

TANITA®

Monitoring Your Health

TANITA KİTAPÇIĞI

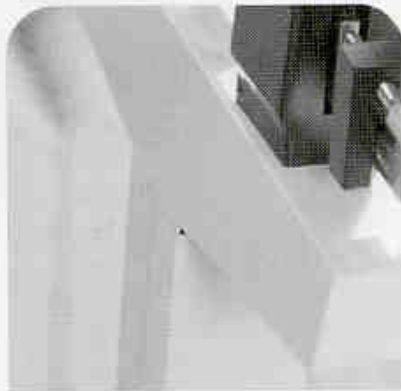


İÇİNDEKİLER

Vücut Yağ Oranınız ve Kilonuz Kontrol Altında	2
Ne Kadar Yağ Sağlıklı?	3-4
Önemli (En Doğru Ölçümler, Body Mass Index)	5
Hayatımızın Temeli Su...	6
TANITA VÜCUT ANALİZ MONİTORLERİ KULLANIMI	
Profesyonel Cihazların Teknik Özellikleri ve Aksesuarlar TBF 410 ve BC 418 / TBF 300	7-8
Digital Display / Kontrol Paneli	9
TBF 410 ve BC 418 İçin Gövde ve Tartım Platformu Montajı	10
TBF 410 ve BC 418 Zemin Kontrolü İçin Su Terazisi / Adaptörün Takılması	11
Printer Kağıt Rulosu Yerleştirme İşlemi	12
Tarih ve Saat Ayarı	13
Print Sayısı ve Cihazın Kullanılacağı Dilin Ayarlanma Opsiyonları	14
Orjinal Mod Seçimi	15
Vücut Kompozisyon Analizi	16-18
Yalnızca Ağırlık Tartımı	19
Print Örnekleri	20
Problem Listesi	21
BF 350 Tanım ve Kullanımı / Tartının Görünümü / Ekran ve Tuş Takımı	22
Güç Kaynağı / Vücut Analizi (Vücut Yağ Oranı) Baskül Modu	23-24
Baskül Modu	25
BMI Modu (Body Mass Index - Vücut Kütle İndeksi)	26
Problem Listesi	27
Güvenlik Önlemleri ve Uyarılar	28

TANITA

Monitoring Your Health



TARTI

DIŞ-TİCARET
ve PAZARLAMA
LTD. ŞTİ.

Vücut Yağ Oranınız ve Kilonuz Kontrol Altında

Vücut Yağ Oranı Nedir?

Sadece ağırlığımızı bilip, boyumuz ile orantı kurmamız şişmanlığımız (vücut yağı) ve sağlığımız hakkında bize yeterli bilgi vermeyecektir, önemli olan yağ-kas oranımız arasındaki uyumdur. İç organlarımızdaki yağlar klasik basküllerle ölçülememektedir. Bu nedenle "TANITA Body Fat Monitor" geliştirilmiştir. BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) tekniği ile ölçüm yapmakta olan TANITA Body Fat Monitor'ün güvenilirliği bir çok Tıp Uzmanı ve Sağlık Kurumunca onaylanmıştır.

Vücut Yağ Oranı Niçin Önemlidir?

Aktif ve sağlıklı kalabilmemiz için vücudumuzun belli oranlarda yağa ihtiyacı vardır. Yağlar; eklemlerimizin desteklenmesi, organlarımızın korunması, vücut ısımızın kontrolü, enerji rezervlenmesi (açlık halinde) gibi görevler üstlenmektedir. Bunun için de vücudumuza gerekli olan yağ miktarına bilinçli olarak karar verebilmeliyiz.

Diyet yaparak kilo kaybederiz, fakat yine de yeterli ölçülerde sağlıklı olamayabiliriz; çünkü ilk haftalarda kaybedilen yağ değil vücuttaki "su" miktarındaki bir kayıptır, bunun için verdiğimiz kiloları hemen geri alırsınız. Vücudumuzun kilo sağlığını ölçebilmek için ihtiyaç duyacağımız bilgileri TANITA Body Fat Monitor'den öğrenerek vücut yağ oranımızı kontrol altında tutabilir, böylece kendimizi daha iyi hisseder, güzelleşir ve en önemlisi sağlıklı yaşayabiliriz.

Obezite, olması gerekenden fazla miktarda yağ dokusunun vücutta biriktiği durumdur. Vücudumuzun normal bir üyesi, insan fizyolojisi açısından vazgeçilmez olan yağ dokusunun normalden fazla olması, bir hastalık halinin varlığına işaret edebilir. Obezite ve fazla kilolu olmak eş anlamlı değildirler. İdeal ağırlık sınırları dışında çıkılmadan da beden yağ dokusunda artıştan söz edilebilir. Obezitenin günümüzde bir çok ölçüm yöntemi bulunmaktadır. Tabii ki obezite yanında, ideal kilonun üzerinde olmak da bir kısım sorunları beraberinde getirecektir; oysa ki kilo vermenin sosyal, psikolojik ve vücut sağlığı açısından birçok yararı bulunmaktadır.

Vücudumuzun yağlanması dolayısıyla artan hastalıklar, son zamanlarda yapılan araştırmalarla durumumuzun ciddiyetini gözler önüne sermektedir (Şeker, kolesterol, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, sindirim sorunları, bir takım kanser türleri vb..)

Ancak kilolu olmak ile yağ oranının yüksek olması da aynı şeyler değildir. Yani kişi kilolu görünümde olup da, aslında kendine göre daha zayıf görünen kişiden daha az oranda yağa sahip olabilir.

Neler Oluyor? Nasıl Ölçülüyor?

TANITA Body Fat Monitor BIA tekniği ile çalışır (Bioelectrical Impedance Analysis). Bu metod vücudun bileşimini analiz eder. Hissedilmeyen çok zayıf ve vücut için güvenli bir elektrik akımı kasların içindeki sıvıda dolaşır. Akım yağ tabakasına rastladığında dirençle karşılaşır, direnç gösteren katmanlar TANITA tarafından değerlendirilip kilo ve boy ile karşılaştırılıp yağ oranı olarak anında dijital ekranda gösterilir.

Programlanması ve Kullanması Kolay



Ölçülürken ayaklar çıplak olmalıdır. TANITA'nın kullandığı BIA metodu için minik voltajın geçmesine izin verilmelidir.



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



Dijital ekranda beliren basit simgeler kolay anlaşılır.

Kişisel bilgiler tuşlanarak kaydedilir.

Klasik baskül modu

TANITA "tabanlıklar" kilo-yağ analizi yapabilmek için hissedilmeyen, insan için güvenli elektrik akımı gönderir.

Ne Kadar Yağ Sağlıklı?

WHO - Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine dayanarak hazırlanan İdeal Yağ Oranları Tablosu sağlığınız ile ilgili vereceğiniz kararlara ışık tutmak üzere aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir. Yağ oranı tabloları standart kişiler (Bayan-Bay), Atletik kişiler (yaptıkları spor dalına göre Bayan-Bay) ve çocuklar için (Kız çocuk-Erkek Çocuk) olmak üzere düzenlenmiştir.

STANDART ÖZELLİKLERE SAHİP KİŞİLER İÇİN YAĞ ORAN TABLOSU (%)

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

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

ÇOCUKLAR İÇİN YAĞ ORAN TABLOSU (%)

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

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

Sporcuların metabolizması en yoğun fiziksel çalışmalardan dolayı normal insanlardan farklıdır. Bu durum da vücut bileşiminde farklılığa yol açar. Bu bilimsel araştırmaların sonucudur. Bunu gözönünde bulundurarak TANITA modellerinde atlet modu geliştirilmiştir. Fakat genelde bunun sınırlarını koymak zordur. Kesin bir sınır olmayışından dolayı aşağıdaki hususlar atlet modunun kullanımı konusunda karar vermenizde yardımcı olacaktır;

ATLET MODU

Normal insanlardan daha sportif olan kişiler içindir. Siz de eğer;

- En az 6 aydır, haftada 8-10 saat spor yapıyorsunuz.
- Nabzınız dinlenme halinde dakikada 60 ve 60'ın altında atıyorsa,
- Sürekli kondisyon çalışmaları (bisiklet, yüzme, koşu vb..) yapıyorsunuz.

○ halde sizin sporcu modunu tercih etmeniz gerekebilir.

ATLETLER İÇİN YAĞ ORAN TABLOSU

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

Görüntü Yanıltabilir...

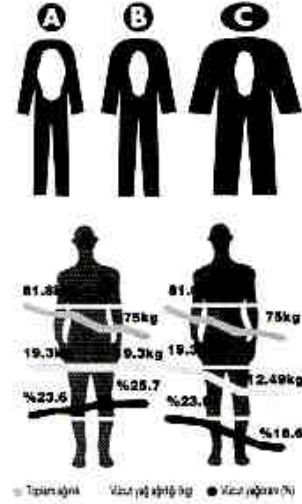
Şekilde A ve B tipleri aynı kiloya sahiptirler. C ise daha hacimli ve daha yağlı görünmektedir. Uç tipin de yağ oranları ölçüldüğünde B ve C'nin yağ oranlarının normal düzeyde A'nın ise çok yüksek oranda yağ değerine sahip olduğu görünmektedir. Bu yüzden A zayıf görüldüğü halde risk grubuna dahil olacaktır.

Kilo Vermek Yağ Oranını Arttırabilir...

Diyete başlamadan önce, A ve B'nin vücut yağ oranı, kilosu ve boyu eşittir. Aynı zaman içinde eşit kilo kaybı görüldüğü halde, sadece diyet uygulayarak zayıflayan A'nın TANITA Body Fat Monitor ile yapılan analiz sonucu, diyetin yanısıra egzersiz programı da uygulayan B'den daha yağlı olduğu görülmektedir.

Kilonuz ve Durumunuz...

Fazla yağ ciddi sağlık problemlerine yol açarken, gereğinden az yağ ise yaşamsal risk oluşturmaktadır. Buna göre yağ oranı, kadınlarda % 10 - % 12'nin, erkeklerde ise % 5 - % 6'nın altına düşmemelidir.



Herkes Tartılıp Yağ Oranını Tanita ile Öğrenebilir mi?

Sizin için önemli gördüğümüz ve uyararak istediğimiz bazı konular şöyledir;

Yağ oranı ölçümleri bazı kişilerde yüksek değerler gösterebilir.

- Kardiyovasküler ilaç alan (Kalp hastalığı olan kişiler)
 - Haftada 10 saat ve daha fazla yoğun spor yapanlar (Atlet modu olmayan ürünlerde, normal ölçüm yapılmaya çalışıldığında)
 - Nabızı dinlenme halinde 60 ve altında olup yine atletik yapıya sahip insanlar
 - 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 sonuçlar çıkmayabilir.

- 7 yaşından küçük çocuklar, 70 yaşından büyük kişiler, hamileler, diyalize bağlı yaşayanlar, ödemi olanların ölçüm sonuçlarını doğru ve kesin değerler olarak göremeyiz.

TANITA doğru sonuç veriyor mu? Nelere dikkat etmeliyim?

TANITA sizi yormadan zamanınızı çalmadan hesaplama külfetinden kurtararak gerçek değerleriniz ile ölçüm sağlar. Ancak değerleriniz gün içerisinde değişebilir. Örneğin ilk ölçümde % 21 görünen değeriniz birkaç saat sonra % 19 olabilmektedir. **Peki bu nasıl ve niye olmaktadır?**

- Değişik faktörler vücudunuzun yağ oranını etkileyebilir. Örneğin banyodan sonra vücut yağ oranı normalden daha az gözükabilir.
- Yeni uyandığınızda veya yemekten hemen sonra normalden daha yüksek gözükabilir.
- Herhangi bir hastalık döneminde veya bayanların regl döneminde (dönemin bitiminden 111 gün sonraya kadar), sıvı kaybının yoğun olduğu dönemlerde, alkollü durumlarda bu değer vücut standartlarında ve doğru olmayacaktır.
- İlaç kullanımı (özellikle hormonal ilaçlar ve barsak düzenleyiciler)
- Oruç ve uzun süre aç kalmak
- Hastalığa bağlı ateş
- Hamilelik
- Fiziksel yorgunluk
- Stres, depresyon
- Uyuşturucu ve uyuşturucu madde kullanımı
- Aşırı kafein tüketimi
- Aşırı egzersiz yapılması gibi durumlarda gerçek ve doğru değerleri göremeyebiliriz.

Önemli



"Egzersiz programı ve yağ gıda rejimi" uygulamadan önce doktora ya da bir uzmana başvurulmalıdır.

EN DOĞRU ÖLÇÜMLER;

- Yataktan kalktıktan 3 saat sonra,
- Tuvalete gittikten sonra,
- Spor yaptıktan 3 saat sonra,
- Yemeklerden ve aşırı sıvı alımından 3 saat sonra
- Banyo, sauna ve yüzmeden önce,
- Çıplak ve kuru ayaklarla,

ve günün hep aynı saatinde yapılacak ölçümler, en doğru sonuçları verebilen 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 aynı standartları sağlayarak ölçüm yaparsanız vücut kompozisyonunuzdaki değişiklikleri takip edebilirsiniz.

Yağ oranı istediğimiz değerlere nasıl ve kaç günde düşürülebilir? Sorusuna örnek olarak verilebilecek bir hesaplama şekli var mıdır?

Örneğin,

Şahıs A 51.3 kg % 25 yağ oranını % 15' e düşürmesi öngörülüyor.

Hesaplama Fazlalık görülen kısım = %10 yani 5.13 kg yağ

Kalori Fazlalığı 5130 gr x 9* = 46.170 kcal

(*1 gr yağın enerji değeri yaklaşık 9 kalori olduğundan yola çıkılarak)

SPORLA VERİLEBİLEN

500 Kalori (30-40 dk yürüyüş ile yaklaşık harcanabilen kalori olarak düşünüldüğünde)

Bu harcanacak kalorisinin %30 - %40 yağ

%60 - %70 karbonhidrattan sağlandığını düşünürsek

500 kalori x %40 = 200 kalori günde

46.170 kcal/200 kalori = 230 gün olarak görünmektedir.

NEGATİF ENERJİ DİYET İLE VERİLEBİLEN

Günde 200-300 kalori kısıtlansa bu gün sayısı yarıya inebilir, yani 120 gün gözükebilecektir.

BODY MASS INDEX (Beden Kütle İndeksi)

Boy 1.60 mt

Kilo 80 kg

Body Mass Index= 80 kg / (1.60)² = 31.25

İstenilen 20 BMI

Gerçek 31.25 BMI

Kaç kilo verilebilir?

Olması Gereken Ağırlık / (1.60)² = 20 BMI olması öngörüldüğünde

Olması Gereken Ağırlık = 51.2 kg olarak görülmektedir.

O halde verilen örnek ile ele alınan verilerde 28.7 kg fazlalık görülebilecektir.

BODY MASS INDEX						
Yaş	19-24	25-34	35-44	45-54	55-65	65 ve üstü
BM kg/m ²	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29

(Kaynak. National Research Council, 1989)

HAYATIMIZIN TEMELİ SU

Bir çocuğun organizmasının % 70'i sudan oluşmaktadır; yeni doğan bebekte ise bu oran % 90 seviyelerindedir. Yetişkin insanlarda vücudun % 60'ı, yaşlanan insanlarda ise % 50'si sudan oluşmaktadır. Bayanlardaki su oranı ise farklı olup, katıgandoku ve daha yüksek yağ kütlelerinden dolayı genel olarak daha düşük görünümündedir. Bu oran bayanlarda takriben % 50-55 seviyelerindedir. Sporcuların su oranı ise standart kişilerden % 5 daha yüksek seviyede olması gerekmektedir.

Suyun vücudumuzda bir çok görevi ve yaşamsal önemi vardır.

En önemlileri şöyle sıralanabilir:

- Taşımacılık, Nakil, Transport
- Çözücü madde görevi
- Isı ayarı
- Genel

Ortalama Su Kayıpları (Toplam günlük su kaybı yaklaşık 2 lt dir.)

İdrar	750 ml
Terleme	600 ml
Solunum	500 ml
Dışkı	150 ml

Su eksikliği vücudun ısı derecesinin yükselmesine sebep olur. Bu durum da Kalp-tansiyon sistemimize olumsuz etki yapar. Bu durumla birlikte, vücut ısımız etkilenecek, hücrelerimizde zarar oluşma riski artacak, performansımız düşecek ve böylece de enfaktüs riski artacaktır.

İdeal Vücut Su Oranları

- Metabolizmayı tetikler, hücrelerin kendini yenilemesini sağlar, 'ANTI-AGEING" yani yaşlanmaya karşı etki yapar.
- Kanın sıvı kalmasını sağlar, bu da kalbin ve damarların üstündeki yükü azaltır, böylece enfaktüs riski düşer.
- Bütün organlar, omurga dahil bundan faydalanır, su oranının bel fitiğine karşı bile büyük katkısı olduğu düşünülmektedir.
- Cildinizin dolgun, pürüzsüz ve genç kalmasını sağlar.

VÜCUT SU ORANI TABLOSU

	ERKEK	KADIN
Az	% 55 altı	% 50 altı
Normal	% 55-66	% 50-61
Şüpheli	% 75 üzeri	% 70 üzeri

Vücut suyunun ölçümü, sizlere bir çok avantaj sağlamaktadır:

Vücuttaki günlük değişmelerin daha iyi anlaşılmasını sağlar

Yaptığınız sporun sonuçlarını daha iyi görebilmenizi ve verimli antrenman yapmanızı teşvik eder. Yapılan diyetle destek verir, kilo vermeyi kolaylaştırır, daha sağlıklı kalıcılığın başarısında etkin rol oynar.

UYARI : BU KİTAPÇIKTA BELİRTİLEN TÜM HESAPLAMALAR VE YAZILANLAR ÖRNEK NİTELİĞİNDE OLUP, HERHANGİ BİR TAVSİYE, UYGULAMA VE YORUM İHTİVA ETMEZ. TÜM TEŞHİS, TEDAVİ VE UYGULAMALAR DOKTOR VE/VEYA UZMAN NEZARETİNDE VE KONTROLÜNDE YAPILMALIDIR. HER NE MODEL OLURSA OLSUN TANİTA MARKA ÜRÜNLERDEN ÇIKAN/ALINAN SONUÇLARIN YORUMLANMASINDA VE UYGULANMASINDA TANİTA MARKASI VE TARTI DIŞ TİCARET VE PAZARLAMA LTD. ŞTİ. SORUMLULUK KABUL ETMEZ. SORUMLULUK TAVSİYE, YORUM VE/VEYA UYGULAMA YAPANILARA/YAPTIRANLARA AİTTİR. BU KİTAPÇIK "TANİTA TEKNİK NOTLAR" VE "TANİTA REHBER KİTAPÇIKLARI" BAZ ALINARAK HAZIRLANMIŞTIR.

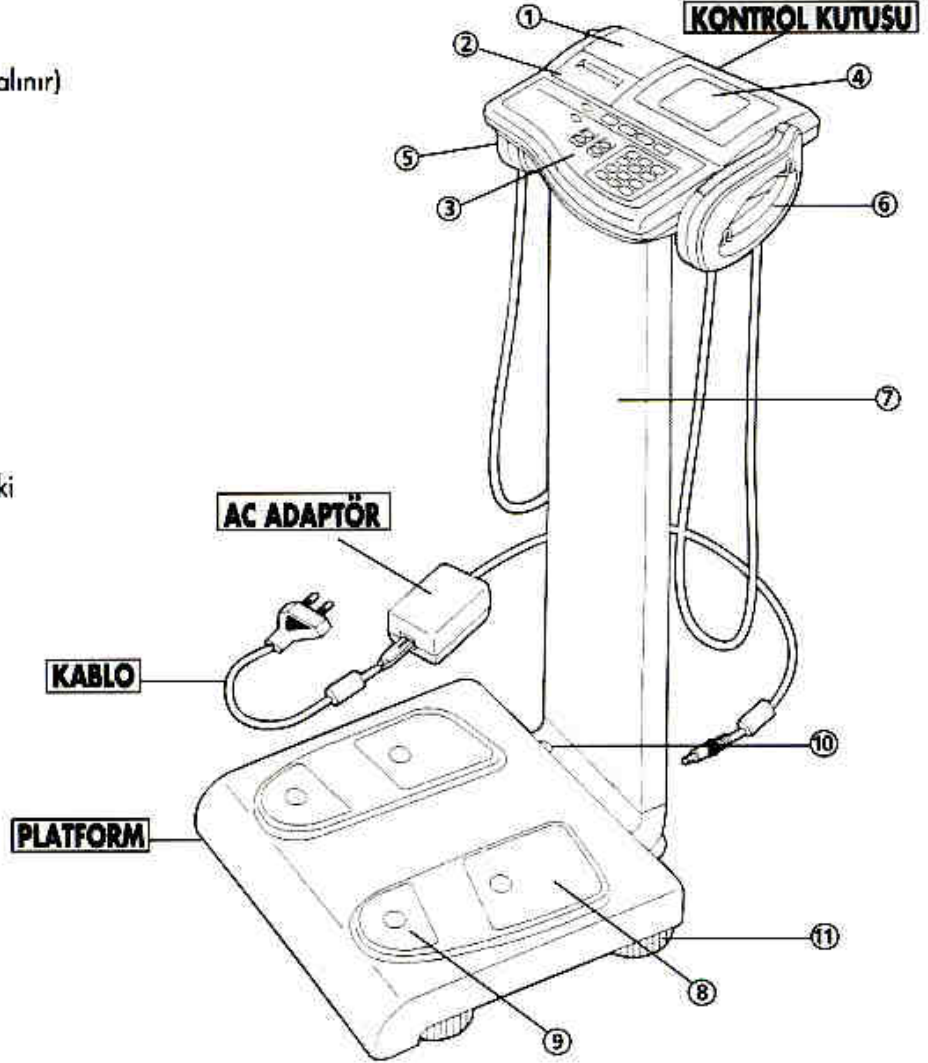
TANITA VÜCUT ANALİZ MONİTORLERİ KULLANIMI

TBF 410 VE BC 418 GENEL ÖZELLİKLER

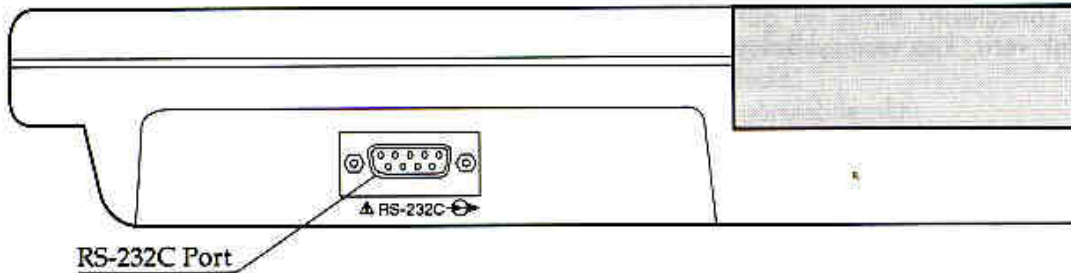
Estetik görünümü ve hassas ölçümleri ile kararlarınız için en büyük yardımcınız olacaktır.

1. Kağıt Koruma Kapağı
2. Printer Kapağı (Kağıt çıktısı alınır)
3. Kontrol Paneli
4. Dijital Ekran
5. Sol El Kavrama Bölümü
6. Sağ El Kavrama Bölümü
7. Kolon-Gövde
8. Ayak-Ön Elektrot
9. Ayak-Topuk Elektrot
10. Su Terazisi
11. Zemin Ayarı İçin Ayaklar

*(TBF 410 modelimizdeki 5-6 daki özellikler bulunmamaktadır)

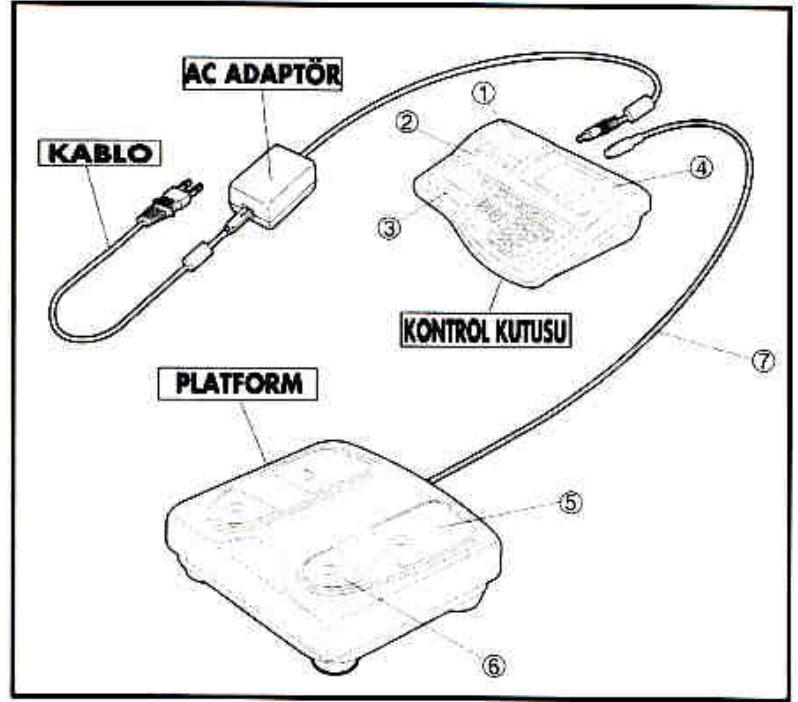


Computer Bağlantı Portu



TBF 300 GENEL ÖZELLİKLER

- ① Kağıt Koruma Kapağı
- ② Printer Kapağı (Kağıt Çıktısı Alınır)
- ③ Kontrol Paneli
- ④ Digital Ekran
- ⑤ Ayak - Ön Elektrot
- ⑥ Ayak - Topuk Elektrot
- ⑦ Bilgi Aktarım Kablosu



Computer Bağlantı Portu



PROFESYONEL CİHAZLARIN AKSESUARLARI

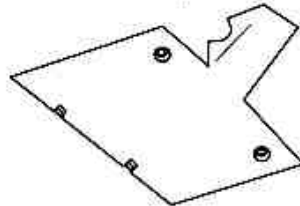
Su damlatmak için şırınga



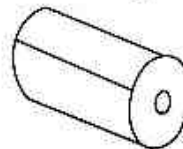
Teknik Notlar



Kabloların saklanması sağlayan alt kapak (TBF 300 modelimizde yoktur)



Termal Kağıt



Genişlik : 58 mm

Kağıt Çapı: 55 mm maksimum

Alt kapak monte vidaları

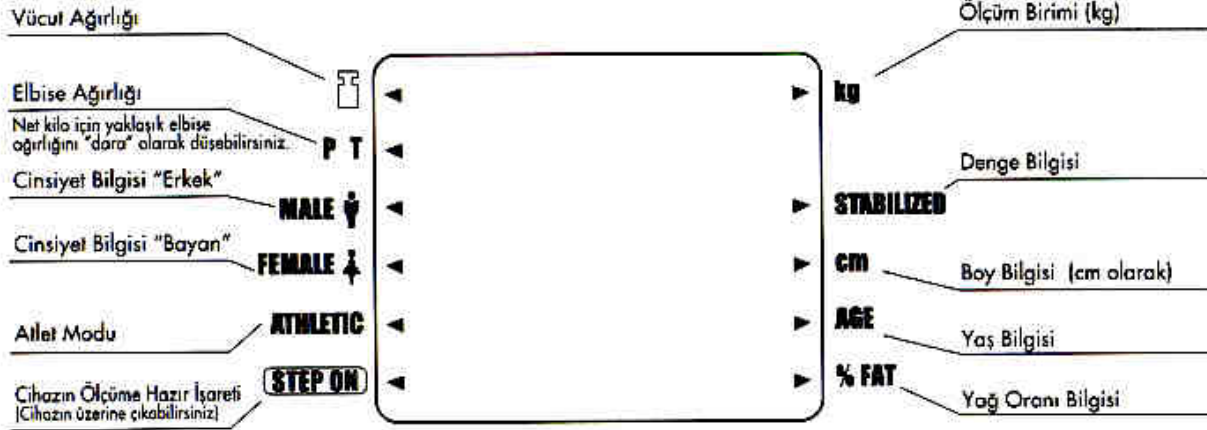


Gövde vidaları



(TBF 300 modelimizde bu parçalar yoktur)

Digital Display



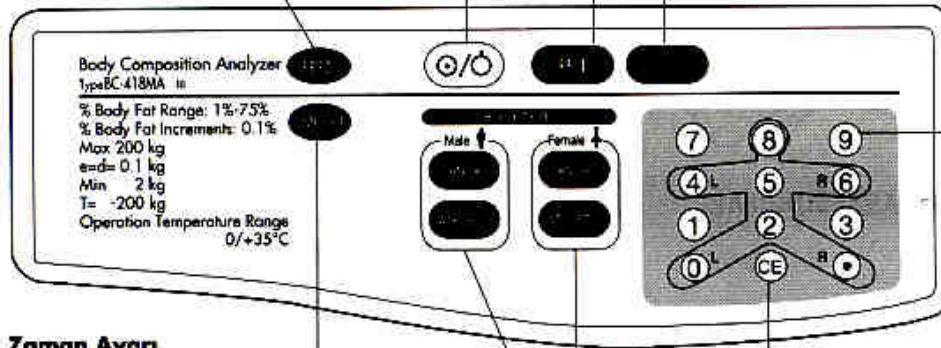
Kontrol Paneli

Hedef Belirleme Program Tuşu

Ağırlık Ölçümü (Tartı Modu)

Kağıt Besleme Tuşu

Açma / Kapama



Numerik Bilgi Değerleri

Zaman Ayarı

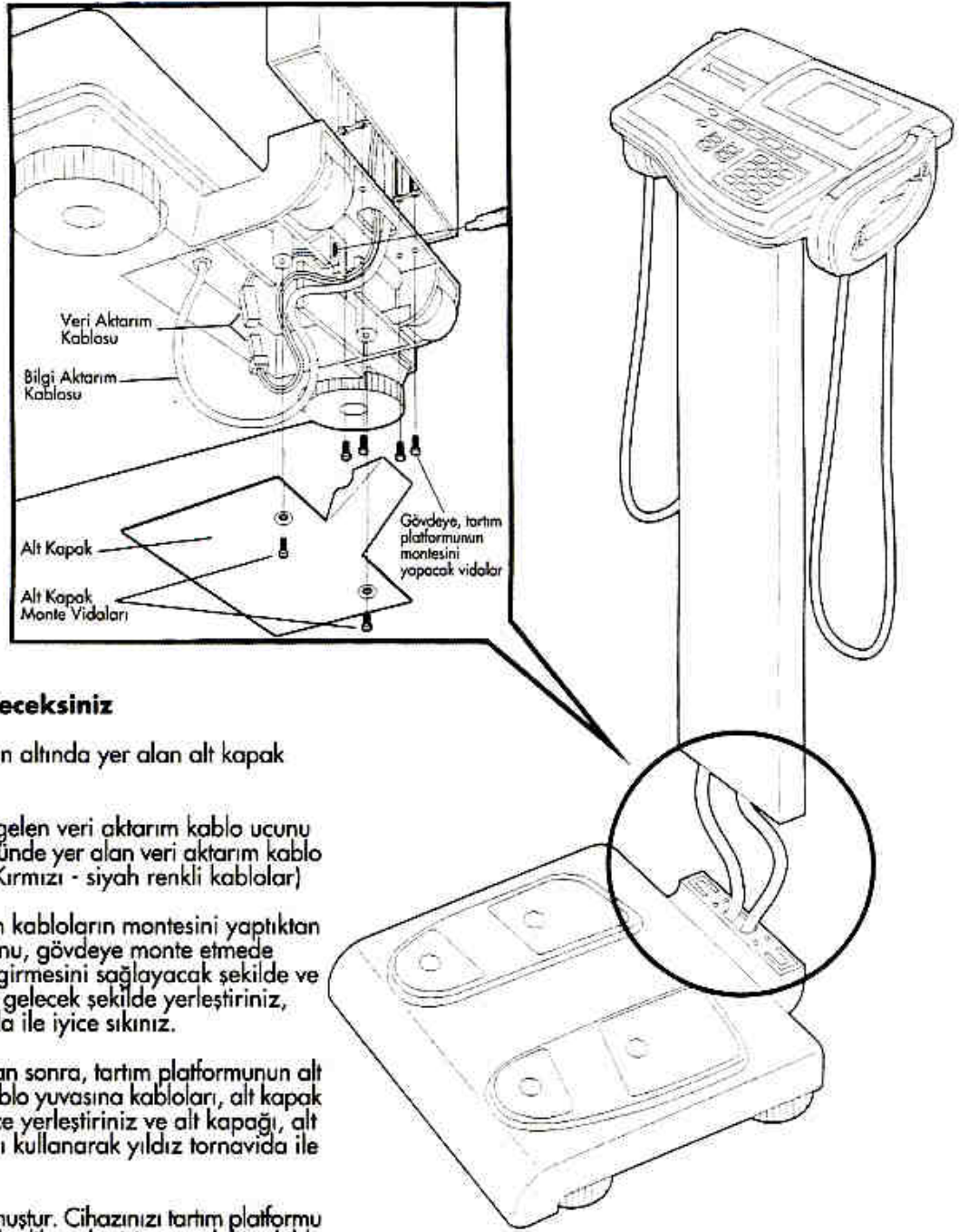
Tarih ve Saat Ayarı
(TBF 300 ve TBF 410 modellerimizde bu tuş yoktur)

Clear (Temizleme Tuşu)

Vücut Tipi Seçimi

Lütfen giriş bölümündeki açıklamaları okuyunuz.
(Standart kişi, atletik kişi seçimi için)

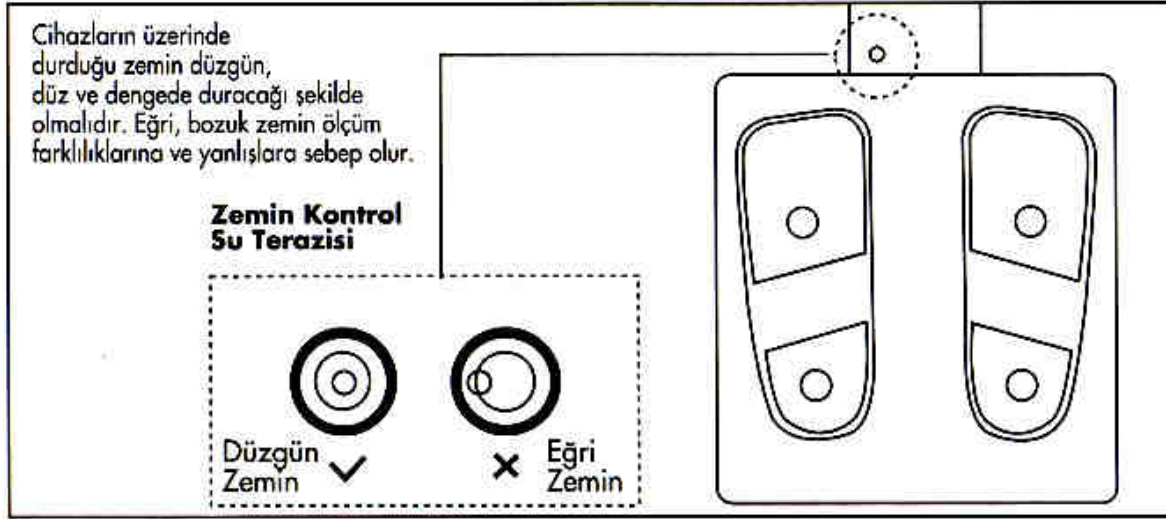
TBF 410 ve BC 418 İÇİN GÖVDE VE TARTIM PLATFORMU MONTAJI



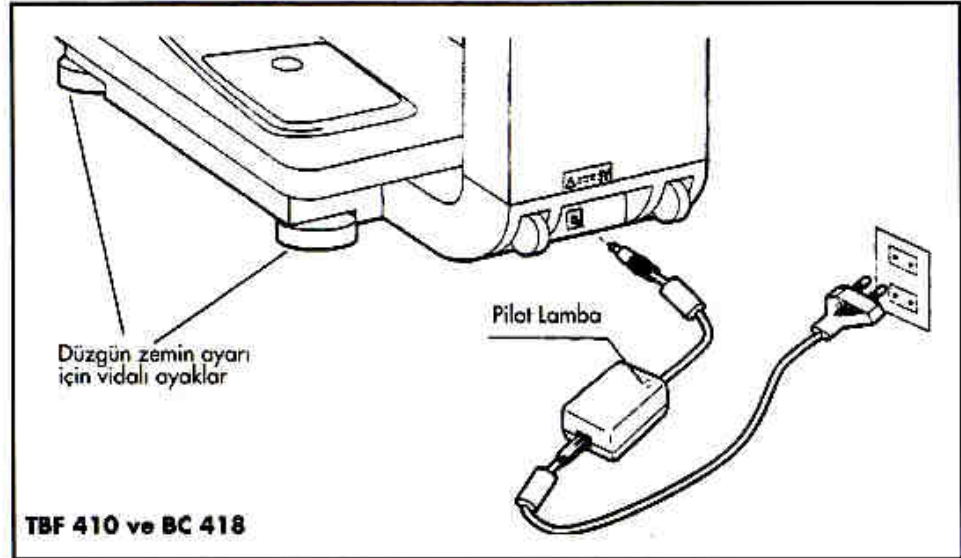
Nasıl Monte Edeceksiniz

1. Tartım platformunun altında yer alan alt kapak bölümünü çıkartınız.
2. Gövdenin içinden gelen veri aktarım kablo ucunu tartım platformu bölümünde yer alan veri aktarım kablo ucuna monte ediniz. (Kırmızı - siyah renkli kablolar)
3. 2. adımda yer alan kabloların montesini yaptıktan sonra tartım platformunu, gövdeye monte etmede kullanılacak vidaların girmesini sağlayacak şekilde ve yuvalar birbirine denk gelecek şekilde yerleştiriniz, vidaları yıldız tornavida ile iyice sıkınız.
4. İşlemi tamamladıktan sonra, tartım platformunun alt bölümünde bulunan kablo yuvasına kabloları, alt kapak kapanacak şekilde iyice yerleştiriniz ve alt kapağı, alt kapak monte vidalarını kullanarak yıldız tornavida ile yerine monte ediniz.
5. Cihazınız monte olmuştur. Cihazınızı tartım platformu zeminde kalacak şekilde dik yerleştirip, yandaki şekilde görüldüğü gibi elinizle gövde ve tartım platformunun tam monte edilmiş olduğundan emin olunuz. Eğer gövde yerine tam yerleşmemişse vidaları biraz daha sıkınız. Gövde ve tartım platformunun düzgün bir şekilde monte edildiğinden emin olmalısınız, elinizle öne ve arkaya doğru yavaşça oynattığınızda oynamamasına ve yuvaların birbirine tam ve uygun şekilde denk gelerek gövde vidalarının iyice sıkılmış olmasına dikkat ediniz.
6. Su terazisi yardımıyla dengeyi kontrol ederek, düzgün zemin ayarı sağlayan vidalı ayaklar yardımı ile terazi dengesini sağlayınız.

TBF 410 ve BC 418 ZEMİN KONTROLÜ İÇİN SU TERAZISI

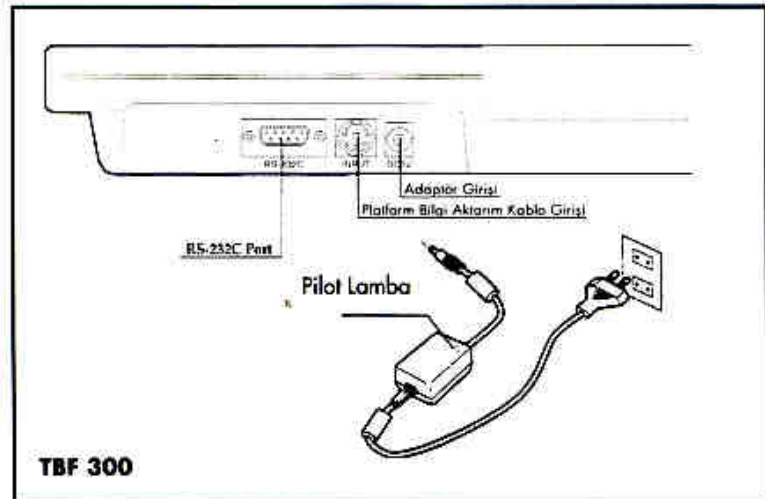


ADAPTÖRÜN TAKILMASI

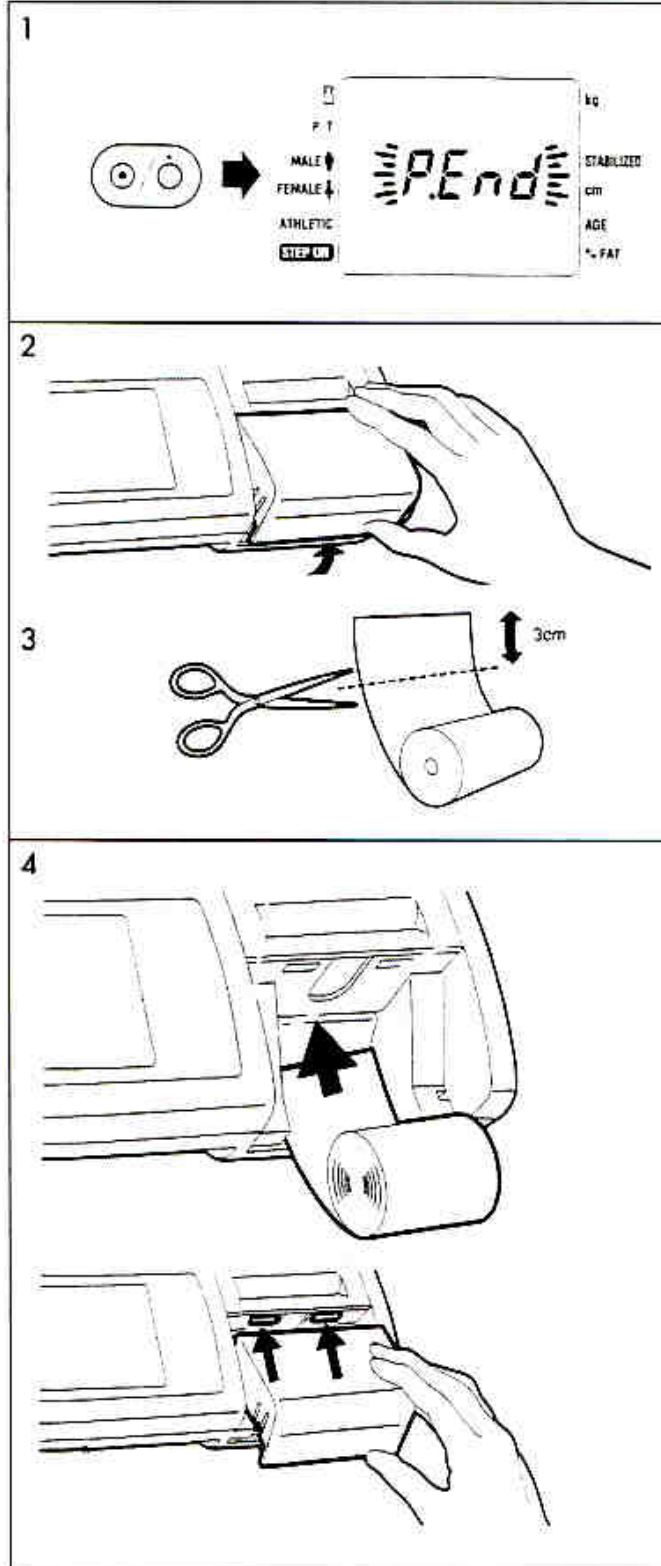


⚠ DİKKAT

- Elektrik şokuna dikkat ediniz ve ıslak ellerinizle dokunmayınız.
- Cep telefonu ve radyo vericilerinin (radyo dalgaları) olduğu ortamlarda cihazınızı çalıştırmayınız ve ölçüm yapmayınız.
- Yalnızca orjinal AC adaptör (Model SA25 - 0535U) kullanınız. Eğer farklı bir adaptör kullanırsanız, cihazınız birçok tehlikeye maruz kalabilir. (Yanabilir veya kullanılmaz hale gelebilir.)




PRINTER KAĞIT RULOSU YERLEŞTİRME İŞLEMİ




1. Açma Düğmesine Basınız []


Eğer digital ekranda "P.End" ibaresini görüyorsanız, termal kağıdı printere yerleőtirmeniz gerekmektedir.


2. Kontrol kutusunda yer alan kağıt koruma kabını elinizle hafifçe yukarıya iterek / çekerek çıkarınız.

3.  Kağıdın ucunun düzgün olması ve kağıtta yer alan yapışkanlı kısmı çıkarmak için, en az kağıdın ucundan 3cm'lik bölümü makasla kesiniz.

4.  Daha sonra kağıdın ucunu, kağıdı printere ulaőtıran kanala hafifçe yerleştiriniz, cihazınız otomatik olarak kağıdı çekip, printere verecektir.

ÖNEMLİ

Kağıt yerleőtiginde kontrol kutusunda yer alan  tuşuna parmağınız basılı olarak bir süre kağıdı besleyiniz, kağıdın düzgün yerleőtiginde emin olduktan sonra, kağıt koruma kabını kapayınız.

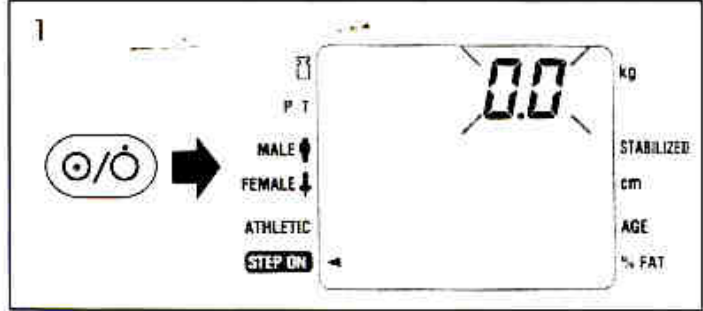
 tuşuna elinizi basılı tuttuğunuz müddetçe kağıdı besleyebilirsiniz. Elinizi tuştan kaldırdığınız anda printer kağıdı kesecektir.

TARİH ve SAAT AYARI

! TBF 300 ve TBF 410 modellerimizde bu özellik bulunmamaktadır.

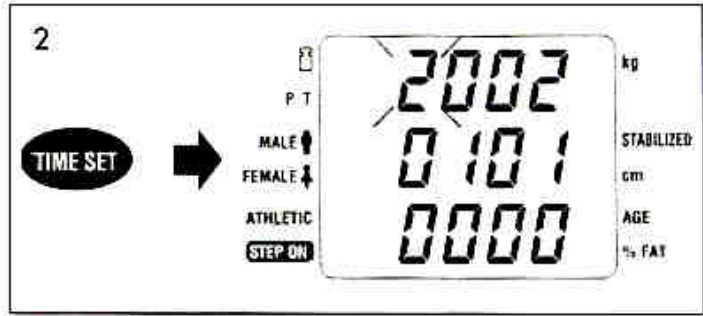
1. Açma / kapama düğmesine basınız

Dijital ekranda 0.0 ibaresini gördüğünüzde cihazınız açılmıştır. (Eğer yazıcıya kağıt takılmamışsa "P. end" ibaresini göreceksiniz. Lütfen cihazınıza termal kağıdı kitapçıkta anlatıldığı şekilde yerleştiriniz)



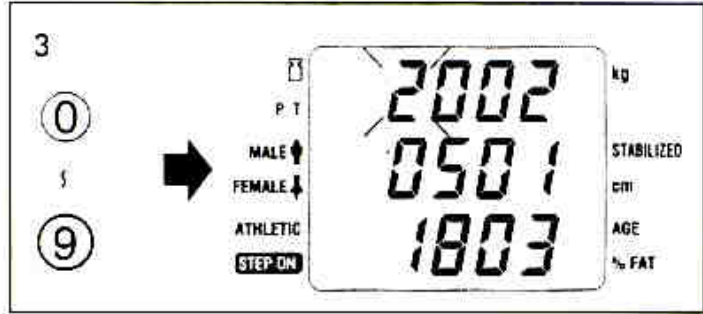
2. TIME SET Düğmesine Basınız

Yılı, ayı ve günü digital ekran üzerinde göreceksiniz.



3. Geçerli Günü ve Zamanı Giriniz.

Sırası ile yılı, ayı ve günü kontrol kutusunda bulunan numerikleri kullanarak tuşlayınız. Hatalı giriş yaptıysanız CE ile bir önceki bölüme geçerek ve yeniden doğru bilgileri kodlayarak düzeltebilirsiniz. Bilgileri doğru girdiyseniz, tüm bilgileri girdikten sonra TIME SET tuşuna yeniden basınız.



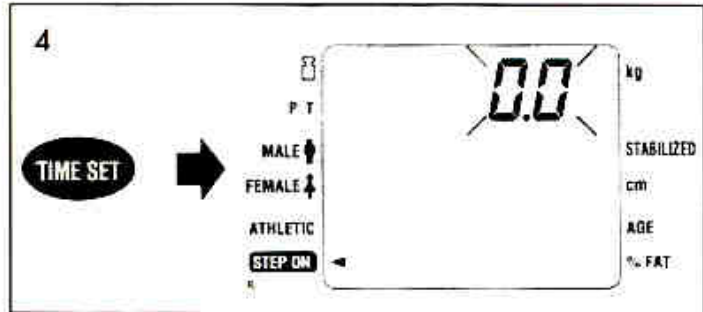
4. Tarih ve Saat Ayarlanmıştır.

Artık cihazınızın hazırladığı print (yazılım) üzerinde doğru tarih ve saati görebilirsiniz.

Cihazınızın tarih ve saat bölümünde kendi kendine şarj olan batari bulunmaktadır.

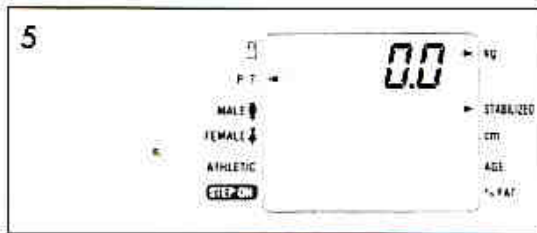
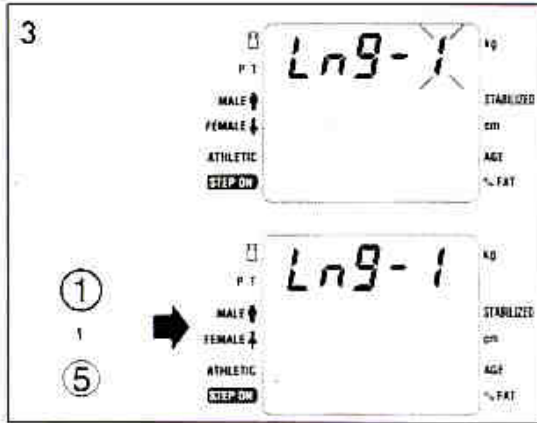
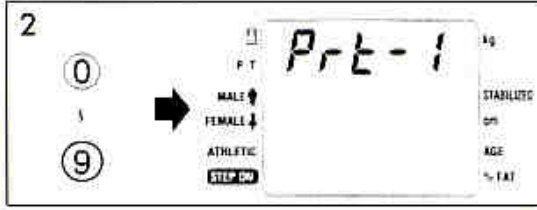
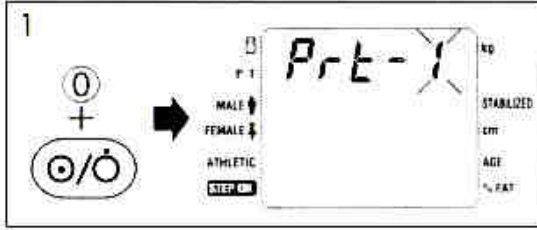
Eğer cihazınızı 2 haftadan daha uzun süre kullanmazsanız, cihazınız tarih ve saati sıfırlayacaktır, bu nedenle tarih ve saati yeniden giriş yapmanız ve ayarlamamız gerekecektir.

Aynı işlemleri sırası ile yeniden yaparak tarih ve saati ayarlayabilirsiniz.



PRINT (ÇIKTI) SAYISI ve CİHAZIN KULLANACAĞI DİLİN AYARLANMA OPSİYONLARI

Print sayısını (0-9) adet arasında ve dil seçeneğini de (English, French, German, Italian, Spanish) gibi seçeneklerden birisini tercih ederek seçebilirsiniz.



1. Parmağınızla [0] tuşuna basınız ve eliniz [0] tuşuna basılı iken diğer elinizle [ON/OFF] açma / kapama tuşuna basınız ve ekranda "Prt-1" ibaresini görene değin elinizi basılı tutunuz, ekranda "Prt-1" ibaresini gördüğünüzde ellerinizi tuşlardan çekiniz.

2. Print Kopya Sayısını Seçiniz

Print (Print) [1] Print sayısını [1] ile [9] print arasında istediğiniz [9] kopya sayısı kadar seçebilirsiniz.

[0] Print Kapalı : Cihazınız sonuçları print etmeyecektir.
Print sayısını belirledikten sonra cihaz size kullanacağı dili soracaktır. "LNG-1"

3. Dil Seçimi

Dil seçimini numerikleri kullanarak yapınız.

Numeriklerin anlamı şöyledir,

Örneğin: (LNG-1) anlamı English' tir.

[1] : English

[2] : French

[3] : German

[4] : Italian

[5] : Spanish

4. Print Seçimi

[0] : Short (Kısa)

[1] : Long (Uzun) çıktı alabilirsiniz.

[0] Kısa çıktıda segmental analiz sonuçları yer almaz, yalnızca "Total Body" (tüm vücut) analizini görebilirsiniz.

*(TBF 300 ve TBF 410 modellerinde 4. adımdaki özellik yoktur.)

5. Ekranda 0.0 ibaresini bu işlemleri yaptıktan sonra gördüğünüzde, artık istediğiniz seçimler yapılmıştır. (Çıktı sayısı ve dil seçimleri)

! Bu seçimleri yaptıktan sonra, daha sonraki kullanımlarınızda bu seçimleriniz geçerli olacaktır. (Siz yeni bir seçim yapıcaya değin)

ORJİNAL MOD SEÇİMİ

Dilerseniz cihazınızı Target (Hedef Giriş) seçimli olarak çalıştırabilirsiniz.

«İPUCU»

Seçimli hedef bölümü, fabrika ayarlarında kapalı olarak düzenlenmiştir. Aşağıdaki şekilde kullanıma açabilirsiniz.

1. **PT** tuşuna parmağınızla basınız ve eliniz **0/0** tuşuna basılı iken diğer elinizle **[0/0]** açma / kapama tuşuna basınız, digital ekranda aşağıdaki ibareleri görünceye kadar elinizi basılı tutunuz. Ekranda aşağıdaki gibi ibareler belirince ellerinizi tuşlardan çekiniz.

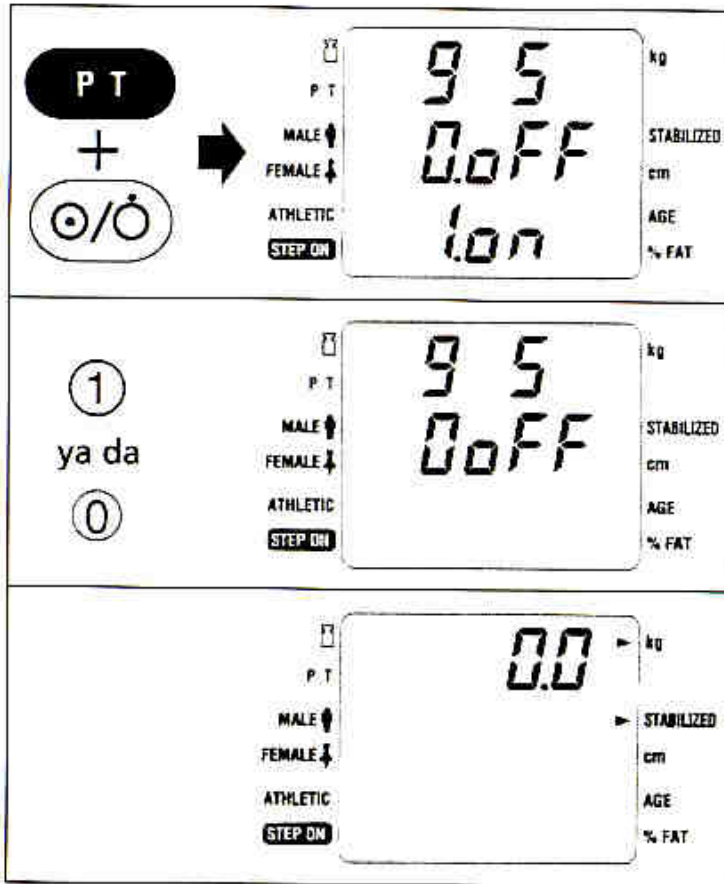
[0] : Seçimli hedef vererek yağ ölçüm moduna kapalı

[1] : Seçimli hedef vererek yağ ölçüm moduna açık

! Hedef girişi için print seçeneği açık konumda olmalıdır. [0] seçilmiş olmamalıdır. (Örneğin Prt-1)

Eğer [0]'a basarsanız hedef seçiminizi yapamazsınız.

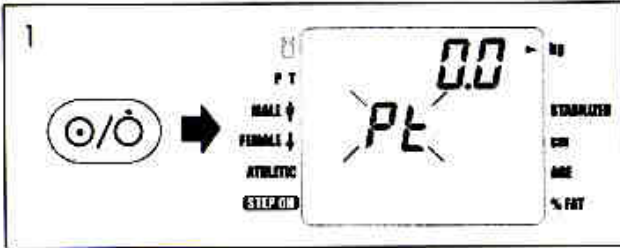
[1]'e bastığınızda cihazda hedef seçimi açık demektir.



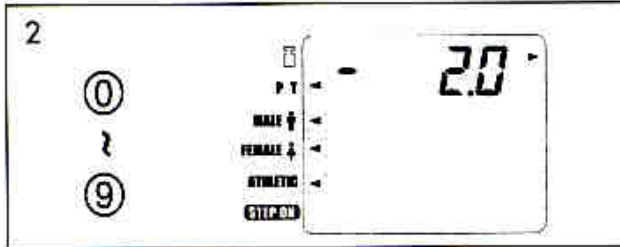
! Burada yapacağınız seçim, siz daha sonra seçiminizi değiştirene değin, bu şekilde kalacaktır.

VÜCUT KOMPOZİSYON ANALİZİ

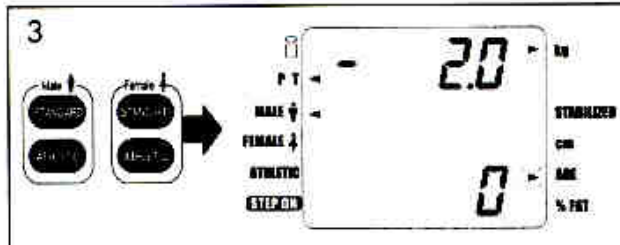
- ⚠️ Vücut Kompozisyon analizi yapmak için print seçiminiz [0] olmamalıdır. Print seçeneğiniz print almaya açık konumda olmalıdır.
- ⚠️ Cihazınızı kimyasal maddelerle (yakıcı/yanıcı kimyasallar) temizlemeyiniz. Doğal ürünler kullanınız. (Saf alkol gibi)
- Cihazınızı farklı bir yere taşıdığınızda, eğer taşıdığınız yeni yerde 20°C'lik bir sıcaklık farkı varsa 2 saat süreyle bekleyiniz, cihazınızı çalıştırmayınız.
- Cihazın bulunduğu yerden cihazı etkileyecek radyo dalgaları, cep telefonu vb. etkileri uzaklaştırınız.



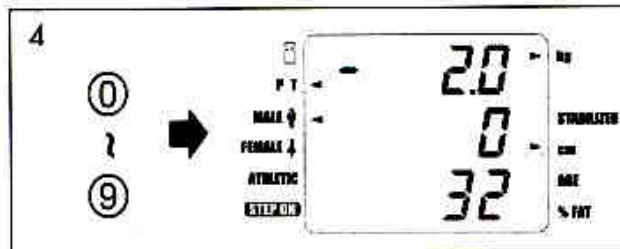
1. Cihazınızı açınız. [0/0] Açma/kapama düğmesine basınız. Ekranda "0.0" ibaresini göreceksiniz.



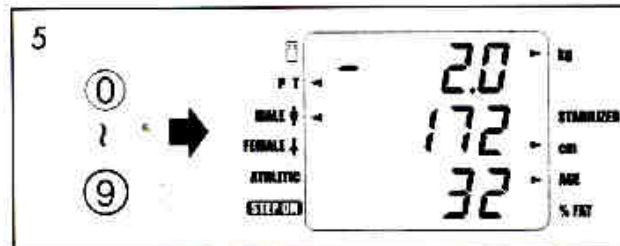
2. Elbise (dara) ağırlığını giriniz. Çıplak tartım yapılıyorsa bu bölümü numeriklerden "0.0" yazarak geçiniz. Eğer çıplak tartım yapılamıyorsa yaklaşık elbise ağırlığını (dara olarak) cihazdan düşününüz. (Numerikleri kullanarak 1.0/1.5/0.5 gibi...)



3. Vücut tipini seçiniz. Vücut tipinizi "erkek standart/erkek atlet", "bayan standart/bayan atlet" ten size uygun olanını belirleyerek seçiniz. (Atlet modunu kullanabilmek için denekte bulunması gereken özellikleri kitapçığınızda bulabilirsiniz.)



4. Yaşınızı giriniz. Örneğin kullanıcı 32 yaşında ise numerikten [3] ve [2]'ye basınız. Atlet modunu 17 yaşından büyükler için kullanınız. Eğer 17 yaşından küçükler için bu seçimi yaptıysanız cihazınız o kişiyi standart olarak değerlendirecektir. 10 yaşından küçüklerin ölçümünü yapmak istiyorsanız; yaşı girerken [0] ile başlayınız. [0] ve [8] gibi...



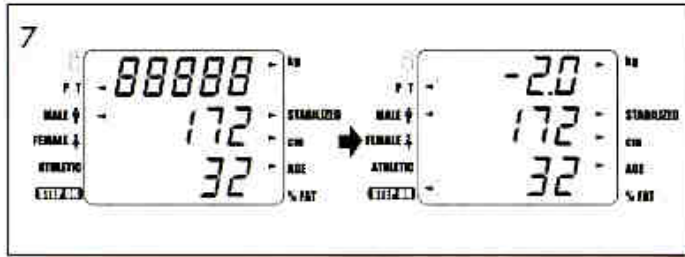
5. Boyunuzu giriniz. Boyunuzu "cm" olarak giriniz. Boyunuzu girerken [.] kullanmayınız. (Örneğin [1] [7] [3] gibi giriniz...)




6. Cihazınızın hedef seçme bölümü açık ise ekrana "GOAL" bölümü gelecektir. Buraya hedeflediğiniz yağ oranını giriniz. Ancak öncelikle tartım yapılacak kişinin yağ oranını bilmelisiniz ki, yağ oranı hedefi verebilirsiniz.

! Eğer tartım yapılacak kişinin yağ oranını bilmiyorsanız, hedef seçimi bölümünde yer alan adımları takip ederek (orijinal mod seçimi) Target kapalı olarak [0] konumunda iken, öncelikle ölçüm yapınız. Kişinin yağ oranını öğrendikten sonra eğer bir hedef verilecekse, cihazınızı Target (hedef) açık konumunda iken "[1]" çalıştırabilirsiniz. Bu işlemler tamamlandıktan sonra eğer hedef verecekseniz numerikleri kullanarak giriş yapabilirsiniz. (Örneğin; [1] [6] gibi...)

! Yanlış giriş yaptığınızda ya da bir önceki adıma geçmek için [CE] tuşunu kullanınız.



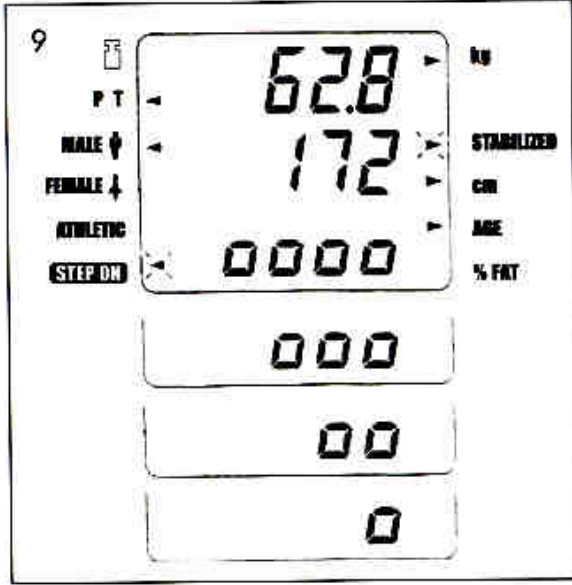
7. Bilgi giriş işleminizi tamamladıktan sonra ekranda "88888" ibaresini göreceksiniz ve [STEP ON] tuşunun yanında  ibaresi yanıp sönmeye başlayacaktır.




8. Ölçümü başlatın
Tartım platformunun üzerine yandaki şekillerde çıkınız.

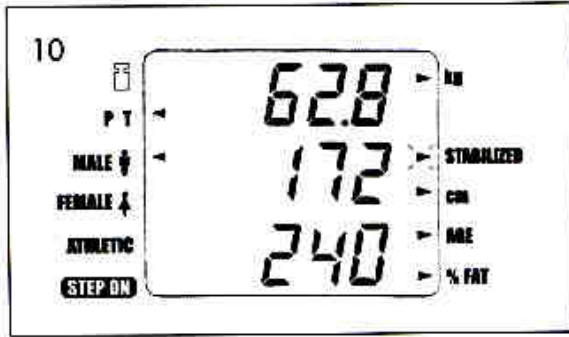


! BC 418'de tartım işlemi tamamlanmadan sol-sağ el kavrama bölümlerini ellerinize almayınız. (Sol-sağ el kavrama bölümleri ağırlık tartımı yapıldıktan sonra ellere alınmalıdır)



9. Cihazınız kiloyu sabitledikten sonra yağ analizine geçecektir. Ekranda 0000 ibaresini göreceksiniz. Eğer BC-418 kullanıyorsanız, şu an sol-sağ el kavrama bölümlerini ellerinize alınız.


⚠ Cihazınız ölçüme başladığında, yukarıda görüldüğü gibi  işaretleri sönmeye başlayacaktır. Cihaz ölçümü tamamladığında çiftli "bip" sesi sizi uyaracaktır. Bu "bip" sesini duyup, printerden çıktı alana değin bekleyiniz.



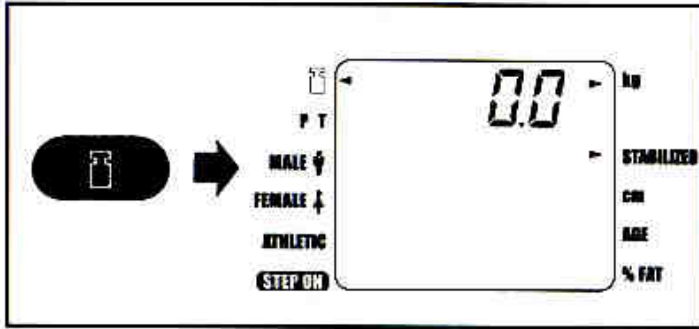
10. Ölçüm Tamamlandı

Vücut analiziniz tamamlandı ve yağ oranınız ekranda görüldü ise printerden çıktı alınacaktır. Cihazın üzerinden inebilirsiniz. Eğer BC-418 kullanıyorsanız sol-sağ el kavrama bölümlerini yerlerine yerleştiriniz.

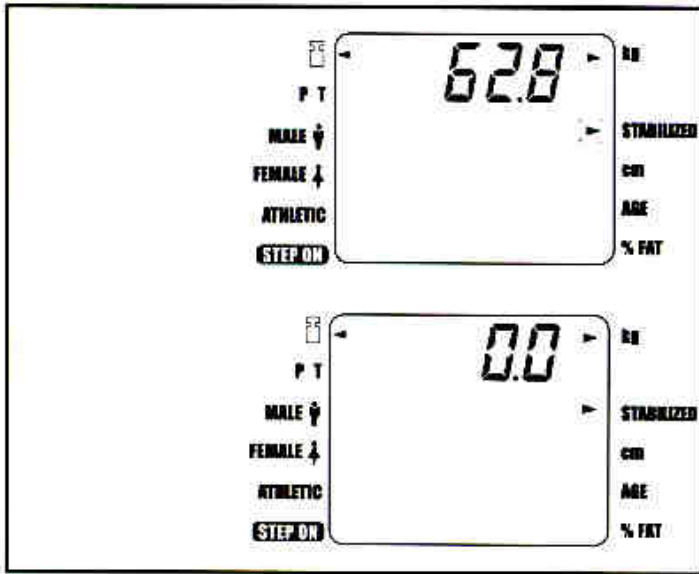
11. Printerden çıktıyı alınız

12. Cihazınızda ölçümü tamamladıktan sonra cihazınızı  kapatınız.

YALNIZCA AĞIRLIK TARTIMI



1. Cihazınız açıkken kontrol panelinde yer alan "weight only" [] tuşuna basınız.



2. Kilonuz ekranda görünecektir. Bu "yalnızca ağırlık tartımında" dara düşemezsiniz ve cihazınıza vücut analizi yaptırılmazsınız. Yalnızca tartım yapıp, kilonuzu öğrenebilirsiniz.

3. Tartım tamamlandıktan sonra cihazınızı [] kapatınız.

- ⚠ • Yalnızca kilonuzu görür, print edemezsiniz.
- Vücut analizine geri dönmek için [] cihazınızı kapatıp açınız.

NOT: Cihazınızı kapattığınızda, cihazınız otomatik olarak vücut analiz modunu seçecektir.

PRINT ÖRNEKLERİ

Max. Kapasite	: 200 kg
Tartım Aralığı	: 100 gr
Güç Kaynağı	: 220 V, AC Adaptör
Saklama Koşulu (°C)	: 0-35 (°C)
Yaş Kaydetme	: 7-99 yaş (1 yaş aralıklı)
Dara Düşme Opsiyonu	: 0.1 aralıklarla
Impedans	: 150-900 Ω
% Vücut Yağ Oranı	: 1-75 % / 0.1 aralıklarla
Cihaz ile Ölçülen Değerler:	Toplam Vücut Ağırlığı (kg), Body Mass Index, Bazal Metabolizma Hızı (kcal ve kJ), Impedans, Yağ Oranı (%), Yağ Kütle (kg), Yağsız Kütle (kg) (kas ve diğer), Toplam Vücut Sıvısı (kg)
	BC-418 modelinde (bölgesel) segmental analiz imkanı

RAPOR PRINT ÖRNEĞİ TBF 410 ve TBF 300 için

TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER TBF-410		
BODY TYPE	STANDARD	→ Modu: Standart, Atlet
GENDER	MALE	→ Cinsiyet
AGE	28	→ Yaş
HEIGHT	170 cm	→ Boy
WEIGHT	82.6 kg	→ Ağırlık
BMI	28.6	→ Beden Kütle Endeksi
BMR	7812 kJ 1867 kcal	→ Bazal Metabolizma Hızı
IMPEDANCE	475 Ω	→ Empedans
FAT %	24.7 %	→ Yağ %
FAT MASS	20.4 kg	→ Yağ kg
FFM	62.2 kg	→ Yağsız Kütle (Kas ve Diğer)
TBW	45.5 kg	→ Toplam Vücut Sıvısı
DESIRABLE RANGE		→ Uygun Değerler
FAT %	14 - 20 %	
FAT MASS	10.1 - 15.6 kg	

RAPOR PRINT ÖRNEĞİ BC - 418 için

TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER BC-418		
10 / SEP / 2003 10.58		
BODY TYPE	STANDARD	→ Standart, Atlet
GENDER	MALE	→ Cinsiyet
AGE	22 0	→ Yaş
HEIGHT	176 cm 0	→ Boy
WEIGHT	80.3kg 0	→ Ağırlık
BMI	25.9 0	→ Beden Kütle Endeksi
BMR	6136 kJ 1945 kcal	→ Bazal Metabolizma Hızı
FAT %	18.7 %	→ Yağ %
FAT MASS	15.0 kg	→ Yağ kg
FFM	65.3 kg	→ Yağsız Kütle (Kas ve Diğer)
TBW	47.8 kg	→ Toplam Vücut Sıvısı
DESIRABLE RANGE		→ Uygun Değerler
FAT %	8-20 %	
FAT MASS	5.7-16.3kg	

TARGET BF % is:	17%	
Predicted weight:	79.7kg	
Predicted fat mass:	13.4kg	
FAT TO LOSE:	1.5kg	→ Opsiyonel Hedef Hesap Bölümü
Consult your physician before beginning any weight management program. Tanita is not responsible for determining your target BF%.		

IMPEDANCE		
Whole Body	553 Ω	
Right Leg	237 Ω	
Left Leg	236 Ω	
Right Arm	297 Ω	
Left Arm	295 Ω	
Segmental Analysis		
Right Leg		
Fat%	15.3 %	
Fat Mass	2.1 kg	
FFM	11.6 kg	
Predicted Muscle Mass	11.0 kg	
Left Leg		
Fat%	15.7 %	
Fat Mass	2.1 kg	
FFM	11.3 kg	
Predicted Muscle Mass	10.8 kg	
Right Arm		
Fat%	18.3 %	
Fat Mass	0.9 kg	
FFM	3.8 kg	
Predicted Muscle Mass	3.6 kg	
Left Arm		
Fat%	18.8 %	
Fat Mass	0.9 kg	
FFM	3.8 kg	
Predicted Muscle Mass	3.6 kg	
Trunk		
Fat%	20.7 %	
Fat Mass	9.1 kg	
FFM	34.7 kg	
Predicted Muscle Mass	33.4 kg	

WEIGHT : Vücut ağırlığınızdır. (Eğer dara opsiyonu kullanmışsanız; daradan sonra arta kalan vücut ağırlığınızdır.)

BMI : Body Mass Index / Boy ve kilo karşılaştırmasıdır. (Kitapçıkta daha önceki bölümlerde ayrıntılı değerlendirilmiştir.)

BMR : Bazal Metabolizma hızıdır. Dinlenir vaziyette, 1 gün içinde herhangi bir aktivite yapmaksızın vücudunuzun harcadığı / kullandığı enerjidir. Kas direncinden (Impedans) yola çıkılarak belirlenmektedir.

IMPEDANCE : 150-900Ω. Cihazın temel çalışma prensibi olan Bio Impedance Analysis, yani kas direncini gösterir. Cihaz size zararsız bir elektrik akımı yollar (cihazda bulunan ve sizinle temas eden elektrotlar aracılığı ile), bu akıma vücudunuzun gösterdiği direnç / bu akımın akış hızıdır. Bu akışın hızlı olması (150 Ω yakın değer) vücudunuzun daha kaslı bir yapıya sahip olduğunu ve elektriğe gösterilen direncin daha az olduğunu gösterebilir ya da bu akışın yavaş olması (900 Ω yakın değer) vücudunuzun daha az kaslı / daha yağlı ve elektriğe gösterilen direncin daha yüksek olduğunu gösterebilir.

FAT : Vücudunuzdaki yağın, vücut ağırlığınıza (kilonuza) oranıdır.

FAT MASS : Vücudunuzda bulunan yağ miktarıdır. (kg olarak)

FFM : Fat Free Mass - Yağsız kütle ağırlığı, vücudunuzda yağ dışında kalan diğer kütlelerin ağırlığıdır.

TBW : Total Body Water / Toplam vücut sıvısıdır.

Right Leg : Sağ bacak bölüm segmental analizidir.

Left Leg : Sol bacak bölüm segmental analizidir.

Right Arm : Sağ kol bölüm segmental analizidir.

Left Arm : Sol kol bölüm segmental analizidir.

Trunk : Gövde bölüm segmental analizidir.

Predicted Muscle Mass : Yaklaşık kas kütesidir

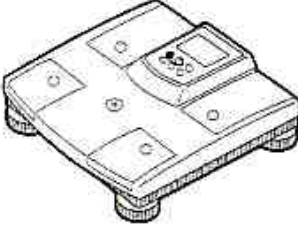
PROBLEM LİSTESİ

(IRTİBAT 0212 327 10 05)

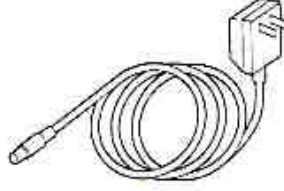
Açma düğmesine basıldığında herhangi bir görüntü yok ise,	Elektrik güç kablosunun düzgün bir biçimde bağlanmış olduğunu kontrol ediniz.
E-01 hata mesajı görüntülendi.	<ul style="list-style-type: none">Anormal impedans değeri bu sonucu oluşturur. Çıplak ayakla elektrotlara çıkınız, ayaklar ve tartı temiz olmalıdır ve ayaklar elektrotlara doğru biçimde yerleştirilmelidir. Ayaklar kuru veya nasırlıysa elektrotlara biraz su damlatınız.Yağ oranı, ölçüm kapasitesini aşmış olabilir. Ölçümü durdurunuz.
E-02 görüntülendi ve gövde ölçümü yapılmadı.	<ul style="list-style-type: none">Gövdenin yağ oranı çok düşük ise ortaya çıkar.Vücudun diğer bölümlerinin ölçümlerine bakınız.
E-11	<ul style="list-style-type: none">Kontrol kutusu ve platform arasında bağlantısızlık olabilir.Ölçümü engelleyen şiddetli bir titreme olabilir.
E-12, 13 ve 14	Ekipman yeniden ayarlanmalıdır.
E-16	İmpedans sabit değil. Ayak altlarını temizleyiniz veya elektrotlara biraz su damlatınız.
Çıktı yok.	<ul style="list-style-type: none">Çıktı sayısı 0'dan fazla seçilmiş olmalı. Printer ayarları bölümüne bakınız.Doğru kağıt kullanılmış olmalıdır (Termal kağıt kullanılmalı ve kağıt ölçüleri sabit olmalıdır)Kağıt düzgün yerleştirilmiş olmalıdır.Kağıt sıkışmış olabilir.
Çıktı kağıdı gelmiyor.	Kağıt sıkışmış olabilir.
P.End mesajı görüntülendi ve cihazınız tartım yapmıyor.	<ul style="list-style-type: none">Kağıt bitmiş olabilir. Yeni kağıt yerleştiriniz.Kağıdı düzgün yerleştiriniz ve "feed" tuşu ile kağıdın düzelmesi için bir süre besleyiniz.Kağıt bırakma kolu (kağıt sıkıştırma mandalı) yukarı konumda (kağıdı serbest bırakmış) olmamalıdır.
---- görüntülendi.	Azami tartım kapasitesi aşılmış olabilir. Tartımı durdurunuz.
"uuuu" görüntülendi. (Tartım sırasında güç kesildi.)	Tartımdan önce platform üzerinde birşey olmamalı. Bilgiler tartım platformu boş konumda iken girilmiş olmalıdır.
Besleme tuşu çalışmıyor. FEED	Çıktı sayısı 0 işaretlenmiş veya ağırlık ölçüm modu (yalnız kilo tartım modu) seçilmiş olabilir. Vücut yağ ölçüm modunu seçiniz veya çıktı sayısını arttırınız.
Çıktıda Desirable Range Bölümü Yok	Cihazınız çocuklar, yaşlılar ve atletler için bu bölümü oluşturmaz. Lütfen kitapçıkta belirtilen yağ oranı tablolarını kullanınız.
Cihazınız Ölçüm Yaparken Kapanıyor/Çıktı Yarıda Kesiliyor	<ul style="list-style-type: none">Elektrik prizinizi uzman kişiye kontrol ettiriniz.Elektrik güç kaynağında dengesiz voltaj değişimleri söz konusu olabilir. Uzman kişiye kontrol ettiriniz.Elektrik güç kaynağından cihazı çalıştırabilmek için yeterli akım alınamayabilir veya elektrik fazınızda problem olabilir. Uzman kişiye kontrol ettiriniz.
Profesyonel Cihazların Kalibrasyon İhtiyacı	<ul style="list-style-type: none">Cihazınız kilo ölçümünü yanlış yapıyorsa,Cihazınız ardarda kilo ölçümünde farklı sonuçlar gösteriyorsa, (Cihazın oturduğu zeminin düzgün ve düz olduğundan emin olmanıza rağmen)Yağ oranı değerleriniz arasında yüksek dengesizlikler ve farklılıklar varsa,Cihazınızın gösterdiği İmpedans değerleri sürekli farklılık gösteriyorsa,Birbirini takip eden ölçümlerde yağ oranınızda ve kilonuzda yüksek derecede farklılıklar varsa,100.000 yağ oranı ve kilo ölçümü gerçekleştirmişseniz,

BF 350 TANITIM ve KULLANIMI

Tartım Platformu



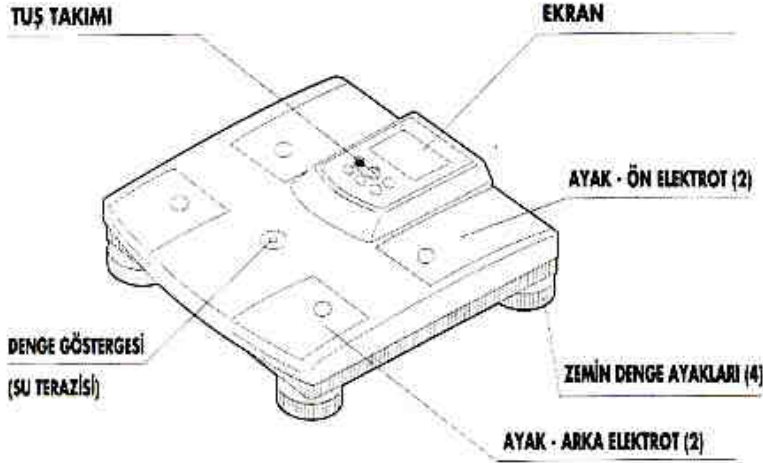
AC Adaptör



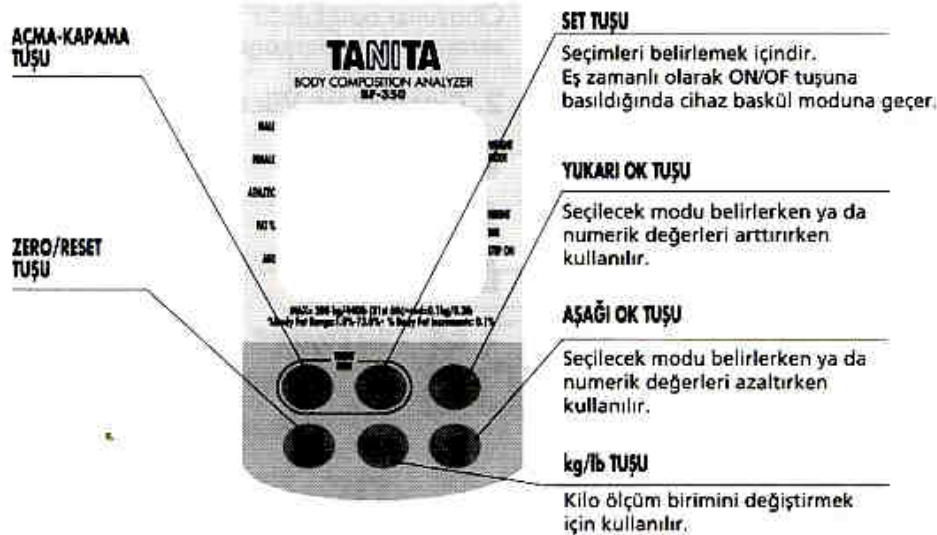
Su Damlalığı



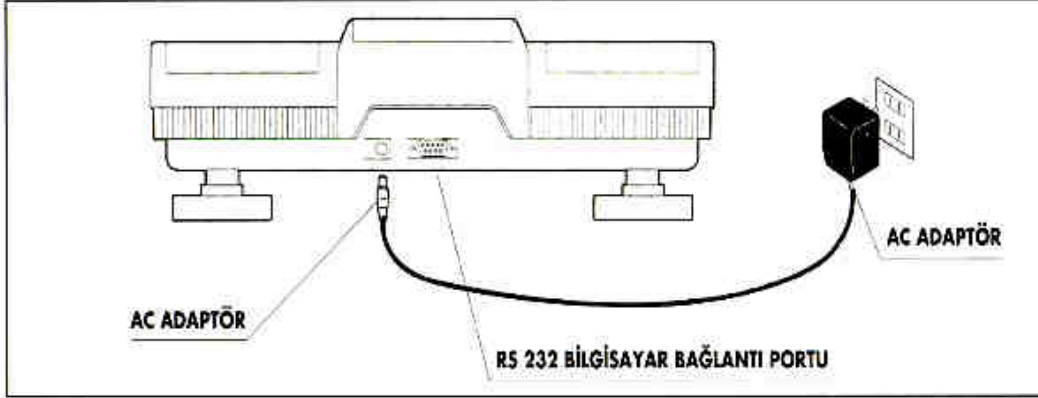
TARTININ GÖRÜNÜMÜ



EKRAN ve TUŞ TAKIMI



GÜÇ KAYNAĞI



1. AC Adaptörünü cihazda bulunan girişe takınız.
2. AC Adaptörünün fiş kısmını elektrik prizine takınız.

⚠ DİKKAT Islak ellerinizle adaptörü ve prizi ellemezsiniz, cihaz fişte iken temizlemeyiniz.

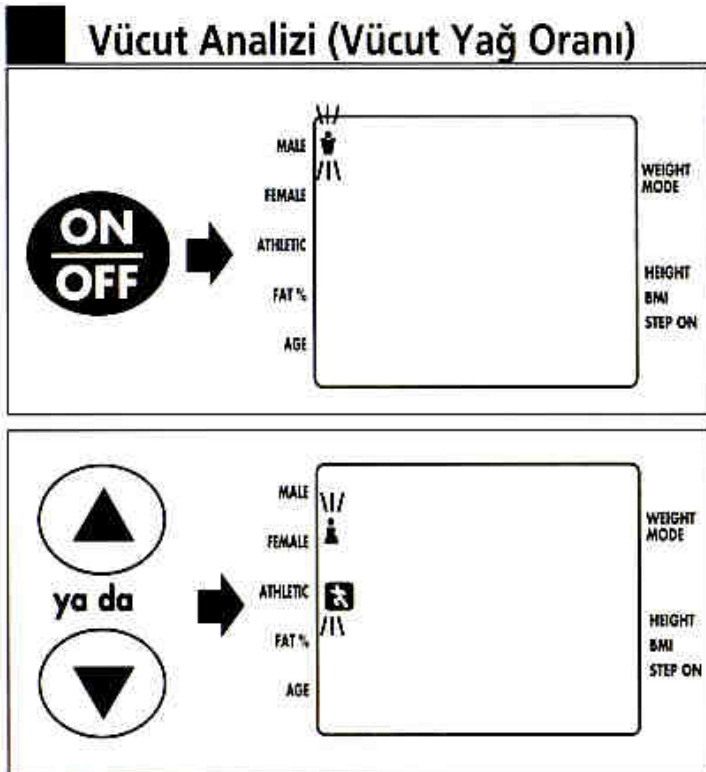
⚠ DİKKAT Yalnızca TANITA AC Adaptör kullanınız, başka bir adaptör kullanmanız durumunda istenmeyen bir çok tehlike ve duruma karşılaşılabirsiniz. (Cihaz yanabilir, kullanılmaz hale gelebilir.)

BF 350 Cihazınızı iki yol ile kullanabilirsiniz;

1. Sadece platformda yer alan tuşları kullanarak bilgi girer ve ölçüm yapabilirsiniz.
YA DA;
2. Bilgisayarınız ile link bağlantısı sağlayıp Tartı NutriSphere Software programı ile tartım platformuna bilgi girişi yapmadan kullanabilirsiniz.

1. Yalnızca Platformu Kullanarak Ölçüm Yapma

Cihazınızı belirtildiği şekilde güç kaynağına bağladıktan sonra;



Cihazınızı açtığınızda bu modda açılacaktır.

1. Lütfen Açma Kapama tuşuna basınız.

Cihazınızı açtığınızda "♂" cinsiyet erkek simgesi ekranınızda yanıp sönecektir.

2. Cinsiyet ve Vücut Tipi Girişi

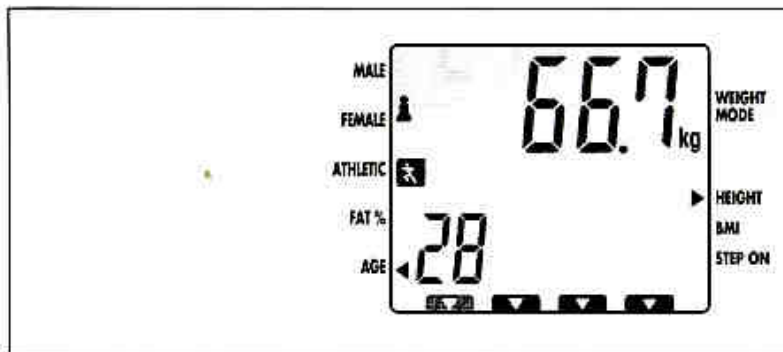
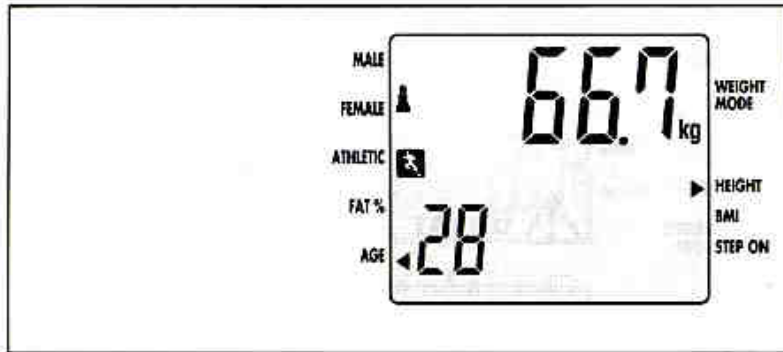
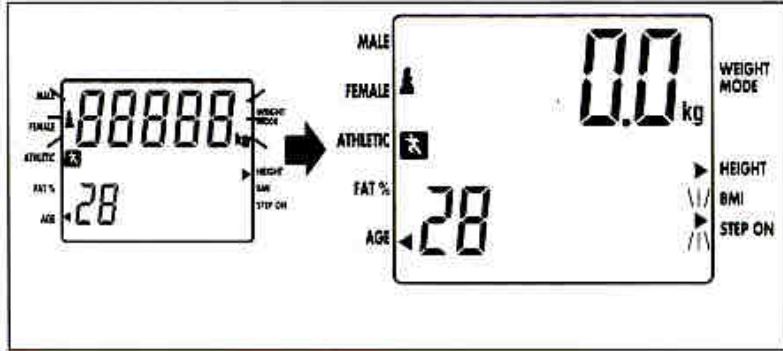
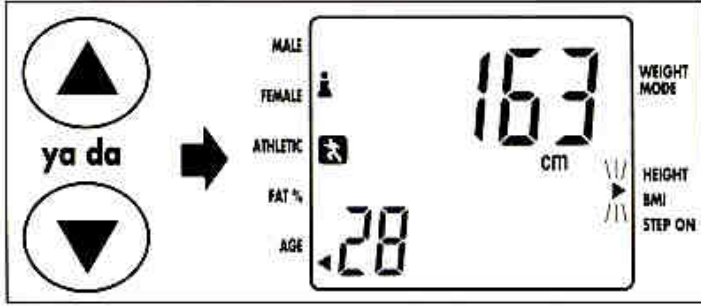
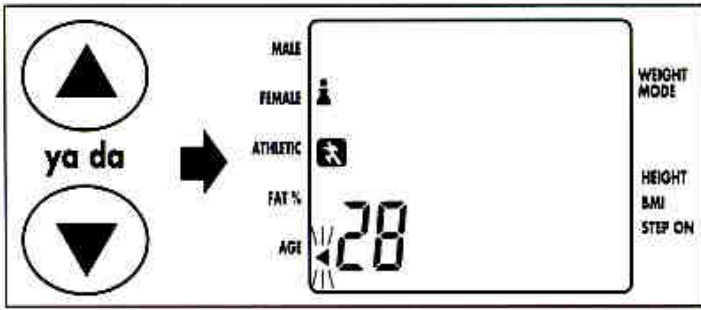
♂ : Standart Erkek

♀ : Standart Bayan

🏃 : Atlet Erkek

🏃 : Atlet Bayan

Aşağı ve yukarı ok tuşları yardımıyla, lütfen cinsiyetinizi belirleyiniz. Eğer spor yapıyor ve kitapçığınızda belirtilen atlet özelliklerini gösteriyor iseniz buna uygun giriş yapınız ve durumunuzu belirledikten sonra "SET" tuşuna basınız.



3. Yaş Girişi

Aşağı ve yukarı ▲ ▼ ok tuşları yardımıyla yaşınızı belirleyiniz ve "SET" tuşuna basınız.

4. Boy Girişi

kg/lb tuşuna bu zamanda basabilir ve kilo ölçüm birimini değiştirebilirsiniz. Aşağı ve yukarı ▲ ▼ ok tuşları yardımıyla boyunuzu belirleyiniz ve "SET" tuşuna basınız.

5. Ekranda ▶ "STEP ON" simgesini gördüğünüzde cihazın üzerine çıkınız.

Çıplak ve kuru ayaklar ile ayaklarınızın ön ve arka bölümü elektrotlara doğru şekilde yerleştirerek cihazın üzerine çıkınız. Başınız dik olmalıdır ve karşıya bakılmalıdır.

Öncelikle ekran üzerinde kilonuzu göreceksiniz.

6. Yağ Oranı Ölçümü

■■■■ işaretlerinin birer birer sönmesini bekleyiniz, bu yaklaşık 10 sn. sürecektir. Daha sonra yağ oranınız % olarak belirlenecektir.

⚠ DİKKAT

■■■■ işaretleri sönmeden, tartıdan inmeyiniz. ■■■■ işaretlerinin tamamı söndükten sonra ölçüm tamamlanmıştır. Cihazdan inebilirsiniz.

⚠ DİKKAT

Eğer cihazınız ölçüm yapmadı ve "E-16" mesajı görüntüledi ise lütfen ölçüm işlemini yeniden tekrarlayınız. Lütfen kitapçığınızda yer alan tüm dikkat, uyarı ve ⚠ sembolü ile olan açıklamaları göz önünde bulundurunuz.

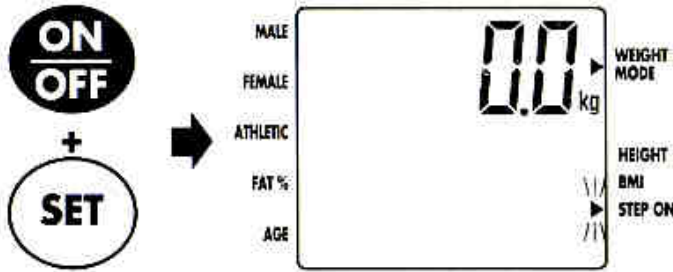


7. Sonuç

Kısa bir bip sesi ile ölçüm tamamlanacaktır, değerleri ekranda gördükten sonra dikkatlice tartıdan aşağı ininiz. Kilonuz, yağ oranınız, cinsiyetiniz, yaşınız ekranda yaklaşık 30 sn. görüntülenecektir.

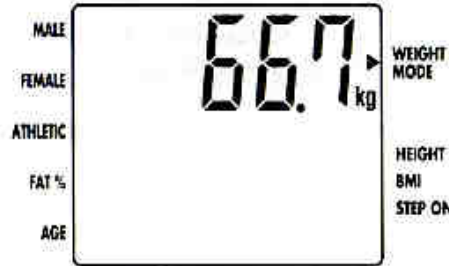
BASKÜL MODU

Eğer mümkünse cihazınızı sürekli tartımlar için kullanmayınız.



1. [ON / OFF] ve [SET] tuşlarına eş zamanlı olarak basarsanız ve cihazı bu şekilde açarsanız "Baskül Moduna" geçebilirsiniz.

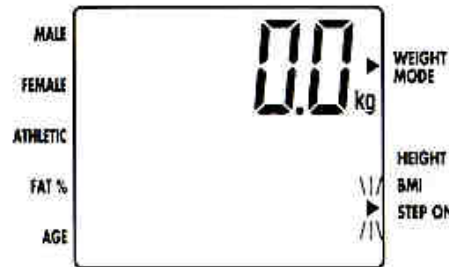
Ekranda "0.0" ibaresi yanıp sönecektir. Yandaki görüntüde yer alan şekli gördüğünüzde cihaza tartım için çıkabilirsiniz. Cihaza çıkmadan önce kg/lb tuşundan kilo ölçüm birimini değiştirebilirsiniz.



2. Kilonuzu Öğrenin

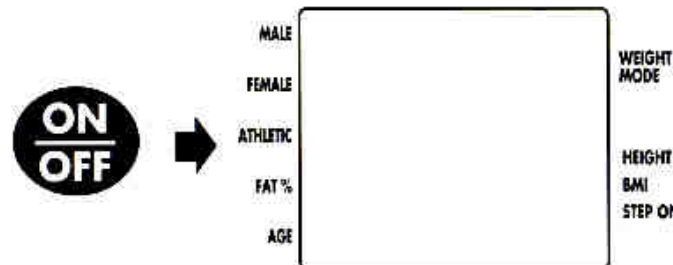
Tüm bu aşamalardan sonra tartının üzerine çıkıp kilonuzu öğrenebilirsiniz.

* Eğer [ZERO / RESET] tuşuna basarsanız "0.0" yeniden görüntülenecek ve yeni bir tartıma hazır olacaktır.

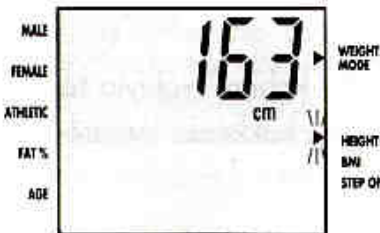
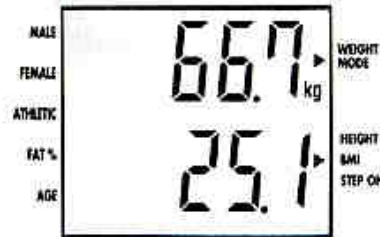
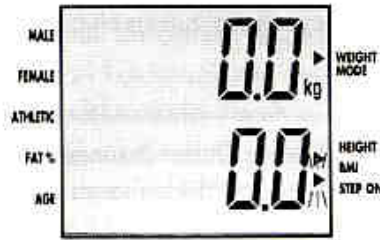
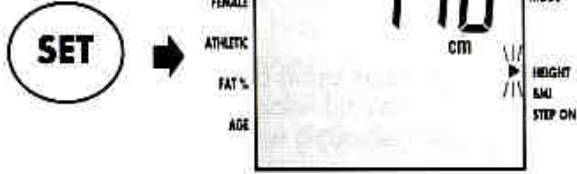
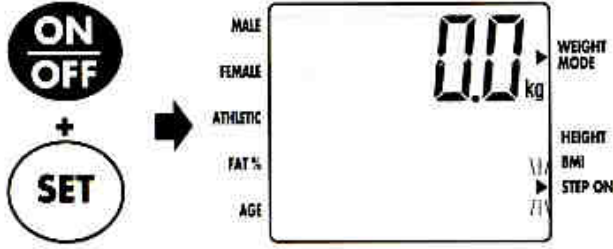


⚠ DİKKAT

Cihazınızı her kapatıp açtığınızda cihazınız "Yağ Ölçüm Modunda" açılacaktır.



BMI MODU (Body Mass Index - Vücut Kütle İndeksi)



Cihazınız BMI'yi otomatik olarak hesaplayacaktır.

1. [ON / OFF] ve [SET] tuşlarına eş zamanlı olarak basınız. Cihazınız tartım modunda açılacaktır.

Ekranında numerik değerler görünecektir ve bir bip sesinden sonra ellerinizi tuşlardan çekiniz Cihazınız "Weight Mode" ve Σ STEP ON modunu işaret edecektir.

2. BMI Mod için tekrar SET basınız

Karşınıza boyunuzu girmeniz gereken ekran çıkacaktır. Aşağı ve yukarı ok tuşları yardımı ile boyunuzu belirleyiniz.

3. Boyunuzu belirleyiniz

Boyunuzu belirledikten sonra lütfen "SET" tuşuna basınız.

Ekranınız "0.0". \blacktriangleright STEP ON görünce cihazın tartım platformuna çıkınız.

4. BMI Hesabı

Cihazınız kilonuzu ve BMI gösterecektir.

PROBLEM LİSTESİ

Problem Listesi

(İRTİBAT 0212 327 10 05)

[ON / OFF] düğmesine bastığınızda,
ekran boş ise / veri yok ise

- Adaptörün cihaza doğru yerleştirildiğinden emin olunuz.
- Adaptörün elektrik kaynağına takılı olduğundan emin olunuz.
- Orjinal TANITA AC Adaptörü kullanınız.

"E-01" görüntülendi

- 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.
- Yağ oranı, ölçüm kapasitesini aşmış olabilir. Ölçümü durdurunuz.

"E-11/12/13/14" görüntülendi

- Ölçümü engelleyen şiddetli bir titreme olabilir. Lütfen TANITA servisi ile irtibat kurunuz.

"E-16" görüntülendi

- Kısa bir bip sesi gelmeden  görüntülenmeden cihazdan inmeyiniz.

"....." görüntülendi

- Azami tartım kapasitesini aşmış olabilir. Tartımı durdurunuz.

"E-17" görüntülendi

- Kişisel bilgileri girerken cihazın üzerinde bulunmayınız. Ekranda "STEP ON" ibaresini gördükten sonra cihazın üzerine çıkınız.

NutriSphere Software Program

Cihazınız ile bilgisayarınız arasındaki bağlantıyı RS232 kablosu yoluyla sağlar. Cihazı bilgisayarınızdan yönlendirebilirsiniz. Lütfen NutriSphere hakkında ayrıntılı bilgi isteyiniz.

GÜVENLİK ÖNLEMLERİ VE UYARILAR

UYARI

- Kalp pili ve dahili medikal aygıtlar (vücut içindeki platin vb.) kullanan bireylerin, hamilelerin ve hamile olabileceğini düşünenlerin cihazları kullanması sakıncalıdır.
- Herhangi bir elektrik şokuna maruz kalmamak için cihazların fişini ıslak elle tutmayınız/çıkarmayınız.
- Cihazları herhangi bir şekilde sökmeyiniz/parçalara ayırmayınız (aksi halde elektrik şokuna maruz kalabilir veya cihazların yanlış ölçüm yapmasına neden olabilirsiniz.)
- Engelli insanlar bakıcıların gözetiminde cihazları kullanmalıdır.

DİKKATI..

- Cihazlarda ölçüm yapmak için çıplak ayakla üzerine çıkılmalıdır. Cihazların platformunu her kullanımdan sonra dezenfekte ediniz. Kesinlikle platform üzerine direkt olarak sıvı dökmeyiniz, sıvıyı öncelikle beze uygulayınız. Aksi halde cihazlarda istenmeyen arızalar oluşabilir. Platformu etil alkol ve yumuşak bir bezle siliniz. Platformu güçlü kimyasallarla temizlemeyiniz.
- Bu cihazlardan elde ettiğiniz verileri diyet veya egzersiz programınızda bir uzman gözetiminde kullanınız.
- Platformun düzgün ve sabit bir zemine oturduğundan emin olunuz. Eğer kullanılırken platform düzgün ve sabit bir zeminde değilse ölçümde yanlışlıklar ve sapmalar meydana gelir. Herhangi bir şekilde platformun üzerine atlayarak çıkmayınız.
- Printeri herhangi bir şekilde elinize alacak olursanız kesici köşelerden uzak durunuz.
- Orjinal AC adaptör (Model: SA-05354) kullanınız.
- Elektrikte meydana gelebilecek dalgalanmalar veya yanlış adaptör kullanılması sonucunda cihazınızdaki sigorta atacaktır. Bu durumda sigortayı değiştirmesi için TANITA yetkilisi ile temasa geçiniz.

BAKIM

Cihazların düzgün ve çalışır biçimde size teslim edildikten sonra aşağıdaki prosedürlere dikkat ediniz,

- Cihaz uzun bir süre kapalı duracaksa cihazın fişini prizden çekiniz.
- Kısa devre riskini ortadan kaldırmak için sıvı veya metal objeleri printerden uzak tutunuz.
- Elektrodları uygun dezenfektanlarla silerek temiz tutunuz(Saf alkol veya beze uygulanan cam siliciler gibi)
- Cihazı düşürmeyiniz, yüksek titreşimli yerlerde kullanmayınız.
- Cihazı eski bulunduğu ortamdan 20°C veya daha fazla sıcaklık farkı bulunan bir yere taşıyacak olursanız, taşıma işleminden iki saat sonra cihazı çalıştırınız.

KULLANIM KOŞULLARI

- Cihazınızı kullanırken ortam sıcaklığı 0°C - 35° arasında olmalıdır.
- Cihazınızı kullanırken ortamdaki nem oranı 30% - 80% arasında olmalıdır.

SAKLAMA KOŞULLARI

- Cihazınızı kullanım dışında saklayacağınızda ortam sıcaklığının -10°C ile 50°C arasında ve ortamdaki nem oranının 10% ile 90% arasında olmasına dikkat ediniz.
- Cihazınızı direk güneş ışığına maruz bırakmayınız; aşırı sıcaklık değişikliği olan mahallerden uzak tutunuz; aşırı nemli, tozlu ortamlarda bulundurmayınız;
- Sıcaklık veren ısı kaynaklarından ve/veya titreşimli ortamlardan ve aşırı şoktan uzak tutunuz.

www.tarti.com

TARTI

**DIŞ TİCARET
ve PAZARLAMA
LTD. ŞTİ.**

SinanpaŐa Mah. Őair Leyla Sk. Mutlu Han No:16 K.2 BeŐiktaŐ / İstanbul
Tel: (90.212) 327 10 05 (pbx) Fax: (90.212) 327 09 98 e-mail: info@tarti.com