

Tài liệu hướng dẫn sử dụng

MÁY ĐO LƯỢNG MỠ CƠ THỂ

Loại HBF-214

OMRON®

Cám ơn bạn đã mua máy cân đo lượng mỡ OMRON.

Để sử dụng máy đúng cách và an toàn, vui lòng đọc kỹ Hướng dẫn sử dụng trước khi dùng máy lần đầu tiên.

1. Một số lưu ý về an toàn

Hãy đọc kỹ phần dưới đây và các thông tin liên quan đến chức năng riêng của máy.

Nguy hiểm:

Không sử dụng kết hợp máy này với các thiết bị điện tử y học sau:

- (1) Máy điều hoà nhịp tim.
- (2) Các hệ thống điện tử hỗ trợ duy trì sự sống như tim / phổi nhân tạo.
- (3) Các thiết bị y tế điện tử di động như máy điện tâm đồ.

Nếu sử dụng kết hợp, máy Omron có thể gây sự cố cho các thiết bị trên hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe cho người sử dụng.

Cảnh báo:

* Không bắt đầu giảm cân hay đưa ra phương pháp luyện tập theo phán đoán của bạn. Hãy làm theo chỉ dẫn của bác sỹ hay chuyên gia tư vấn sức khỏe.

* Không sử dụng máy trên gạch hoặc các bề mặt trơn trượt như nền nhà ẩm, ướt

* Không để máy bị chấn động mạnh như rung hoặc đánh rơi máy.

* Không nhảy hoặc chạy trên máy.

* Không sử dụng máy sau khi tắm hoặc khi cơ thể, tay hoặc chân bị ướt.

* Không giẫm lên cạnh (rìa) máy.

* Người khuyết tật và người thể chất yếu khi dùng máy phải có người giúp đỡ. Sử dụng vật gì đó để vịn khi bước lên máy.

Thận trọng:

- Máy chỉ dùng cho gia đình, không dùng cho các bệnh viện hoặc cơ sở y tế chuyên khoa hoặc các vận động viên chuyên nghiệp.

- Đứng chân trần lên 2 điện cực của máy.

- Không sử dụng điện thoại di động gần máy.

- Không tháo rời, sửa chữa hay làm lại máy.

- Không sử dụng pin khác loại pin được chỉ định dùng cho máy. Không lắp sai chiều các điện cực của pin.

- Khi hết pin hoặc pin bị hỏng, mòn, thay pin mới ngay lập tức.

- Tháo pin ra khỏi máy khi không sử dụng trong thời gian dài (khoảng 3 tháng trở lên)

- Không sử dụng cùng lúc nhiều loại pin khác nhau.

- Không sử dụng pin cũ và pin mới với nhau.

- Để máy xa tầm tay trẻ em.

2. Lời khuyên chung

- Không đặt máy trên nền nhà có trải thảm hoặc chiếu vì máy có thể cho kết quả đo không chính xác.

- Không dẫm chân lên nút khởi động máy, có thể gây trục trặc máy.

- Không đặt máy ở nơi ẩm ướt có thể gây giật điện hoặc đặt dưới ánh nắng mặt trời, gần lửa hoặc nơi có không khí lạnh thổi trực tiếp vào máy.

- Không sử dụng máy vào mục đích khác ngoài mục đích đo trọng lượng cơ thể, tỷ lệ % mỡ cơ thể, hoặc mức mỡ nội tạng như đã nêu trong tài liệu hướng dẫn này.

- Việc tiêu hủy máy, và pin đã qua sử dụng phải tuân theo quy định của Việt Nam cho các sản phẩm điện.

- Luôn giữ máy sạch trước khi sử dụng :

+ Lau máy chính bằng vải khô và mềm.

+ Nếu cần, có thể lau máy bằng vải ẩm với nước hoặc dung dịch tẩy nhẹ, vắt kiệt nước trước khi lau, sau đó lau lại bằng vải khô.

- Vệ sinh máy trước khi dùng nếu máy đã được sử dụng cho người mắc bệnh ngoài da hoặc bệnh lở loét.

- Không rửa máy bằng nước.

- Không lau máy bằng benzene, dung môi (pha sơn), cồn hay các dung môi dễ bay hơi khác.

- Khi vệ sinh máy, cẩn thận, không chạm vào các phím trên máy hoặc làm thay đổi, xóa dữ liệu cá nhân.

- Nếu cất máy ở tư thế dựng đứng, hãy đảm bảo máy không bị đổ

- Không bảo quản máy trong các điều kiện sau :

* Nơi có nước vào

* Nơi nhiệt độ và độ ẩm cao, dưới ánh nắng mặt trời vào hoặc nơi bụi bặm.

* Nơi rung lắc mạnh

* Nơi lưu trữ chất hóa học hoặc các khí ăn mòn

- Không đặt đồ vật lên máy hoặc để lộn ngược máy.

3. Những điều cần biết khi sử dụng máy

Nguyên tắc tính lượng mỡ của cơ thể.

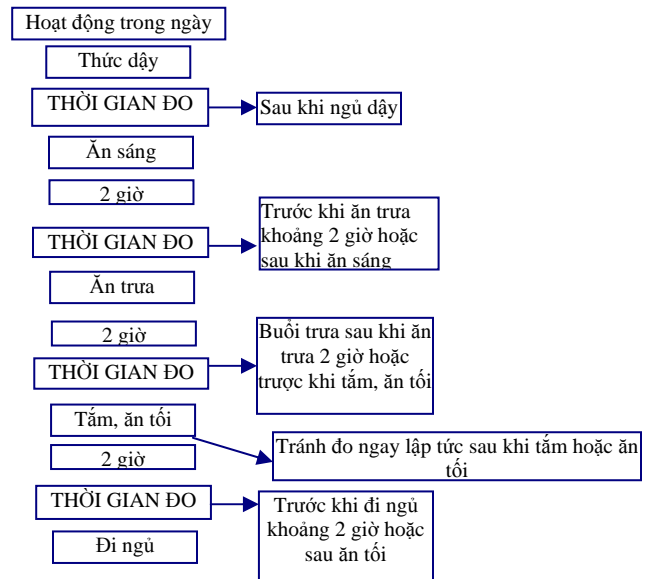
Mỡ cơ thể có khả năng dẫn điện kém.

Máy HBF-214 tính tỷ lệ % mỡ cơ thể theo phương pháp Trở kháng sinh điện (BI: Bioelectrical Impedance). Cơ và mạch máu là các tế bào mô có chứa hàm lượng nước cao nên có thể dẫn điện dễ dàng. Trái lại mô mỡ là các tế bào có khả năng dẫn điện kém. Máy HBF-214 sẽ truyền đi một dòng điện cực thấp có tần số khoảng 50kHz và cường độ không quá 500µA qua cơ thể của bạn để xác định số lượng tế bào mỡ. Dòng điện yếu này không gây cảm giác khi sử dụng máy HBF-214.

Để đo được lượng mỡ cơ thể, máy sử dụng các yếu tố trở kháng, cùng với thông tin về chiều cao, cân nặng, tuổi và giới tính để tạo ra các kết quả dựa trên các dữ liệu về cấu tạo cơ thể của OMRON.

Thời gian đo phù hợp.

Hiểu được những thay đổi bình thường trong tỷ lệ mỡ cơ thể của bạn có thể giúp bạn tránh hoặc giảm béo phì. Nhận biết được thời gian khi tỷ lệ mỡ cơ thể của bạn thay đổi hàng ngày sẽ giúp bạn duy trì một xu hướng đúng cho lượng mỡ cơ thể. Nên sử dụng máy hàng ngày ở cùng môi trường và điều kiện giống nhau.



Tránh đo trong các trường hợp sau:

Nếu tiến hành đo trong các thời điểm dưới đây thì tỷ lệ % mỡ cơ thể đo được sẽ khác biệt nhiều so với giá trị thực tế vì lượng nước trong cơ thể thay đổi.

Tránh đo:

* Ngay sau khi tập thể dục hoặc vận động mạnh.

Đợi ít nhất là sau 2 giờ:

- Sau khi tắm hoặc xông hơi

- Sau khi uống rượu, bia

- Sau khi uống nhiều nước

- Sau khi ăn

BMI là gì ?

BMI là chữ viết tắt của chỉ số khối cơ thể. Chỉ số này sử dụng công thức đơn giản dưới đây để chỉ ra tỷ lệ giữa trọng lượng và chiều cao của một người.

$$\text{BMI} = \text{Trọng lượng (kg)} / \text{Chiều cao (m)} / \text{Chiều cao (m)}$$

OMRON HBF-214 sử dụng thông tin chiều cao được lưu trong hồ sơ dữ liệu cá nhân của bạn để tính mức độ BMI.

Tỷ lệ mỡ cơ thể là gì ?

Tỷ lệ mỡ cơ thể là lượng mỡ cơ thể so với trọng lượng của cơ thể và được chỉ ra dưới dạng %.

Cân phân tích mỡ cơ thể HBF-214 sử dụng phương pháp BI (trở kháng điện sinh học) để đo tỷ lệ mỡ cơ thể của bạn bằng cách sử dụng công thức đơn giản sau:

$$\text{Tỷ lệ mỡ cơ thể (\%)} = \{\text{Lượng mỡ cơ thể (kg)} / \text{Trọng lượng cơ thể (kg)}\} \times 100.$$

Tùy thuộc vào lượng mỡ phân bố trong cơ thể, để chia ra làm 2 loại : Mỡ nội tạng và mỡ dưới da.

Mức mỡ nội tạng là gì ?

Mỡ nội tạng = mỡ xung quanh các cơ quan nội tạng

Mỡ nội tạng quá cao được coi là nguyên nhân trực tiếp làm tăng lượng mỡ trong máu, dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh như : bệnh mỡ máu và tiểu đường - làm suy yếu khả năng của insulin trong việc truyền năng lượng từ mạch máu và sử dụng nó trong các tế bào. Để phòng bệnh cũng như cải thiện tình trạng mắc các bệnh đó, điều quan trọng là cần giảm mỡ nội tạng xuống mức có thể chấp nhận được. Những người có mức mỡ nội tạng cao thường có xu hướng bụng to.

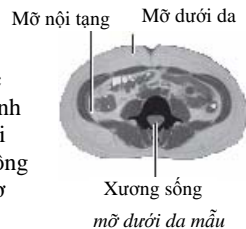


Tuy nhiên, điều này không phải luôn luôn như thế, mức mỡ nội tạng cao có thể dẫn đến việc chuyển hóa chất béo. Chuyển hóa chất béo (Mức mỡ nội tạng so với cân nặng trung bình) thể hiện mức mỡ cao hơn mức trung bình nếu cân nặng của 1 người bằng hoặc thấp hơn mức trung bình so với chiều cao của người đó.

Mỡ dưới da là gì ?

Mỡ dưới da = lớp mỡ tích tụ dưới da

Mỡ dưới da không chỉ tích tụ ở khu vực quanh bụng (mỡ bụng) mà còn có ở quanh cánh tay trên, hông và đùi, có thể gây rối loạn tỷ lệ tương quan của cơ thể. Dù không liên quan trực tiếp đến việc tăng nguy cơ mắc bệnh nhưng nó làm tăng áp lực lên tim cũng như các biến chứng khác. Mỡ dưới da không hiển thị trên máy nhưng có bao gồm trong tỷ lệ % mỡ cơ thể.



Cơ Xương là gì ?

Cơ được chia làm 2 loại : cơ bắp trong cơ quan nội tạng như tim và cơ xương gắn liền với xương được sử dụng để di chuyển cơ thể. Cơ xương có thể được tăng lên thông qua tập thể dục và các hoạt động khác. Tăng cường tỷ lệ cơ xương nghĩa là cơ thể có thể đốt cháy năng lượng một cách dễ dàng hơn, khả năng chuyển hóa thành chất béo ít hơn và từ đó thất dễ dàng để tạo ra một lối sống năng động.

Mức chuyển hóa cơ bản là gì?

Là mức tối thiểu lượng calo cần thiết để duy trì chức năng hoạt động hằng ngày của cơ thể hoặc là lượng calo bạn cần phải ăn để cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động.

Tuổi cơ thể là gì?

Tuổi cơ thể dựa trên dựa trên mức chuyển hóa khi nghỉ ngơi của bạn, và được tính bằng cách sử dụng trọng lượng cơ thể, tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể và tỷ lệ cơ xương để đưa ra đánh giá tuổi cơ thể của bạn trên hoặc dưới mức trung bình so với tuổi thực tế của bạn. Biết được tuổi cơ thể sẽ rất hữu ích để có thể cải thiện được tình hình sức khỏe.

Các kết quả đo được có thể khác với tỷ lệ mỡ thực tế của bạn có thể do những nguyên nhân sau:

- Người cao tuổi/ Người bị sốt/ Người tập thể hình hoặc vận động viên chuyên nghiệp / người trải qua lọc máu / người bị loãng xương có mật độ xương rất thấp/ Phụ nữ mang thai/ Người bị sưng, phù / Trẻ em đang phát triển.

Kết quả khác biệt này có thể liên quan đến việc thay đổi tỷ lệ chất lỏng hoặc thành phần cơ thể của nhóm người trên.

4. Tìm hiểu về máy

Máy chính



Các bộ phận kèm máy : 4 pin AAA và hướng dẫn sử dụng.

5. Cách tháo, lắp pin.

1. Tháo nắp pin ở phía sau máy:

- Nhấn nắp đẩy theo hướng mũi tên như hình minh họa

- Kéo nắp lên trên.

2. Lắp và sắp xếp pin như hình vẽ bên phải.

đảm bảo cực (+/-) của pin lắp đúng vị trí cực(+/-) của khoang chứa pin.

3. Đóng nắp pin.

- Canh các móc trên nắp pin với các khe cắm trong ngăn chứa pin.

- Đẩy nắp pin cho tới khi mẫu gắn vừa khít vào đúng vị trí

Tuổi thọ của pin và thay pin.

Kết quả đo và dữ liệu cá nhân đã lưu trong bộ nhớ sẽ không bị xóa khi thay pin. Khi dấu hiệu báo pin yếu () xuất hiện, thay tất cả 4 pin với pin mới cùng loại.

Lưu ý :

- Pin mới dùng được khoảng 1 năm (sử dụng khoảng 4 lần đo/ngày trong phòng nhiệt độ 23°C.Pin thử với máy có thể có tuổi thọ ngắn hơn.

- Không sử dụng pin sạc vì có thể gây hỏng máy.

- Việc tiêu hủy pin cũ cần tuân theo quy định tại Việt Nam.

Chức năng tắt máy

Bấm giữ phím SET khoảng 3 giây hoặc lâu hơn để tắt nguồn. Biểu tượng “ OFF” xuất hiện trên màn hình.

Nguồn sẽ tự động tắt trong các trường hợp sau:

- Nếu máy không sử dụng trong vòng 1 phút, đồng “0.0kg” xuất hiện trên màn hình.

- Nếu thông tin cá nhân không được nhập vào trong vòng 3 phút trong khi cài đặt dữ liệu cá nhân.

- Nếu không dùng máy trong vòng 30 giây sau khi kết quả cân nặng được hiển thị.

- Nếu không dùng máy trong vòng 3 phút khi kết quả đo các bộ phận trong cơ thể hiển thị.
- 10 giây sau khi biểu tượng “Err” hiển thị trên màn hình.

6. Cách đặt và lưu dữ liệu cá nhân

Để đo cấu tạo cơ thể, cần cài đặt các thông tin cá nhân bao gồm : tuổi, giới tính và chiều cao.

A, Chọn số người để lưu dữ liệu cá nhân. Máy có thể lưu được dữ liệu cá nhân của 4 người. Phần này sẽ hướng dẫn cài đặt thông tin của người thứ 1.

B, Chọn phím GUEST nếu bạn không muốn lưu dữ liệu cá nhân trong bộ nhớ. Khi dùng chế độ GUEST, bạn sẽ phải nhập dữ liệu cá nhân trong mỗi lần đo và Kết quả đo sẽ không được lưu trong bộ nhớ.

1. Bấm phím ON/SET để bật nguồn

Các biểu tượng xuất hiện trên màn hình trong Thời gian ngắn, sau đó sẽ chuyển sang chế độ “0.0kg”

Đợi đến khi xuất hiện “0.0kg” trên màn hình

Lưu ý : Bạn có thể bấm \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để bật nguồn.



2. Chọn số hồ sơ cá nhân

- Bấm phím \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để chọn số hồ sơ cá nhân hoặc phím GUEST, sau đó số bạn chọn sẽ nháy trên màn hình.

- Bấm nút ON/SET

Lưu ý : Nếu dòng “0.0kg” xuất hiện, sau đó số hồ sơ cá nhân sẽ được nhập. Chọn số hồ sơ cá nhân khác hoặc xóa dữ liệu cá nhân của số đo.



3. Nhập dữ liệu cá nhân :

* Cài đặt tuổi

1, Bấm nút \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để thay đổi tuổi

(phạm vi hiển thị từ 6 đến 80 tuổi)

2, Bấm ON/SET

Tuổi được cài đặt

Biểu tượng giới tính sẽ nháy trên màn hình

Lưu ý : Tuổi được cài đặt không tự động cập nhật. Vì vậy, bạn cần lưu ý cập nhật tuổi mới sau mỗi năm. Nếu tuổi cài đặt không đúng thì kết quả đo cũng sẽ không chính xác.

* Cài đặt giới tính

1, Bấm nút \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để thay đổi giới tính.

2, Bấm ON/SET

Giới tính được cài đặt.

Biểu tượng chiều cao sẽ nháy trên màn hình.

* Cài đặt chiều cao :

(phạm vi hiển thị từ 100.0cm đến 199.5cm)

1, Bấm nút \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để thay đổi chiều cao.

2, Bấm ON/SET

Chiều cao được cài đặt.

Cài đặt hiện tại cho tuổi, giới tính, chiều cao sẽ nháy trên màn hình, sau đó màn hình sẽ chuyển sang chế độ “0.0kg” .

Sau khi hoàn tất các cài đặt trên,

Bây giờ bạn có thể bắt đầu đo, chọn số hồ sơ dữ liệu cá nhân hoặc chế độ GUEST để đo. Tham khảo phần đo.

Nếu bạn không đo, bấm phím ON/SET ít nhất 3 giây để tắt nguồn.

Lưu ý : Dữ liệu cá nhân của bạn có thể không được cài đặt trong các trường hợp sau , hãy nhập lại thông tin cá nhân:

- Nếu không nhập dữ liệu cá nhân trong vòng 3 phút trong khi cài đặt máy sẽ tự động tắt nguồn.

- Mất nguồn trong khi đang cài đặt.

Cách thay đổi dữ liệu cá nhân.

Nếu dữ liệu cá nhân của bạn thay đổi thì thông tin trong hồ sơ dữ liệu cá nhân cũng phải được điều chỉnh để có kết quả đo đúng.

1. Bấm phím ON/SET để bật nguồn .

Các biểu tượng xuất hiện trên màn hình trong thời gian ngắn sau đó sẽ hiển thị “0.0kg”

2. Bấm phím \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để chọn dữ liệu cá nhân mà bạn muốn thay đổi.



Lưu ý : Nếu biểu tượng từ “P1” đến “P4” nháy trên màn hình mà không có dữ liệu cá nhân nào được cài đặt. Tham khảo phần cài đặt dữ liệu cá nhân

3. Bấm phím ON/SET để xác nhận cài đặt

Biểu tượng \blacktriangleleft và \blacktriangleright biến mất.

4. Bấm phím ON/SET lại lần nữa

Biểu tượng “CHANGE” hoặc “DEL”

Nháy trên màn hình.

Lưu ý : Bấm nút ON/SET để dừng hoạt động.

5. Chọn biểu tượng “CHANGE”

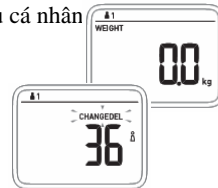
- Bấm nút \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để chọn biểu tượng

“CHANGE”. Biểu tượng “CHANGE” sẽ nháy trên màn hình.

- Bấm nút ON/SET “CHANGE” sẽ được cài đặt

Cài đặt hiện tại cho tuổi sẽ nháy trên màn hình.

- Tham khảo bước 3 của quy trình cài đặt dữ liệu cá nhân



Xóa dữ liệu cá nhân.

Nếu bạn xóa dữ liệu cá nhân, chiều cao, giới tính, tuổi cũng bị xóa.

1. Bấm phím ON/SET để bật nguồn

Các biểu tượng xuất hiện trên màn hình trong thời gian ngắn sau đó sẽ chuyển sang hiển thị “0.0kg”

Đợi đến khi chế độ “0.0kg” xuất hiện trên màn hình

2. Bấm phím \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để chọn Số dữ liệu cá nhân mà bạn muốn xóa.

3. Bấm phím ON/SET để xác nhận cài đặt

Biểu tượng \blacktriangleleft và \blacktriangleright biến mất.

4. Bấm phím ON/SET lại lần nữa

Biểu tượng “CHANGE” hoặc “DEL”

Nháy trên màn hình.

Lưu ý : Bấm nút ON/SET để dừng hoạt động.

5. Chọn biểu tượng “DEL”

- Bấm nút \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright để chọn biểu tượng

“DEL”. Biểu tượng “DEL” sẽ nháy trên màn hình.

- Bấm nút ON/SET Xuất hiện **OK** và cài đặt cho tuổi, giới tính sẽ nháy trên màn hình.

Lưu ý : Bấm nút ON/SET để dừng hoạt động.

- Bấm nút ON/SET

Sau khi biểu tượng “Clr”

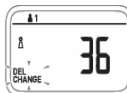
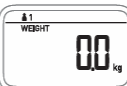
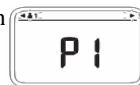
và “P1” nháy trên màn hình

Dữ liệu cá nhân bị xóa khỏi

bộ nhớ

6. Tắt nguồn .

Bấm phím ON/SET trong vòng 3 giây hoặc lâu hơn để tắt nguồn.



7. Cách đo

Nên đo trên mặt phẳng hoặc nền cứng

Lưu ý : Nếu bạn không lưu dữ liệu cá nhân trong máy, bạn có thể sử dụng chế độ GUEST.

Không đặt máy trên đệm hoặc nền trơn để đo, kết quả đo có thể không chính xác.

1. Bấm phím ON/SET để bật nguồn

Các biểu tượng xuất hiện trên màn hình trong

thời gian ngắn, sau đó sẽ hiển thị “0.0kg”

Đợi đến khi chế độ “0.0kg” xuất hiện trên màn hình

Không bước chân lên máy hoặc di chuyển máy cho tới khi xuất hiện dòng “0.0kg”. Nếu không có thể xuất hiện lỗi “ Err”

- Dù xuất hiện dòng “0.0kg”, cũng không bước chân lên máy để đo. Thực hiện bước thứ 2 của quy trình, chọn số hồ sơ dữ liệu cá nhân cần đo hoặc chế độ GUEST

2. Chọn số hồ sơ dữ liệu cá nhân cần đo hoặc chế độ GUEST.

A, Hồ sơ dữ liệu cá nhân :

Bấm phím \blacktriangleleft hoặc \blacktriangleright đến khi dữ liệu

cá nhân của bạn hiển thị, sau đó bấm phím

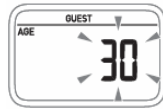
ON/SET để xác nhận dữ liệu cá nhân được chọn



Màn hình thay đổi với mỗi lần bấm phím và số dữ liệu tiếp theo sẽ được hiển thị. Đợi đến khi dòng "0.0kg" xuất hiện.

B. Chế độ GUEST :

- Bấm phím ◀ hoặc ▶ để chọn GUEST, chế độ "P-", sau đó bấm phím ϕ /SET. Biểu tượng GUEST xuất hiện và tuổi "30" sẽ nháy trên màn hình.



- Nhập dữ liệu cá nhân của bạn. Tham khảo phần cài đặt dữ liệu cá nhân.

3. Bắt đầu đo

A, Bước chân trần lên máy và đặt bàn chân vào cực điện chân để phân bố trọng lượng ngang nhau. Giữ nguyên vị trí đó, không được di chuyển cho đến khi đo xong.



Màn hình sẽ hiển thị cân nặng của bạn, sau đó kết quả cân nặng sẽ nháy 2 lần. Máy bắt đầu đo.

Trong quá trình đo, biểu tượng "o" sẽ di chuyển để thể hiện quá trình đo.

B, Khi đo xong, cân nặng của bạn sẽ hiển thị 1 lần nữa. Bước ra khỏi máy. Quá trình đo hoàn thành



Các tư thế đo cần tránh khi đo

Các tư thế đo không đúng có thể dẫn đến kết quả đo không chính xác.



Bàn chân của bạn đặt ở tư thế không đúng với điện cực chân



Đầu gối bị gập

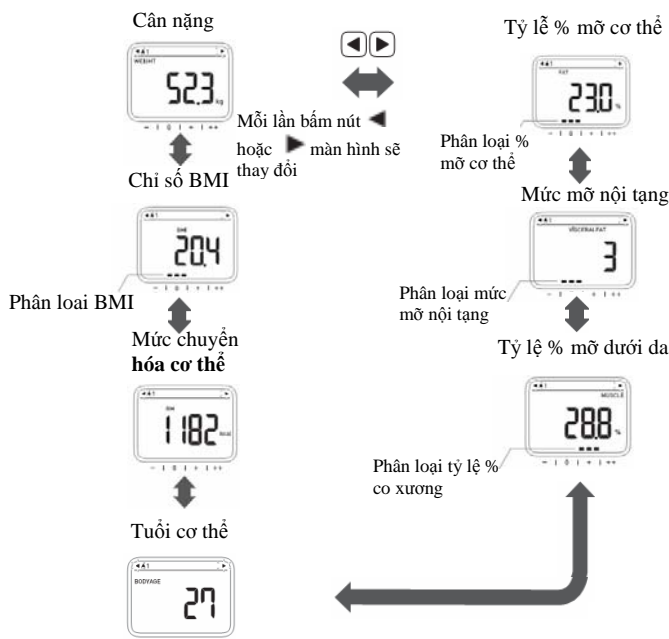


Ngồi gập xuống

4. Kiểm tra kết quả đo

Kết quả đo sẽ tự động luân phiên nhau hiển thị trên màn hình. Để dừng việc tự động luân phiên hiển thị kết quả hoặc xem kết quả đo khác, bấm nút ◀ hoặc ▶. Mỗi lần bấm nút ◀ hoặc ▶ là màn hình sẽ chuyển sang kết quả đo khác.

Lưu ý : Sử dụng chỉ số thanh phân loại như chỉ dẫn để đo.



Xem kết quả đo mới nhất

Nếu bạn muốn xem kết quả đo cuối cùng (hoặc kết quả trước đó), bấm phím MEMORY.

Bấm phím MEMORY lần nữa để quay lại kết quả đo hiện tại.

Bạn có thể xem kết quả đo lần trước mà không đo thành phần cấu tạo cơ thể.

1. Bấm phím ϕ /SET để bật nguồn.

2. Bấm phím ◀ hoặc ▶ đến khi Số hồ sơ dữ liệu cá nhân của bạn hiển thị..

Đợi cho dòng "0.0kg" hiển thị trên màn hình

3. Bắt đầu đo

Nếu bạn muốn so sánh kết quả đo cuối cùng (hoặc kết quả trước đó), hãy đo cấu tạo cơ thể của bạn.

4. Bấm phím MEMORY.

Kết quả đo cuối cùng sẽ hiển thị.

Nếu bạn đo thành phần cấu tạo cơ thể của Bạn ở bước ba (3.)

Mỗi lần bạn chạm vào phím MEMORY,

kết quả đo sẽ hiển thị xen kẽ giữa kết quả đo hiện tại và kết quả đo trước đó

Lưu ý :

- Nếu không có kết quả cho lần đo cuối, biểu tượng "....." sẽ xuất hiện.

- Nếu bạn chưa đo thành phần cấu tạo cơ thể ở bước 3, thì kết quả đo hiện tại không thể hiển thị, dù bạn bấm phím MEMORY.

5. Bấm phím ϕ /SET giữ trong 3 giây hoặc lâu hơn để tắt nguồn.

8. Các chỉ số hiển thị

Giải thích kết quả đo tỷ lệ mỡ cơ thể.

Giới tính	- (Thấp)	0 (Bình thường)	+ (Cao)	++ (Rất cao)
Nữ	5.0-19.9	20.0-29.9	30.0-34.9	35.0-50.0
Nam	5.0-9.9	10.0-19.9	20.0-24.9	25.0-50.0

Theo đề xuất chỉ số béo phì của Lohman(1986) và Nagamine(1972).

Giải thích kết quả đo mức mỡ nội tạng.

Mức mỡ nội tạng	Phân loại mức mỡ
1-9	0 (Bình thường)
10-14	+ (Cao)
15-30	++ (Rất cao)

Theo số liệu tham khảo của Omron Healthcare

Giải thích kết quả đo chỉ số BMI

BMI	Phân loại (Theo WHO)
Thấp hơn 18.5	-(Dưới chuẩn cân nặng)
18.5 hoặc hơn và thấp hơn 25	0 (Bình thường)
25 hoặc hơn và thấp hơn 30	+ (Quá cân nặng chuẩn)
30 hoặc hơn	++ (Béo phì)

Những chỉ số trên theo số liệu của WHO (Tổ chức y tế thế giới)

Giải thích kết quả đo tỷ lệ cơ xương.

Giới tính	- (Thấp)	0 (Bình thường)	+ (Cao)	++ (Rất cao)
Nữ	5.0-28.5	25.9-27.9	28.0-29.0	29.1-60.0
Nam	5.0-32.8	32.9-35.7	35.8-37.3	34.4-60.0

Theo số liệu tham khảo của Omron Healthcare.

9. Đo riêng trọng lượng cơ thể

Đo trên nền phẳng và cứng.

- Bấm phím ON/SET để bật nguồn. Các biểu tượng xuất hiện trên màn hình trong thời gian ngắn sau đó sẽ hiển thị chế độ "0.0kg"



Lưu ý : Nếu bạn bước chân lên máy trước khi dòng "0.0kg" xuất hiện. Sẽ xuất hiện lỗi "Err".



- Bước chân lên máy

- Kiểm tra kết quả đo

Màn hình sẽ hiển thị trọng lượng của bạn và kết quả đo đó sẽ nháy 2 lần.



- Khi đo xong, bước chân ra khỏi máy. Máy sẽ tự động tắt nếu không dùng trong vòng 30 giây. Nếu bạn muốn tắt máy ngay lập tức thì bấm phím ON/SET trong khoảng 3 giây hoặc lâu hơn.

8. Các biểu tượng báo lỗi

Hiển thị báo lỗi	Nguyên nhân có thể	Cách xử lý
Err1	Bạn bước chân ra khỏi máy trong quá trình đo.	Không bước chân ra khỏi máy cho đến khi đo xong (Tham khảo phần Cách đo)
	Bàn chân của bạn đặt không đúng vị trí điện cực chân.	Hãy chắc chắn bạn đứng đúng tư thế trên máy và đo lại (Tham khảo phần cách đo).
Err2	Vị trí đo không cố định hoặc chân không đặt đúng vị trí. Lòng bàn chân quá khô.	Giữ nguyên tư thế, không cử động trong khi đo (Tham khảo cách đo) Làm ẩm bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo lại
Err5	Máy cái đặt không đúng	Tháo pin ra. Đợi 1 phút. Lắp lại pin (xem phần lắp pin). Bấm phím ON/SET và bật nguồn lên. Đo lại.
Err	Bạn bước lên máy trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg.	Đợi màn hình hiển thị 0.0 kg rồi bước lên máy.
	Bạn di chuyển máy trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg	Không di chuyển máy trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg
	Bạn cử động trong khi đo trọng lượng.	Không cử động trong khi đo trọng lượng.
	Cân nặng của bạn quá 150 kg.	Máy này chỉ có thể đo cho người dưới 150 kg

9. Cách xử lý sự cố

Sự cố	Nguyên nhân	Cách xử lý
Hiển thị 0.0kg dù bạn đã bước chân lên cân hoặc số cân tăng không đáng kể.	Bạn bước chân lên máy trước khi dòng 0.0kg hiển thị.	Đợi hiển thị dòng "0.0kg" sau đó bước chân lên máy..

Kết quả đo trọng lượng cơ thể hiện thị cao hoặc thấp bất thường		
Kết quả đo không bình thường quá cao (hoặc quá thấp). Kết quả mỗi lần đo rất khác nhau	Tư thế đo không đúng	Đứng đúng tư thế (tham khảo phần Cách đo)
	Máy đặt trên thảm hoặc trên nền không cứng? hoặc nền không bằng phẳng	Cần đặt máy trên nền cứng và bằng phẳng
	Lòng bàn chân hoặc toàn bộ cơ thể bạn bị lạnh, làm cho máu lưu thông kém	Làm ấm cơ thể, khi cảm thấy sự lưu thông máu đã trở lại trạng thái bình thường thì mới tiếp tục đo.
	Các điện cực rất lạnh.	Đặt máy trong phòng ấm khoảng vài phút, sau đó tiếp tục đo khi thấy các điện cực không còn bị lạnh nữa.
Một vài kết quả đo hiển thị dòng "----"	Lòng bàn chân quá khô.	Làm ẩm lòng bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo lại.
	Máy không thể đo cấu tạo cơ thể khi nằm ngoài phạm vi đo của máy ngay cả khi cài đặt đúng các thông tin cài đặt Tuổi, Giới tính và Chiều cao. Trẻ em trên 10 và dưới 18 tuổi chỉ hiển thị kết quả : Cân nặng, tỷ lệ % mỡ cơ thể, Phân loại tỷ lệ % mỡ cơ thể, phân loại tỷ lệ cơ xương, chỉ số cơ thể BMI, phân loại chỉ số cơ thể BMI và mức chuyển hóa cơ bản Với người lớn từ 18 đến 80 tuổi, tất cả các kết quả đo đều được hiển thị.	Kiểm tra lại phần Cài đặt dữ liệu cá nhân của bạn. Sửa lại nếu cần. Xem lại phần Cài đặt dữ liệu cá nhân.
Bạn muốn đo cấu tạo cơ thể, nhưng máy không thực hiện đo sau khi hiển thị kết quả đo cân nặng .	Chưa cài đặt dữ liệu cá nhân cho người được đo. (Số hồ sơ dữ liệu cá nhân 1,2,3,4 hoặc "Guest" đều không hiển thị trên màn hình.)	Nhập dữ liệu cá nhân (xem phần Cài đặt dữ liệu cá nhân).
	Không chọn đúng số hồ sơ dữ liệu cá nhân hoặc chế độ Guest (không có dữ liệu của hồ sơ cá nhân 1,2,3,4 hoặc "Guest" hiển thị trên màn hình.)	Chắc chắn dữ liệu hồ sơ cá nhân 1,2,3,4 hoặc "Guest" được hiển thị trước khi đo. Xem phần Cách đo.
Không có gì hiển thị khi bật công	Chưa lắp pin.	Lắp pin vào. (xem phần Cách lắp pin)

tắc nguồn (bật máy lên).	Các cực của pin lắp không đúng.	Lắp lại pin thẳng hàng vào đúng vị trí đầu cực. (xem phần Cách lắp pin)
	Hết pin.	Thay tất cả 4 pin bằng pin mới cùng loại (Xem lại phần Cách lắp pin)
Không có gì hiển thị trên màn hình khi bấm các phím	Các phím bị ướt hoặc bị bẩn	Lau sạch nước hoặc bụi bẩn trên phím và đo lại
Nguồn tự động tắt	Xem lại phần Các chức năng tắt nguồn của phần Cách tháo, lắp pin.	

10. Thông số kỹ thuật

Tên sản phẩm Cân đo lượng mỡ OMRON

Model HBF-214

Kết quả hiển thị

Hiển thị trọng lượng cơ thể tối thiểu:

2 tới 150 kg với mỗi lần tăng 100g

Tỷ lệ % mỡ cơ thể :

5.0 đến 50.0 với mỗi lần tăng là 0.1 %

Tỷ lệ % cơ xương :

5.0 đến 60.0 với mỗi lần tăng là 0.1 %

Chỉ số BMI:

2.5 tới 90.0 với mỗi lần tăng 0.1

Mức chuyển hóa cơ bản:

385 tới 3999 kcal với mỗi lần tăng 1 kcal

Độ tuổi của cơ thể:

18 tới 80 tuổi với mỗi lần tăng 1 tuổi

Mức mỡ nội tạng:

30 mức với mỗi lần tăng 1 mức

Phân loại tỷ lệ % mỡ cơ thể và tỷ lệ cơ xương:

- (Thấp) / 0 (Bình thường) / + (Cao / ++ (Rất cao) 4 mức .

Phân loại chỉ số cơ thể BMI :

- (Dưới cân chuẩn)/ 0 (Bình thường)/ + (Quá cân)/ ++ (Béo phì) 4 mức .

Phân loại tỷ lệ % mỡ nội tạng:

0 (Bình thường) / + (Cao / ++ (Rất cao) 3 mức.

Bộ nhớ: Kết quả đo lần cuối (hoặc kết quả trước đó)

- Phạm vi độ tuổi cho việc hiển thị : tỷ lệ % mỡ cơ thể, Phân loại tỷ lệ % mỡ cơ thể, tỷ lệ cơ xương, phân loại tỷ lệ cơ xương, chỉ số cơ thể BMI, phân loại chỉ số cơ thể BMI và mức chuyển hóa cơ bản là từ 10 đến 80 tuổi
- Phạm vi độ tuổi cho việc hiển thị : mức mỡ nội tạng, phân loại mức mỡ nội tạng và tuổi cơ thể là từ 18 đến 80 tuổi.

Dữ liệu thông tin cá nhân :

- **Chiều cao:** 100.0 tới 199.5 cm

- **Tuổi:** 10 tới 80 tuổi

- **Giới tính:** Nam/Nữ

Các chỉ số cài đặt

Độ chính xác của trọng lượng đo được:

2.0 kg tới 40.0 kg: ± 400 g

40.0 kg tới 150.0 kg: ± 1%

Nguồn điện:

4 pin manganese loại AAA (R03) (Bạn cũng có thể sử dụng pin alkaline AAA (LR03).)

Tuổi thọ của pin:

Khoảng 1 năm (với pin manganese sử dụng 4 lần/ngày)

Nhiệt độ/độ ẩm hoạt động:

+5°C tới +35°C, 30% tới 85% RH

Nhiệt độ/độ ẩm/ áp suất bảo quản:

-20°C tới +60°C,
10% tới 95% RH,
700 hPa - 1060 hPa

Trọng lượng:

Khoảng 1,6 kg (gồm cả pin)

Kích thước bên ngoài:

Khoảng 285 (rộng) × 28 (cao) × 280 (dày) mm

Đóng gói trong hộp

Cân đo lượng mỡ, 4 pin manganese loại AAA (R03), sách hướng dẫn sử dụng.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPDD OMRON Hà Nội

P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo

Thúy, Thanh Xuân, HN

Tel : (4) 3556 0025

VPDD OMRON Hồ Chí Minh.

P.301, tầng 3, tòa nhà HMC,

193 Đinh Tiên Hoàng, Q.1,

TP.HCM

Tel : (8) 5404 7545

Website: www.omron-yte.com.vn