

Tài liệu hướng dẫn sử dụng

MÁY ĐO LƯỢNG MỠ CƠ THỂ

Loại HBF-224

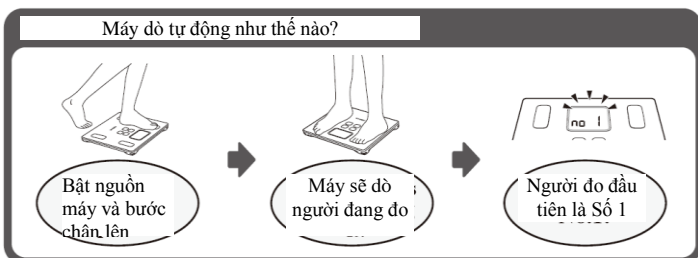


Cảm ơn bạn đã mua máy cân đo lượng mỡ OMRON.

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. Đo lượng mỡ cơ thể

Máy đo lượng mỡ cơ thể được thiết kế có chức năng tự động dò nhận ra người đang sử dụng máy bằng dữ liệu cá nhân.



Chắc chắn cài đặt dữ liệu cá nhân trước khi sử dụng tính năng dò nhận của máy. (Xem phần cài đặt dữ liệu cá nhân)

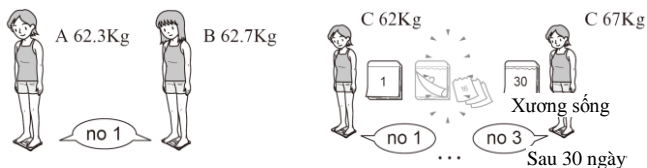
Số dữ liệu cá nhân sẽ hiển thị sau khi đo. Kiểm tra số dữ liệu cá nhân



Số dữ liệu cá nhân có thể hiển thị sai trong các trường hợp sau :

Người dùng giống dáng người và cân nặng

Cân nặng thay đổi từ lần đo cuối

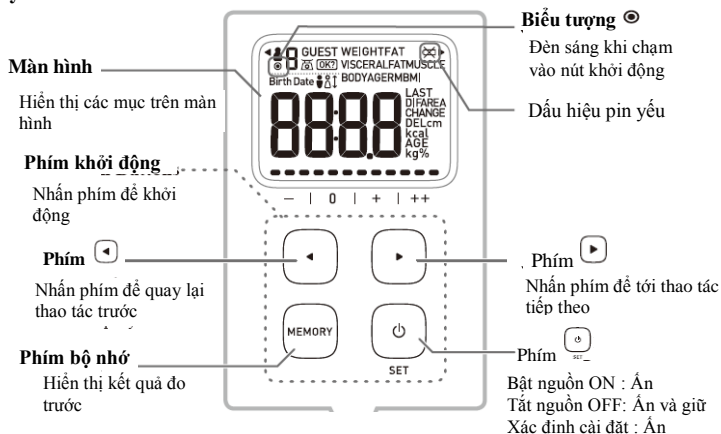


Lưu ý : Nếu máy vẫn báo sai dữ liệu cá nhân, chọn Số dữ liệu cá nhân của bạn trước khi đo.

Xem mục Chọn số dữ liệu cá nhân và Cách đo ở phần “CÁCH ĐO”

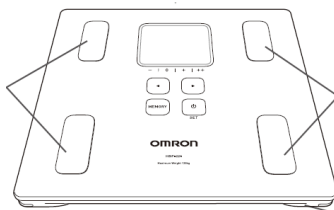
2. Tìm hiểu về máy

Máy chính



Máy chính

Điện cực chân



Điện cực chân

Chân máy x4

3. Lưu ý chung về an toàn

Vui lòng đọc kỹ trước khi sử dụng

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:

Mặc dù mặt máy bằng kính cường lực, nhưng cần tránh va chạm mạnh, đánh rơi máy, hoặc đánh rơi vật gì lên máy.

* Không sử dụng máy trên gạch hoặc các bề mặt trơn trượt như nền nhà ẩm, ướt. Nó có thể làm bạn trượt và gây thương tích.

* Không sử dụng máy ngay sau khi tắm, khi cơ thể tay hoặc chân bị ướt. Ngoài ra nước có thể làm máy bị lỗi hoặc kết quả đo không chính xác.

* Không nhảy hoặc chạy trên máy.

* Không giẫm lên cạnh (ri) máy.

* Người khuyết tật khi dùng máy phải có sự hỗ trợ của người khác.

* 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.

Thận trọng:

- Không tự tháo, sửa chữa, thay thế máy.

- Không sử dụng điện thoại di động gần máy.

- Không để trẻ em cầm máy.

- Đứng chân trần lên 2 điện cực của cân.

- Để máy xa tầm tay trẻ em.

- Lắp pin theo đúng chiều điện cực pin

- Chỉ dùng loại pin đã được quy định cho máy, không dùng pin cũ và mới cùng nhau hay dùng cùng lúc nhiều loại pin khác nhau.

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

Nên thay tất cả các pin cùng nhau

Lưu ý chung :

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

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

Điều đó có thể là nguyên nhân lây nhiễm bệnh. Khi dùng chung nên lau máy bằng vải ẩm và lau lại bằng vải khô.

- 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.

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

- Không rửa máy bằng nước.

- 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.

- 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 cát 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.

Lưu ý :

- Máy sử dụng được cho trẻ em từ 6 tuổi trở lên.
- Máy có thể đo không chính xác với các trường hợp sau :
 - Những người quá già, người đang bị sốt, vận động viên thể hình, người bị loãng xương, phụ nữ mang thai, những người bị phù hoặc trẻ em đang trong giai đoạn phát triển.

4. Cách tháo, lắp pin.

1. Mở 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.

Tuổi thọ của pin và thay pin.

- Pin mới dùng được khoảng 1 năm (sử dụng khoảng 4 lần đo/ngày trong phòng nhiệt độ 23°C. Pin thừa với máy có thể có tuổi thọ ngắn hơn.
 - Không sử dụng pin sạc vì có thể gây hỏng máy.
 - Khi dấu hiệu báo pin yếu () xuất hiện, thay tất cả 4 pin với pin mới cùng loại.
 - Thay pin sau khi tắt máy
- Kết quả đo và dữ liệu cá nhân đã lưu trong bộ nhớ sẽ không bị xóa khi thay pin.
- Việc tiêu huỷ 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 khi máy đã được tắt. Nguồn sẽ tự động tắt trong các trường hợp sau:
- Nếu máy không sử dụng trong vòng 1 phút, dòng “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.

5. Cài đặt vùng đo, ngày và thời gian đo

Để đo chính xác trọng lượng cơ thể, máy sẽ có độ chênh lệch phù hợp nhờ gia tốc trọng lực. Máy không thể đo chính xác nếu vị trí đo, ngày và thời gian đo không được cài đặt đúng.

Bấm phím “2” là mã vùng vị trí đo

1. Bấm phím SET để bật máy

2. Cài đặt vùng đo

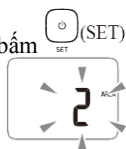
Dùng phím để chọn vị trí và bấm (SET) để xác nhận.

Mỗi lần chạm vào phím

mã vùng “2” hoặc “1” sẽ hiển thị như hình bên.

Bấm chọn số “2”

Mỗi mã vùng được xác nhận, năm sẽ nhấp sáng.



3. Cài đặt ngày

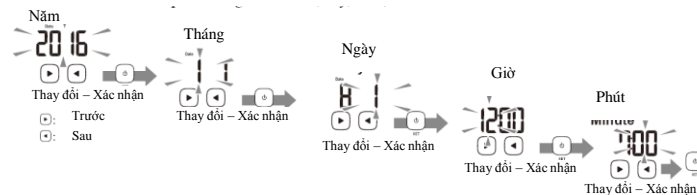
Bấm phím or để thay đổi năm

Phạm vi cài đặt từ Tháng 1 năm 2016 đến tháng 12 năm 2040. Khi hiển thị đến năm 2040, máy sẽ quay lại năm 2016.

4. Cài đặt thời gian

Bấm phím SET để xác nhận năm sau đó “tháng” sẽ nhấp.

Lặp lại các bước tương tự để thay đổi tháng, ngày, giờ, phút.



Sau khi cài đặt năm, tháng, ngày, giờ, phút sẽ hiển thị lần lượt, máy sẽ tự động tắt nguồn.

- Khi xảy ra lỗi trong quá trình cài đặt : Tắt máy, nếu “Năm” nhấp sáng bắt đầu bước 2 của Cài đặt vùng, ngày, thời gian.
 - Nguồn tự động tắt trong khi đang cài đặt : Bật lại nguồn, nếu như không có hoạt động nào trong vòng 3 phút, máy sẽ tự động tắt.
 - Nếu bạn muốn sửa ngày, giờ đã cài đặt
- Tháo pin và 20 giây sau lắp lại pin sau đó bật máy. Nếu “Vùng” nhấp sáng bắt đầu bước 2 của phần Cài đặt vùng đo, ngày, thời gian.

6. Nhập dữ liệu cá nhân

Để sử dụng chức năng nhận diện tự động, bạn phải nhập dữ liệu cá nhân. Bạn có thể nhập dữ liệu cá nhân của 4 người. Những người không nhập dữ liệu cá nhân sẽ đo chế độ GUEST. Thế nào là chế độ đo GUEST? (Xem phần cách đo)

1. Bấm phím SET để bật nguồn

Tất cả các biểu tượng hiển thị nhanh trên màn hình, sau đó màn hình sẽ đổi sang 0.0 kg.



2. Chọn số dữ liệu cá nhân.

Bấm phím or để chọn số dữ liệu cá nhân và bấm SET để xác nhận cài đặt.



Lưu ý : Nếu 0.0kg hiển thị, sau đó sẽ chọn số dữ liệu cá nhân. Nếu muốn chọn số dữ liệu cá nhân khác hoặc xóa dữ liệu cá nhân của số đó, xem phần Thay đổi/ xóa dữ liệu cá nhân.

3. Cài đặt ngày sinh

Bấm phím or để thay đổi và bấm SET để xác nhận cài đặt.

Hoàn thành cài đặt theo thứ tự “Năm sinh” “Tháng sinh” và “Ngày sinh”.

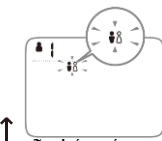
Phạm vi cài đặt từ 1-1-1900 đến 31-12-2040.



Khi “Ngày sinh” được xác nhận cài đặt, biểu tượng giới tính sẽ nhấp sáng.

4. Cài đặt giới tính

Bấm phím or để thay đổi và bấm SET để xác nhận cài đặt



Giới tính được xác nhận cài đặt, Chiều cao sẽ nhấp sáng.

5. Cài đặt chiều cao

Bấm phím or để thay đổi và bấm SET để xác nhận cài đặt

Phạm vi cài đặt chiều cao từ 100 đến 195 cm



Chiều cao được xác nhận, “0.0kg” sẽ hiển thị sau đó ngày sinh, giới tính, chiều cao sẽ hiển thị.

Bước chân lên máy để cân

Dùng tính năng nhận diện tự động để đo và lưu kết quả đo trên máy.

(Xem phần phương pháp đo đúng).

Nếu máy tắt nguồn trước khi bạn bước lên cân, chọn số dữ liệu cá nhân của bạn (Xem phần Chọn số dữ liệu cá nhân và cách đo)

7. Khi số liệu cơ thể hiển thị, quá trình đo hoàn thành (Xem phần Kiểm tra kết quả đo)

Sau khi hoàn thành quá trình đo. Bấm phím SET trong 3 giây hoặc lâu hơn để tắt máy.

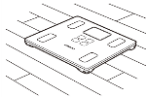
Số dữ liệu cá nhân của bạn sẽ không được nhập trong các trường hợp sau. Nên nhập lại dữ liệu cá nhân

- Nếu không nút nào được bấm sau 3 phút khi đang cài đặt dữ liệu cá nhân, máy sẽ tự tắt nguồn.
- Nếu nguồn bị tắt trong khi đang cài đặt.

PHƯƠNG PHÁP ĐO ĐÚNG

- Đo trên bề mặt cứng
- Không đặt cân lên trên thảm hoặc chiếu tránh cho kết quả không chính xác.
- Không chạm vào cân hoặc di chuyển hoặc đặt vật gì lên cân trước khi “0.0kg” hiển thị sau khi bật máy.

Nếu không sẽ ảnh hưởng đến kết quả đo. Khi tắt cả các biểu tượng sáng, máy sẵn sàng để đo đúng. Nếu di chuyển máy hoặc đặt vật nặng lên máy trước khi máy hiển thị “0.0kg”, biểu tượng “Err” (báo lỗi) sẽ hiển thị hoặc kết quả đo sẽ không chính xác. (Xem phần biểu tượng báo lỗi)



Bước chân trần lên máy
Đặt cả 2 bàn chân lên diện cực

Nếu bạn đi giày, kết quả có thể không chính xác



Các tư thế nên tránh khi đo
Đo sai tư thế có thể dẫn đến kết quả không chính xác

Ngồi gập xuống Đầu gối bị gập Bàn chân của bạn đặt ở tư thế không đúng với diện cực chân

Một số hiển thị trên có thể xảy ra trong quá trình đo. Chờ 1 lát sẽ hiển thị như bên dưới



Khi kết quả cân đo cơ thể hiển thị, quá trình đo hoàn tất. Bước chân ra khỏi cân.

7. Cách đo

Tính năng nhận diện tự động được dùng trong khi đo, bạn phải nhập dữ liệu cá nhân của mình. Xem phần Nhập dữ liệu cá nhân.

Nếu bạn không có dữ liệu cá nhân lưu trong máy, bạn có thể đo ở chế độ khách (GUEST)

7.1 Sử dụng tính năng nhận diện tự động để đo.

1. Bấm phím SET để bật máy.

Tắt cả các biểu tượng hiển thị nhanh sau đó màn hình sẽ hiển thị “0.0kg”

2. Bắt đầu đo

- Bước chân lên cân
- Xem phần “ Phương pháp đo đúng”

- Khi kết quả cân đo cơ thể hiển thị, quá trình đo hoàn tất. Bước chân ra khỏi cân.

- Kiểm tra số dữ liệu cá nhân của bạn

* Nếu số dữ liệu cá nhân đúng

Bấm phím SET số dữ liệu cá nhân của bạn sẽ được xác nhận, màn hình hiển thị **OK?**



Sau khi xác nhận bạn có thể chuyển đến phần kết quả cần xem với phím **◀** or **▶**

Nếu bạn tắt máy trong khi số dữ liệu cá nhân hoặc **OK?** nháy. Máy sẽ lưu lại giá trị đo của số dữ liệu cá nhân đã hiển thị.
* Nếu số dữ liệu cá nhân sai

Chọn số dữ liệu cá nhân đúng bằng cách dùng phím **◀** or **▶** và số dữ liệu cá nhân của bạn sẽ được xác nhận, màn hình hiển thị **OK?**

* Nếu bạn chọn sai số dữ liệu cá nhân

Bạn bấm phím SET và chọn lại số dữ liệu cá nhân.

Chọn số dữ liệu cá nhân đúng bằng cách dùng phím **◀** or **▶** và bấm phím SET để xác nhận.

Lưu ý : Khi số dữ liệu cá nhân “No1” đến “No4” nháy hoặc khi chế độ GUEST hiển thị, bạn không thể nhập dữ liệu cá nhân. Chọn số dữ liệu cá nhân bạn muốn nhập bằng cách bấm **◀** or **▶** và bấm SET để xác nhận nhập dữ liệu. (Xem phần cài đặt dữ liệu)



Số dữ liệu cá nhân sai có thể hiển thị trong các trường hợp sau :

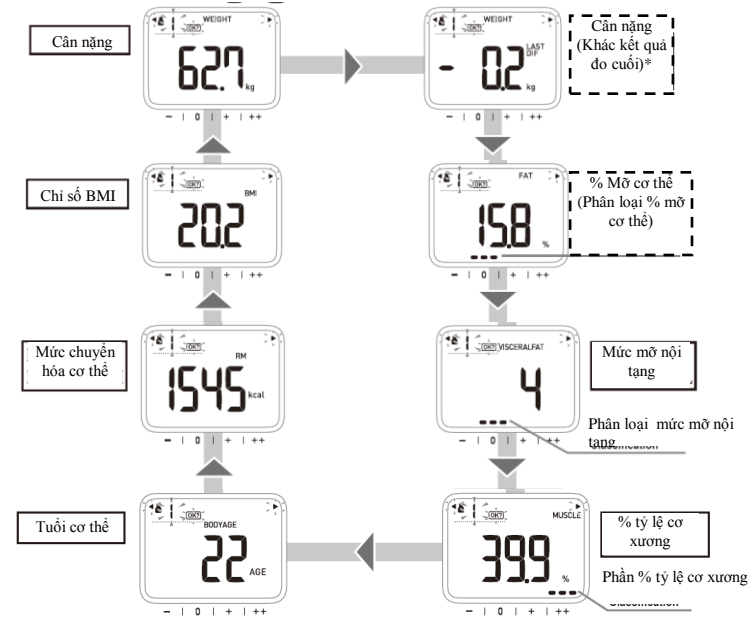
- Bạn có kiểu dáng hoặc cân nặng giống với người dùng khác
- Cơ thể bạn thay đổi đáng kể

Nếu máy tiếp tục không nhận dạng đúng, chọn số dữ liệu cá nhân của bạn trước khi đo. (Xem phần Chọn số dữ liệu cá nhân và Cách đo)

3. Xem kết quả đo

Kết quả đo sẽ tự động hiển thị quay vòng

Xác nhận số dữ liệu cá nhân của bạn bằng cách dùng phím **◀** or **▶** chọn đến số dữ liệu mong muốn.



*1 Nếu như không có kết quả đo cuối hoặc cân nặng... vượt quá phạm vi hiển thị, biểu tượng “-----” sẽ hiển thị



*2 Dùng biểu tượng “■■■■■” như ví dụ về hướng dẫn cách đo, như trong hình minh họa phía trên, % mỡ cơ thể được xác định ở mức (0), % mỡ nội tạng được xác định ở mức (0), tỷ lệ cơ xương xác định ở mức (++) rất cao.

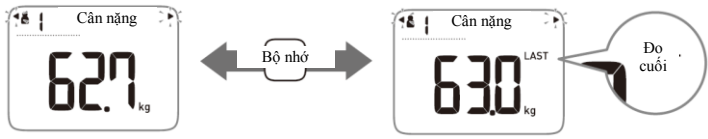
(Xem phần Hiểu kết quả đo của bạn)

Xem kết quả đo cuối


Nếu bạn muốn hiển thị kết quả đo cuối, bấm phím **MEMORY** sau khi xác nhận Số dữ liệu cá nhân (Khi không hiển thị **OK?**)

Chạm vào phím **MEMORY** lại lần nữa để quay lại kết quả đo hiện tại


Nếu bạn chạm vào  or  trong khi kết quả đo cuối hiển thị, màn hình sẽ hiển thị kết quả đo khác.



• Nếu không có kết quả đo lần cuối, biểu tượng “---” sẽ hiển thị. Bạn có thể xem kết quả đo cuối mà không cần đo chỉ số cơ thể.

Chọn số dữ liệu cá nhân và chạm vào nút  sau khi bật máy và “0.0kg” hiển thị.

4. Tắt nguồn máy sau khi xem kết quả đo.



Ấn giữ phím  SET 3 giây hoặc lâu hơn để tắt nguồn.

7.2 Chọn số dữ liệu cá nhân và bắt đầu đo

1. Bấm phím SET để bật nguồn máy

Tất cả các biểu tượng hiển thị nhanh. Sau đó đổi sang hiển thị “0.0kg”.

2. Chọn số dữ liệu cá nhân của bạn

Chọn số dữ liệu cá nhân hoặc GUEST bằng cách bấm  or  và chạm vào phím SET để xác nhận.



Lưu ý : Khi số dữ liệu cá nhân “No1” đến “No4” nháy, dữ liệu cá nhân của bạn chưa nhập vào số dữ liệu cá nhân đã chọn của bạn.



Hãy nhập dữ liệu cá nhân vào. (Xem phần nhập dữ liệu cá nhân).

3. Cách đo

- Bước lên cân (Xem phần phương pháp đo)
- Khi kết quả đo hiển thị, quá trình đo hoàn tất
- Tắt máy

4. Tắt nguồn sau khi xem kết quả đo

Ấn giữ phím SET 3 giây hoặc hơn để tắt nguồn.



VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐO CHẾ ĐỘ GUEST (KHÁCH)

Thế nào là chế độ đo GUEST (khách)?

Với chế độ đo này, bạn có thể đo chỉ số cơ thể mà không cần nhập dữ liệu cá nhân bằng cách nhập ngày sinh, giới tính, chiều cao. Khi đo ở chế độ GUEST, sẽ không xem được kết quả đo lần cuối.

- Chọn phím GUEST “No”
- Cài đặt ngày sinh, giới tính, chiều cao
- Năm sinh sẽ nháy
- Làm theo các bước trong phần Nhập dữ liệu cá nhân



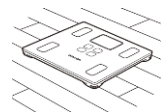
Chạm vào phím SET



8. Chỉ đo trọng lượng cơ thể

Mặc dù chỉ đo trọng lượng cơ thể nhưng bạn cũng cần nhập dữ liệu cá nhân

- Đo trên bề mặt cứng
- Không đặt cân lên trên thảm hoặc chiếu tránh kết quả không chính xác.



1. Bấm phím SET để bật máy.

Tất cả các biểu tượng hiển thị nhanh sau đó màn hình sẽ hiển thị “0.0kg”

Lưu ý : Không chạm hoặc di chuyển





máy chính hoặc đặt vật nặng lên máy

Trước khi “0.0kg” hiển thị. Điều đó có thể làm kết quả không chính xác.

2. Chọn cân nặng “No 0”

Chọn cân nặng No 0

với phím  or  và bấm SET để xác nhận



3. Bước chân lên máy

4. Xem kết quả đo



5. Bước xuống và tắt nguồn máy





9. Thay đổi hoặc xóa dữ liệu cá nhân

Nếu Số dữ liệu cá nhân của bạn được sử dụng bởi một số người khác nữa, hãy xóa đi và nhập dữ liệu mới thay thế

1. Bấm phím SET để bật máy.

Tất cả các biểu tượng hiển thị nhanh sau đó màn hình sẽ hiển thị “0.0kg”

2. Chọn số dữ liệu cá nhân cần

thay đổi/xóa bằng phím  hoặc 

Lưu ý : Khi số dữ liệu cá nhân “No1” đến “No4” nháy tức là dữ liệu cá nhân của bạn chưa nhập vào số dữ liệu cá nhân đã chọn của bạn



3. Bấm phím SET để xác nhận

“◀” “▶” xuất hiện



4. Chạm vào phím SET lần nữa

“CHANGE” (thay đổi) hoặc “DEL” (xóa) sẽ nháy trên màn hình. Bấm phím SET để dừng hoạt động



- Để thay đổi dữ liệu cá nhân

5.a Chọn “CHANGE” thay đổi dữ liệu bằng phím or

Biểu tượng “CHANGE” nháy trên màn hình



6.a. Chạm vào phím SET

Năm sinh được nhập sẽ nháy (Xem các bước nhập dữ liệu cá nhân để thay đổi thông tin)



Lưu ý : Nếu có lỗi trong quá trình thay đổi dữ liệu, xác nhận chiều cao và làm lại từ đầu một lần nữa để sửa.

Bây giờ bạn đã hoàn tất thay đổi dữ liệu cá nhân

Bạn có thể tiếp tục đo chỉ số cơ thể, nếu không tiếp tục đo, bấm giữ phím SET 3 giây hoặc lâu hơn để tắt nguồn.

- Để xóa dữ liệu cá nhân

5.b Chọn “DEL” để xóa dữ liệu

bằng phím  or 

Biểu tượng “DEL” nháy trên màn hình



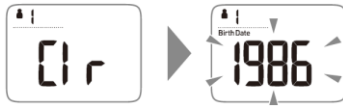
6.b Chạm vào phím (SET)

Năm sinh được nhập của Số dữ liệu cá nhân được chọn sẽ nháy **OK?**


Bấm phím  or  để dừng hoạt động



7. Chạm vào phím SET lần nữa
Sau biểu tượng “Clr” hiện thị,
ngày sinh có thể được cài đặt



Bây giờ bạn đã hoàn tất xóa dữ liệu cá nhân

Bấm giữ phím  3 giây hoặc lâu hơn để tắt nguồn.

10. Hiệu kết quả đo

BMI

Theo chỉ số quốc tế của Hiệp hội béo phì, thân hình lý tưởng có chỉ số BMI là “22”

Bảng phân loại cơ bản mức độ béo phì theo Hội nghiên cứu xã hội về béo phì Nhật Bản (năm 2000)

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

Mức chuyển hóa cơ bản

Năng lượng cần thiết để duy trì sự sống

Bộ sức khỏe, lao động & phúc lợi : Tham khảo chế độ ăn kiêng của người Nhật bản (phiên bản 2010)

Tuổi	Nam		Nữ	
	Cân nặng cơ thể trung bình (kg)	Mức chuyển hóa cơ bản (kcal/ngày)	Cân nặng cơ thể trung bình (kg)	Mức chuyển hóa cơ bản (kcal/ngày)
6-7	22	980	22	920
8-9	27.5	1,120	27.2	1,040
10-11	35.5	1,330	34.5	1,200
12-14	48	1,490	46	1,360
15-17	58.4	1,580	50.6	1,280
18-29	63	1,510	50.6	1,120
30-49	68.5	1,530	53	1,150
50-69	65	1,400	53.6	1,110
70 và hơn	59.7	1,280	49	1,010

Lưu ý : Giá trị cơ bản ở mức trung bình. Máy sẽ tính mức chuyển hóa cơ bản theo kết quả đo của người dùng máy.

Tỷ lệ mỡ cơ thể

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

% mỡ cơ thể		Phân loại
Nam	Nữ	
5.0-9.9%	5.0-19.9%	- (Thấp)
10-19.9%	10-29.9%	0 (Trung bình)
20-24.9%	20-34.9%	+ (Cao)
25% trở lên	35% trở lên	++(Rất cao)

(Tham khảo số liệu phân loại béo phì của Lohman -1986 và Nagamine – 1972)

Mỡ nội tạng

(Mỡ nội tạng là lượng mỡ quanh vùng bụng và các cơ quan xung quanh theo số liệu công ty)

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

* % mỡ cơ thể thấp trong khi mỡ nội tạng đôi khi cao. Ngược lại, % mỡ cơ thể cao trong khi mỡ nội tạng thấp

* Nên tham khảo ý kiến bác sĩ khi mức mỡ nội tạng từ trung bình đến cao.

Tỷ lệ cơ xương






$$\text{Tỷ lệ cơ xương (\%)} = \text{Khối cơ xương(kg)} / \text{trọng lượng cơ thể (kg)} \times 100$$

Tỷ lệ % cơ xương		Phân loại
Nam	Nữ	
5-32.8%	5-25.8%	- (Thấp)
32.9-35.7%	25.9-27.9%	0 (Trung bình)
35.8-37.3%	28-29%	+ (Cao)
37.4-60%	29.1-60%	++(Rất cao)

Tuổi cơ thể

Tuổi cơ thể phụ thuộc vào mức chuyển hóa cơ bản. Bảng phân loại toàn diện dựa trên bảng so sánh giữa tuổi cơ thể và tuổi thực

11. Các biểu tượng báo lỗi

Hiện thị báo lỗi	Nguyên nhân có thể	Cách xử lý
	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).
	Vị trí đo không cố định hoặc chân không đặt đúng vị trí.	Giữ nguyên tư thế, không cử động trong khi đo (Tham khảo cách đo)
	Lòng bàn chân quá khô.	Làm ẩm bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo lại
	Máy cài đặt không đúng	Tháo pin ra. Đợi 1 phút. Lắp lại pin (xem phần lắp pin). Bấm phím  và bật nguồn lên. Đo lại.
	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.
	Khi đang đo, cân nặng của bạn vượt quá phạm vi.	

12. Cách xử lý sự cố

Sự cố	Nguyên nhân	Cách xử lý
Không hiển thị gì khi bật máy	Chưa lắp pin	Lắp pin (Xem cách lắp pin)
	Pin lắp không đúng chiều điện cực	Lắp lại pin đúng chiều(Xem cách lắp pin)
	Hỏng pin	Thay pin mới

13. Thông số kỹ thuật

Hiện thị 0.0kg dù bạn đã bước chân lên cân hoặc số cân tăng không đáng kể.	Bạn bước chân lên máy trước khi đồng 0.0kg hiển thị.	Đợi hiện thị đồng "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 (Xem 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.
Lòng bàn chân quá khô.		Làm ẩm lòng bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo lại.
Bạn không được nhận diện bằng tính năng nhận diện tự động của máy	Cơ thể bạn thay đổi quá nhiều từ lần đo cuối	Chọn số dữ liệu cá nhân trước khi đo (Xem phần chọn dữ liệu cá nhân)
	Dáng người và cân nặng của bạn quá giống với người đo trước đo	
Bạn muốn đo cấu tạo cơ thể, nhưng máy không thực hiện đo sau khi hiển thị kết quả đo cân nặng	Bạn chọn phím "No0" chỉ đo cân nặng (Nếu số dữ liệu cá nhân hoặc phím GUEST không hiển thị)	Chọn đúng Số dữ liệu cá nhân hoặc GUEST trước khi đo (Xem phần chọn Số dữ liệu cá nhân và Cách đo)
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
	Chạm vào phím nào đó khi đang đứng trên máy	Bước xuống khỏi máy trước khi chạm vào phím
	Chạm vào 2 hoặc nhiều nút cùng lúc	Chỉ chạm 1 nút 1
Một vài kết quả đo hiển thị đồng "-----"	Dữ liệu đã nhập hoặc dữ liệu đo vượt quá phạm vi máy	Kiểm tra ngày tháng sinh, chiều cao có bị sai không. Nếu dữ liệu cá nhân đúng mà vẫn không đo được, thì dữ liệu đo vượt quá phạm vi hoặc người đo nhỏ tuổi hơn độ tuổi phù hợp.
Nguồn tự động tắt	Xem lại phần Các chức năng tắt nguồn của phần Cách tháo, lắp pin.	

Tên sản phẩm Cân đo lượng mỡ OMRON

Model HBF-224

Hiện thị trọng lượng cơ thể :

2 tới 100 kg với mỗi lần tăng 100g

100-135 kg với mỗi lần tăng 200g

Chỉ số BMI:

2.5 tới 90.0 với mỗi lần tăng 0.1

Tỷ lệ % mỡ cơ thể :

5.0 đến 50.0 với mỗi lần tăng là 0.1 %

Phân loại tỷ lệ mỡ cơ thể :

Thấp/Trung bình/Cao/Rất cao (trẻ trên 6 tuổi)

Mức chuyển hóa cơ bản:

385 tới 3999 kcal với mỗi lần tăng 1 kcal (trẻ trên 6 tuổi)

Kết quả hiển thị

Tỷ lệ % cơ xương :

5.0 đến 60.0 với mỗi lần tăng là 0.1 % (Trẻ trên 6 tuổi)

Phân loại tỷ lệ cơ xương :

Thấp/Trung bình/Cao/Rất cao (trẻ trên 6 tuổi)

Mức mỡ nội tạng

1-30 mức với mỗi lần tăng 1 mức (Trẻ trên 18 tuổi)

Phân loại tỷ mức mỡ nội tạng

Trung bình/Cao/Rất cao (Trẻ trên 18 tuổi)

Độ tuổi của cơ thể:

18 tới 80 tuổi với mỗi lần tăng 1 tuổi (Trẻ trên 18 tuổi)

Thời gian : 1/1/2016 đến 31/12/2040

Bộ nhớ : Lưu kết quả đo cuối

Dữ liệu thông tin cá nhân :

- **Chiều cao:** 100.0 tới 199.5 cm

- **Ngày sinh:** 1/1/1900 – 31/2040

- **Giới tính:** Nam/Nữ

Các chỉ số 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 mangane sử dụng 4 lần/ngày)

Nhiệt độ/độ ẩm

+5°C tới +35°C, 30% tới 85% RH

hoạt động:

Nhiệt độ/

-20°C tới +60°C,

độ ẩm/ áp suất

10% tới 95% RH,

bảo quản:

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 manga loại AAA (LR03), sách hướng dẫn sử dụng.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPDD OMRON Hà Nội

Tầng 9- Tòa nhà Mipeco

229 Tây Sơn – Hà Nội

Tel : (4) 3556 0025

VPDD OMRON Hồ Chí Minh.

Tầng 2 – Tòa nhà WMC

102A-B-C Cống Quỳnh Q.1,

TP.HCM

Tel : (8) 5404 7545

Website: www.omron-yte.com.vn



Omron Healthcare Vietnam