

**TANITA®**  
Monitoring Your Health

**VÜCUT ANALİZİ**

*Segmental Body Composition Monitor*



**MODEL: BC-601F**

**KULLANMA KILAVUZU**

## GENEL BİLGİLER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## BIA ANALİZİNDE DIKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

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

"TANITA Body Fat Monitör" bazı kişilerde yüksek değerler gösterir.

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

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

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

## BIA ANALİZİNDE ANALİZ SONUCU FARKLILIKLARI

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

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

## BIA ANALİZİNDE EN DOĞRU ÖLÇÜMLER İÇİN

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

Genelde ikindi ve akşamın erken saatlerinde ölçümler tavsiye edilmektedir. Tabiki her insanın kendine özgü yaşam ve yemek alışkanlıklarını, kendine uygun zaman dilimini yine en doğru olarak kendisi belirleyecektir. Size uygun olan zamanda ve hep aynı şartlarda ölçüm yaparsanız vücut kompozisyonunuzdaki değişiklikleri takip edebilirsiniz.

Tanita BC601 zaman içinde herhangi bir profesyonel spor veya spor programının etkinliğini izlemek için mükemmel bir araçtır.

Tüm vücut kompozisyonu verileri otomatik olarak SD Kart ( depolanır ) ve dahili bilgisayarınıza EXCEL formatında indirebilirsiniz. Yazılım önceden SD kart üzerine kullanım kolaylığı için cihazınıza yerleştirilmiştir.

## Ürün Detayı :

- Segmental BIA Teknolojisi 8 Elektrod
- Vücut Yağ %
- Yetişkin ve Çocuk Vücut Yağ Aralığı Göstergesi
- Toplam Vücut Sıvısı %
- Kas Kütle & Segmental Değerlendirme
- Kemik Mineral Kütle
- Günlük Kalori Alımı
- Metabolik Yaş
- İç organlar çevresi yağlılık derecelendirmesi
- Atlet ve Misafir Modu

## Teknik Özellikler:

Renk:	Siyah ve Gümüş
Ağırlık Kapasitesi:	150kg
Ağırlık Artışlar:	100 g
Vücut Yağ Yüzdesi:	% 0,1
Toplam vücut suyu yüzdesi:	% 0,1
Ekran boyutu:	45 x 125mm
Hafıza:	4
Elektrotlar:	8
Piller:	Dahil

## ÖNEMLİ UYARILAR...

- Kullanım dışındaki işlemler sırasında (temizlik, servis, taşıma v.b.) tartının pillerini çıkartınız.
- Tartıyı dikkatli taşıyınız, düşürmeyiniz, yere atmayınız. Taşıma sırasında tedbirli olunuz
- Tartının üzerine kapasitesinden fazla yük koymayınız.
- Tartının temizliğini çok hafif nemli bir bez ile yapınız.
- Tartıyı doğrudan güneş ışığından koruyunuz.
- Tartınızı sulu veya tozlu ortamlarda kullanmayınız. Kullanmadığınız zamanlarda saklamak için orijinal ambalajını kullanınız
- Tartının üzerinde kesinlikle elektrik kaynağı yapmayınız.
- Tartının nakliyesi gerektiğinde orijinal ambalajını veya tartıya hasar getirmeyecek bir ambalajı kullanınız.
- Tartının tuş takımını kullanırken sert ve sivri cisimler kullanmayınız.

\*\*\* KALP PİLİ KULLANAN KULLANICILAR ÜRÜNÜ KULLANAMAZLAR.

## SUNUŞ

Tanita marka ürünümüzü seçtiğiniz için teşekkürler. Tercih ettiğiniz cihaz, Medikal çalışmalar, laboratuvar çalışmaları, analizler ve diğer ölçüm yöntemleri ile karşılaştırılarak yapılan çalışmalar sonucu geliştirilmiş olan, kaliteli ve üstün bir cihazdır. Daha fazla ayrıntı ve bilgiyi adresinden temin edebilirsiniz.



Danışma hattı: 0212 327 10 05 (pbx)

## VÜCUT ANALİZİ

Vücut ağırlığımızı oluşturan belirli segmentler vardır; kas kütleimiz, kemik kütleimiz, yağ kütleimiz, sıvı kütleimiz, vb... Vücut analizimizi doğru olarak yaptığımızda; bu kütlelerin vücut ağırlığıımıza oranını kolayca analiz edebilir ve böylece vücut ağırlığımızın yoğun olarak nelerden oluştuğunu gözleyebiliriz. Boyumuza göre kilomuzun uygun olmaması her zaman yağlı olduğumuz anlamına gelmeyecektir. Kilo verirken bir uzman tarafından da değerlendirilmesi gereken birçok etmen vardır.

## INNERSCAN İLE

- Uygulanan diyet programının vücudumuzda meydana getirdiği değişiklikleri görebilir, buna uygun bir yol izleyebilirsiniz.
- Uygulanan Fitness programının kas kütleinizi ve bazal metabolizma hızınızı nasıl etkilediğini görebilirsiniz.
- İç organ çevresi yağlanma oranı ile risk grubu değerlendirmesi yapabilir, böylece sağlıklı bir hayat için adım atabilirsiniz.
- Kendinize fiziksel aktivite hedefi koyabilir ve hedefinize uzaklığınızı test edebilirsiniz.
- Kendinizi kontrol edebilir ve uzman nezaretinde sağlıklı bir hayat için yönlenebilirsiniz.

## INNERSCAN'İ KİMLER KULLANABİLİR?

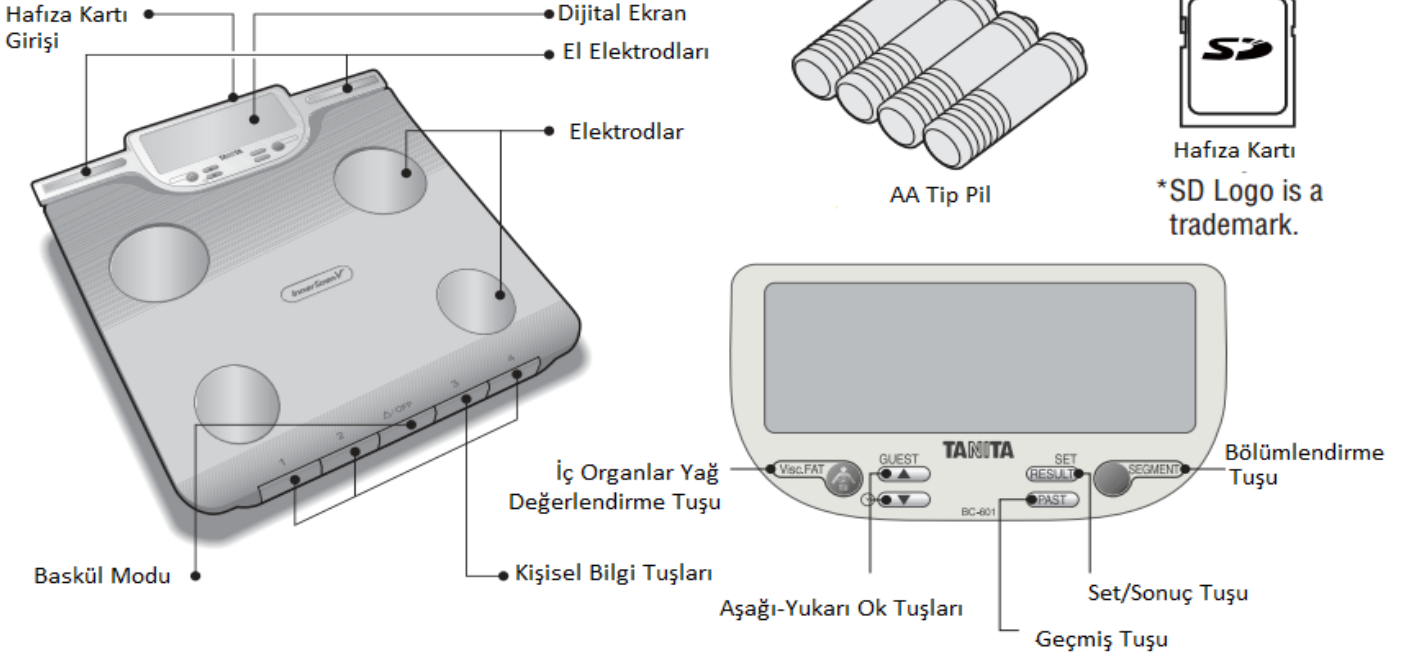
18 ve 99 yaş grubu içerisinde kalan yetişkinler Vücut Analiz Monitörünü rahatlıkla kullanabilir, 7 ve 17 yaş grubu gençler ise cihazın ancak kilo ve yağ oranı bilgilerinden faydalanabilirler, diğer veriler yetişkinler için ölçümlendirilebilmektedir.

## INNERSCAN ÖZELLİKLER

## ÖLÇÜM POZİSYONU

- Vücut Sıvı oranı ( % )
- Vücut Yağ oranı ( % )
- İç Organlar Çevresi Yağlanma Oranı
- Kemik Ağırlığı ( kg )
- Bazal Metabolizma Hızı ( kj – kcal )
- Metabolizma / Vücut Yaşı
- Fiziksel Aktivite derecesi ( 1-9 )
- Kişisel Bilgilerinizi Saklamak İçin 5 Adet Hafıza
- Atlet / Sporcu Ölçümü
- 150 Kg tartım kapasitesi / 100gr Hassasiyet ile Ölçüm
- Sadece Baskül olarak Kullanılma Özelliği
- Kişisel Bilgilerinizi Saklamadan Çoklu Bilgi Girişi İçin Misafir Tuşu
- Yağ Oranınızın İdeal Yağ Oranınız ile Simgesel Olarak Karşılaştırması ( - 0 + ++ )
- Segmental Analiz, Sağ Kol – Sol Kol, Sol Bacak - Sağ Bacak ve Gövde için Ayrı Ayrı Yağ ve Kas Analizi.

# ÖLÇÜM PLATFORMU



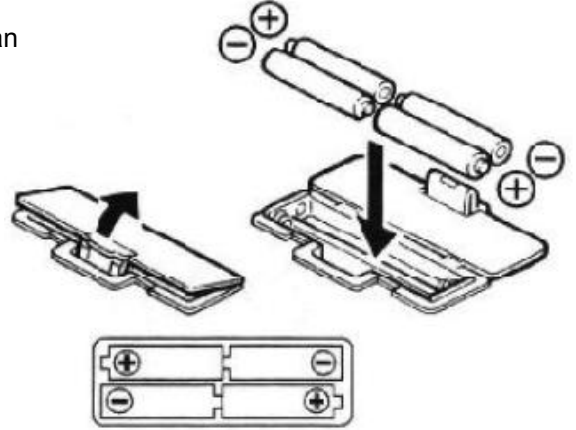
## KULLANMADAN ÖNCE

### • Pilleri cihaza yerleştiriniz.

Pilleri şekilde görüldüğü gibi cihazın alt bölümünde yer alan PİL yatağına yerleştiriniz.

⚠ Pillerin aynı marka ve aynı voltajda olmasına dikkat ediniz.

Kullanılmış ve eski pilleri kullanmayınız.



### • Cihazınızı düz bir zemine yerleştiriniz.

Cihazınızı yerleştirdiğiniz zemin düz olmalıdır ve cihazınızın Tartının ayakları yere tam olarak temas etmelidir.

Eğer zemin düz değil ve cihazınızın ayakları yere tam temas etmiyorsa sonuçlar hatalı çıkar / ölçüm yapılamaz / cihaz error verir.



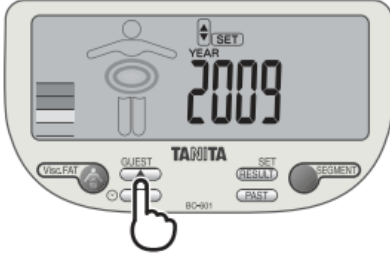
⚠ Cihazınızı ıslak zeminde ve eğimli zeminde kullanmayınız.

## TARİH VE ZAMAN AYARLARI

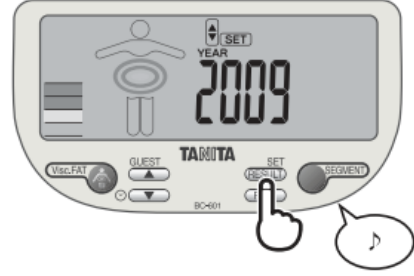
▼ Tuşa Basarak Cihazı Açınız

1. Yılı seçiniz ve seçim için

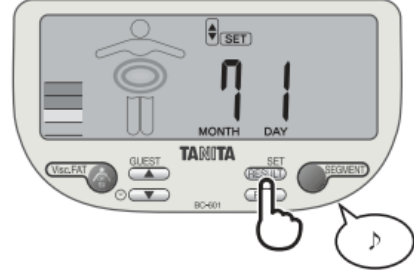
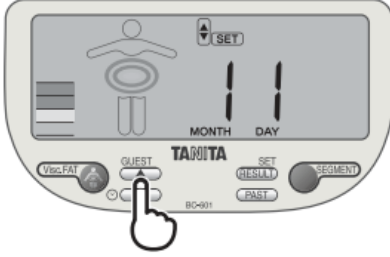
▼ ▲ Ok tuşlarını kullanınız



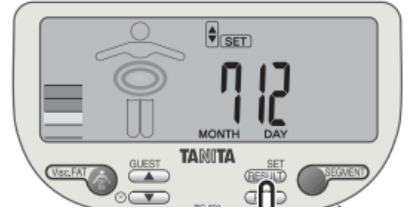
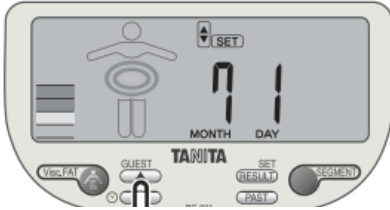
Onaylamak için SET tuşuna basınız



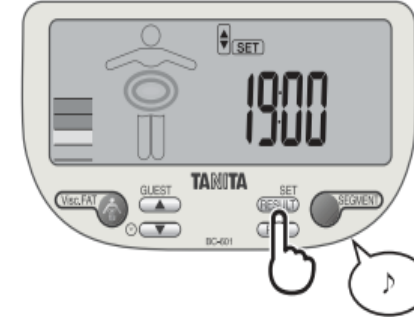
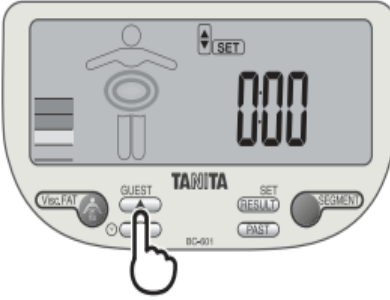
2. Yılın/Ayı Bilgisi



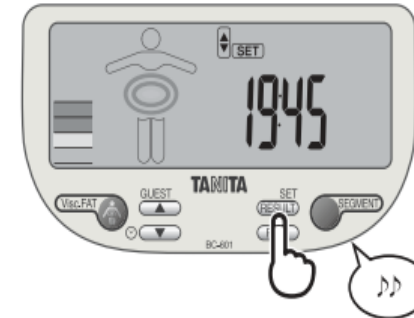
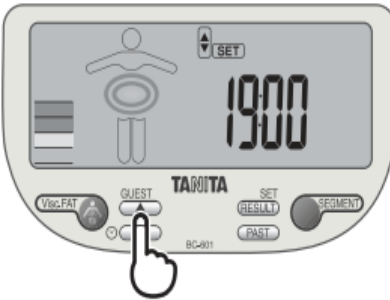
3. Gün Bilgisi



4. Saat Ayarı



5. Dakika Ayarı



Tekrar zaman ayarı için ▼ tuşuna elinizi 3 sn basılı tutarak tartıyı açınız ve aynı işlemleri sırası ile tekrarlayınız.

## KİŞİSEL BİLGİLERİN HAFIZALANMASI VE CİHAZDA SAKLANMASI

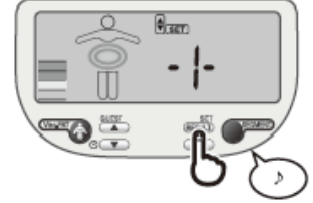
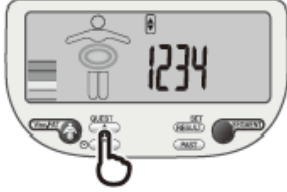
Cihaz hafızasına 4 kişi için bilgi saklayabilirsiniz.

Birimi açmak için SET tuşuna basınız. Numaralar arasında seçim yapmak için ▲ / ▼ tuşlarını kullanın ve onaylamak için SET tuşuna basınız.

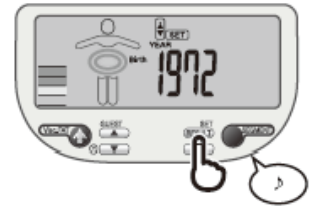
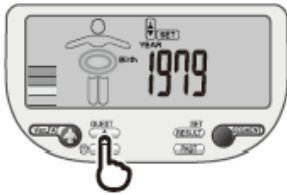
**Not:** Cihaz açıldıktan 60 saniye içinde herhangi bir işlem yapmazsanız otomatik olarak kapanır.

Eğer bir hata yapar yada programlamayı bitirmeden önce cihazınızı kapatmak isterseniz, ON / OFF tuşuna basarak çıkış yapabilirsiniz.

### 1. Kişisel Bilgilerinizi Gireceğiniz Numarayı Seçiniz (1 - 4)

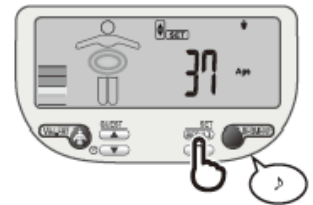
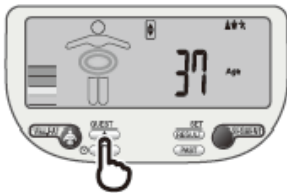


### 2. Tarihi Giriniz ( Yıl / Ay / Gün )

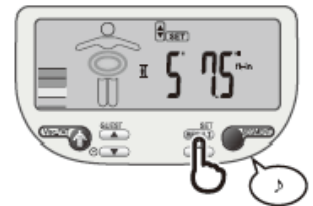
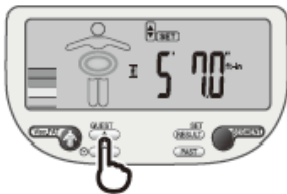


### 3. Cinsiyet Seçiniz

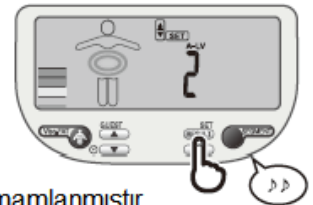
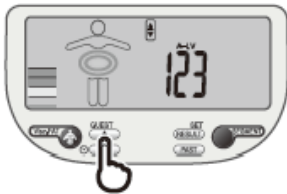
Bayan (♀) Erkek (♂), Atletik Bayan (♀🏃) ve Atletik Erkek (♂🏃)



### 4. Boyunuzu Giriniz



### 5. Fiziksel Aktivitenizi Seçiniz



İşlemlerinizi Tamamlanmıştır

DCI (Günlük kalori alımı) özelliğini doğru kullanabilmeniz için Aktivite seviyenizi ayarlamanız gerekir.

Seviye belirlemek için ▲ tuşunu kullanınız. Onaylamak için SET tuşuna basınız.

Seviye 1 = Aktif yaşam ( Hareketsiz )

Seviye 2 = Orta aktif yaşam ( Hareketli )

Seviye 3 = Yoğun fiziksel aktivite – Yetişkin için ( Atlet / Sporcu )

**Not:** Cinsiyet ya da doğum tarihini değiştirirseniz, 'CLR' ibaresi karşınıza çıkacaktır.

Bu durumda 'YES' i seçerseniz mevcut kayıt silinecektir.'no' yu seçerseniz yeni veri



Kaydedilmeyecektir. Ardından da cihaz otomatik olarak kendini kapatacaktır.

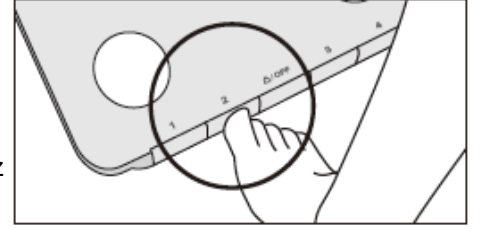
Kişisel bilgilerinizi silmek için SET tuşuna basınız ve ▲ / ▼ yukarı/aşağı ok tuşları yardımı ile bir sayı seçiniz ve SET tuşuna basınız. CLR görünecek ve ▲ / ▼ yukarı/aşağı ok tuşlar yardımı ile EVET (YES) seçimi yapıp SET tuşu ile onaylayınız.



## KİLO - YAĞ VE SIVI ANALİZİ

Kaydettiğiniz kişisel bilgilerinizi numara tuşuna dokunarak seçiniz. Cihazdan "bip" sesi gelecek ve ekranda "0,0" görünecektir.

Ekranda "0,0" gösterdiğinde SET tuşuna basarak boy ayarını  /  Tuşlarını kullanarak değiştirebilirsiniz. Değiştirilen ayarları kaydetmek için SET tuşuna basarak onaylayınız. Cihazınız "0.0" gösterecek ve tekrar ölçüm almaya hazırdır.



El elektrotlarını çekin ve kollar vücuda temas etmeden düz ve aşağıya Bakar şekilde platform üzerine çıkınız.

**Not:** Kesinlikle ayakkabı veya çorapla cihaz üzerine çıkmayınız.

**Not:** Eğer ki '0,0' ekranda görüntülenmeden önce tartıya çıkarsanız cihaz 'error' verecektir. Bu durumda inip cihaza tekrar çıkmamız gerekecektir.

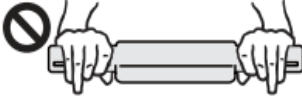
Ölçüm tamamlana kadar hareket etmeyiniz.

Eğer "0,0" görüntüledikten 30sn içinde platform üzerine çıkmadığınızda cihaz otomatik olarak kapanacaktır.

Ölçüm yaparken, kollar, bacaklar eller vücudunuzun herhangi bir yerine temas etmediğinden emin olun ve kollarınızı aşağıya bakar şekilde dik tutunuz.



Tüm parmaklarınızın elektrotları tam temas ettiğinden emin olunuz.



Kollarınızın gövdenize temas etmediğine, yani gövdeniz ve kollarınız arasında boşluk bıraktığınıza, kollarınızın tam olarak uzatılmış olduğuna emin olunuz.



Ayaklarınız, ayak elektrotlarına tam temas etmelidir.



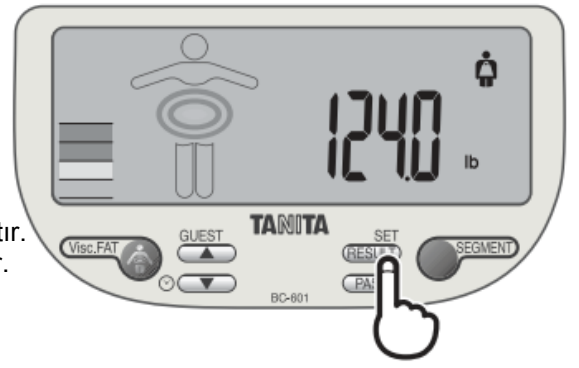
Dizleriniz ölçüm esnasında bükülü olmamalıdır.



Ölçüm tamamlandıktan sonra, tartı size tüm ölçüm sonuçlarınızı gösterebilir durumda olacaktır. Sonuçları görmek için tartıdan ininiz ve **RESULT** tuşuna basarak sonuçların ekranda görüntülenmesini sağlayınız.

**Not:**

Cihazınız 40 saniye içinde işlem yapılmaz ise otomatik olarak kapanacaktır. Yaşınız 100 ya da daha fazla ise sadece Kilo ölçümü olarak görünecektir. Çocuklar için (7-17) sadece Kilo, BMI ve Vücut Yağ% si görüntülenebilir.



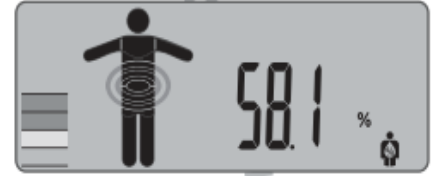
9) İç Yağlanma Değerlendirme



1) Kilo



8) Sıvı Oranı %



2) Yağ Oranı %



7) Metabolizma Yaşı



3) Kas Kütlesi



6) DCI



4) Kemik Mineral Ağırlığı



5) BMI

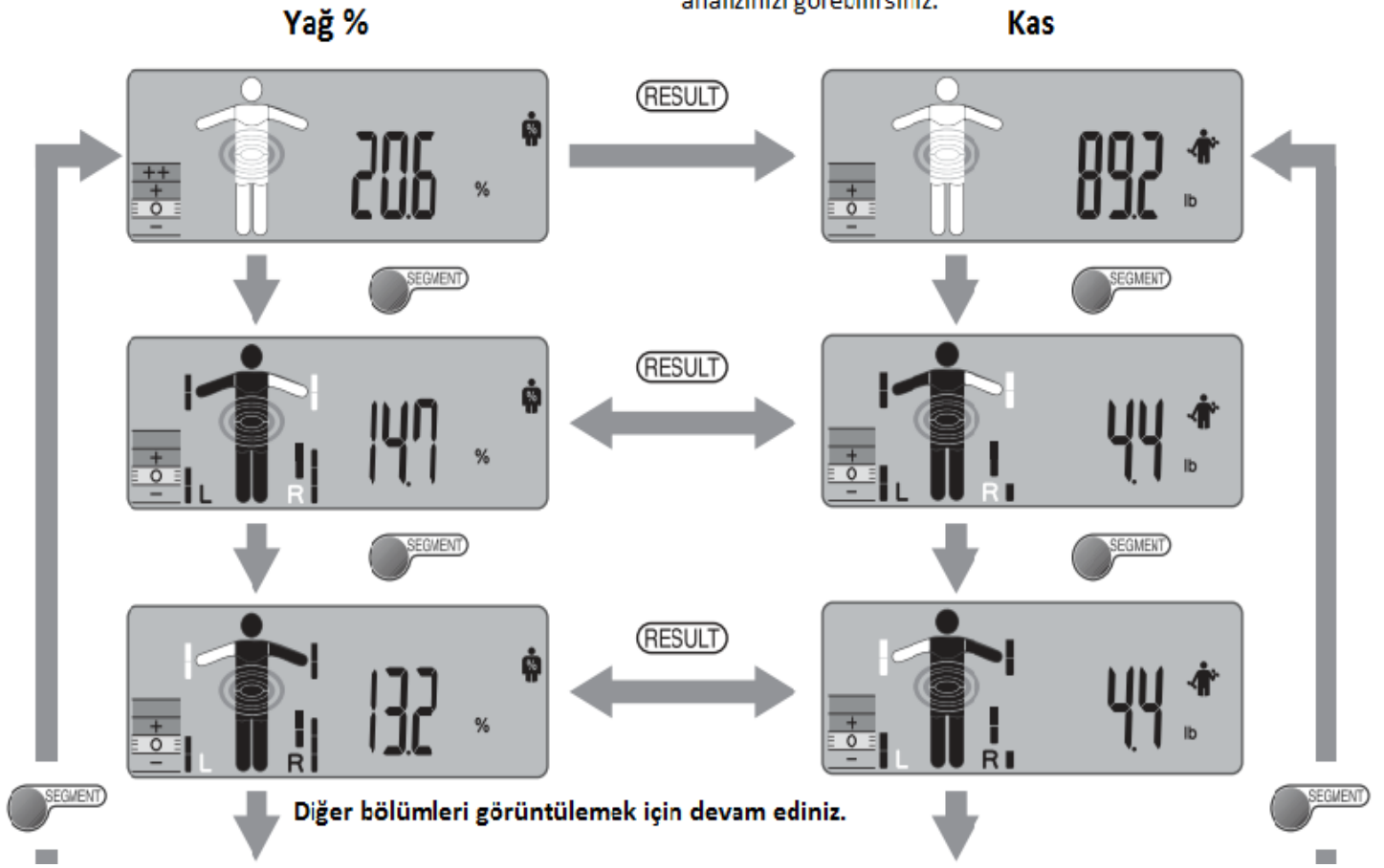


5 - 17 yaş çocuklar için yukarıdaki verilerden yalnızca Kilo, Yağ % ve BMI verileri görüntülenebilir.

## Kollar, Bacaklar ve Gövde için Bölgesel olarak Yağ ve Kas Durumuna ait segmental bilgilere ulaşabilirsiniz.

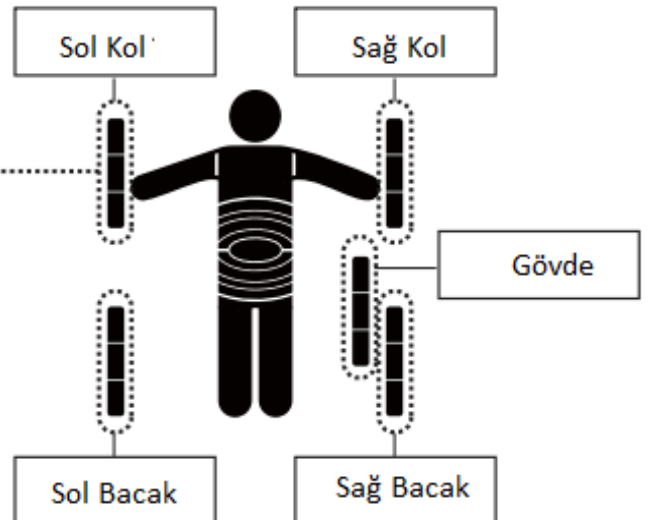


Her Bölüm için SEGMENT tuşuna basarak ilerleyiniz ve bölümsel olarak değerlerinizi ve karşılaştırma analizinizi görebilirsiniz.




## Durum Değerlendirme

Değerlendirme 3 blok gösterim şeklinde olup anlamları aşağıdaki şekildedir.



## VİSERAL YAĞLANMA TUŞU KULLANIMI

İç yağlamazı görmek için  tuşuna basarak giriş yapınız.

Ölçüm bittikten sonra, platformdan ininiz ve  tuşuna basınız. Ekranda iç yağlanmanız görünecektir.



## VİSERAL YAĞ DEĞERLENDİRMESİ

**Bu özellik, vücudunuzdaki viseral yağ değerini gösterir.**

Viseral yağ gövde (karın) bölgesinde hayati organları çevreleyen, iç karın boşluğunda olan yağdır. Kilo ve yağ oranı sabit olsa bile, yaşlandıkça veya menopoza geçiş de, gövde alanı viseral yağ oranının, sağlıklı düzeyde kalması, kalp hastalığı, yüksek kan basıncı ve tip 2 diyabet başlangıcı gibi hastalıkların riskini azaltır.

Tanita vücut analiz cihazı 1-59 oranları arasında ideal bir viseral yağ değerlendirmesi sağlayacaktır.

### Değerlendirme 1-12

Viseral yağ oranınızın ideal değerde olduğunu gösterir. Bu ideal oranda kalmanız için derecelendirmenizi takip ediniz.

### Değerlendirme 13-59

Viseral yağ oranınızın fazla bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Yaşam tarzınızda değişiklik, diyet değişiklikleri veya artan egzersiz değişiklikleri yapmayı düşünün.

**Kaynak:** Columbia Üniversitesi (New York) ve Tanita Enstitüsü (Tokyo) elde edilen veriler

### Not:



- Düşük bir vücut yağ oranına sahip olsanız bile, yüksek iç organ yağ düzeyiniz olabilir.
- Tıbbi tanı için, bir doktora danışın.

## VİSERAL YAĞ EĞİLİMİ

Viseral yağ seviyesinde, artış veya azalma varsa OK ( → ) işareti ile görüntülenir. İki hafta içinde alınan en az beş ölçümde eğilim göstergesi ile görüntülenir. Doğru ölçüm almak için, aynı şartlar altında ölçüm aldığınızdan emin olunuz.












## BİLGİLERİ GERİ ÇAĞIRMA FONKSİYONU


Geri çağırma fonksiyonu  /  tuşlarını kullanarak sırayla aşağıdaki istenen sonuçları elde etmek için kullanılabilir;

- Son Okunan
- 1 hafta önce gelen sonuçların • Ortalaması
- 2 hafta önce gelen sonuçların • Ortalaması
- 1 ay önce elde edilen sonuçların • Ortalaması
- 2 ay önce elde edilen sonuçların • Ortalaması
- 3 ay önce elde edilen sonuçların • Ortalaması
- 4 ay önce elde edilen sonuçların • Ortalaması
- 5 ay önce elde edilen sonuçların • Ortalaması
- 6 ay önce elde edilen sonuçların • Ortalaması

### Mevcut okuma ölçüm aldıktan sonra görüntülenirken;

- 1) Bir önceki okumayı görmek için  tuşuna basın.
- 2) Önceki okuma bilgilerini görmek için  tuşuna basınız. (Ağırlığı, toplam vücut yağ%, toplam kas kütlesi, kemik kütlesi, BMI, DCI, metabolik yaş, vücut sıvı ve viseral yağ).
- 3) Bir önceki segmental vücut yağ% göstermek için  tuşuna basın ve her segmental okuma göstermek için tekrar  tuşuna basın.
- 4) Bir önceki segmental vücut yağ% görüntülenirken, bir önceki kas kütlesini görüntülemek için  tuşuna basın ve yine her segmental bölümü görüntülemek için  tuşuna basınız.
- 5) Toplam vücut yağ ve toplam kas kütlesi okuma dışında, tekrar  tuşuna basın görüntülenecek bir önceki segmental vücut yağ% veya kas kütlesi seçin.
- 6) Segmental okuma dışında, diğer verileri görmek için  tuşuna basarak toplam vücut yağ% okuma veya toplam kas kütlesi okuması görüntülenir.
- 7) Görüntülenen önceki okuma sırasında önceki viseral yağ okumayı görüntülemek için  tuşuna basın.
- 8) Geçerli sonuç ekranına geri dönmek için tekrar SET tuşuna basınız.

### Cihaz kapalı iken;

- 1) Cihazı açmak için kişisel bir tuşa basın ve bir önceki okuma görmek için  tuşuna basın.
- 2) Önceki okumaları görmek için yukarıdaki adımlardan 2 ve 5. Adımlara bakınız.

### Not:

- Cihazınız otomatik olarak işlem yapılmaz ise 40 saniye sonra kapanacaktır.
- Çocuklarda (7-17 yaş) için, birim sadece Ağırlık, BMI ve vücut yağ% görüntülenir.

## MİSAFİR KONUMUNUN AYARLANMASI

Misafir konumu bir kerelik kullanım için ölçüm yapılmasını program sağlar.  
Kişisel tuşuna basın.

"MİSAFİR /  " tuşuna basın, cihaz bip sesi verecek ve ekranda "0,0" görüntülediği zaman cihazınız ölçüme hazırdır.

Şimdi, el-elektrotlar çekin ve düz bir şekilde aşağı doğru kollarınızı tutun ve platformun üzerine çıkınız.

Cihazınızın ağırlık ölçümünden sonra, kişisel bilgilerinizin girişi için hazır konumda olacaktır.  
(Yaş, cinsiyet, boy ve yaşam standardı).

Kişisel bilgilerinizin girişinden sonra ölçümünüz tamamlanır ve bilgilerinizin okunması görüntülenir

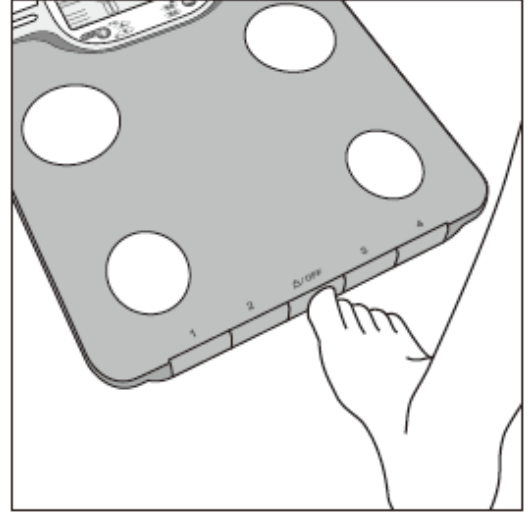
### Not:

- Cihazınız otomatik olarak herhangi bir işlem sonuç görüntülemesi yapılmaz ve hareketsiz ise 40 saniye sonra kapanacaktır
- Çocuklar (7-17 yaş) için, cihazınız sadece, BMI Ağırlık görüntüler ve Vücut yağ% si görüntüler.

## SADECE AĞIRLIK ÖLÇÜMÜ

Sadece Ağırlık Ölçümü için – ON / OFF Anahtarına basınız.

El elektrotları platformdayken sadece Ağırlık tuşuna ( ON / OFF ) dokununuz. 2 veya 3 saniye sonra, ekranda "0,0" görünecektir. Tartıdan bip sesi gelir ve ekranda "0.0" görüldüğünde platformun üzerine, çıkabilirsiniz. Vücut ağırlığının değeri görüntülenir. 20 saniye sonra tartınız otomatik olarak kapanır.



## AĞIRLIK ÖLÇÜM MODUNU DEĞİŞTİRMEK

El elektrotların arkasındaki anahtarı kullanarak ağırlık birimi göstergesini (kg / lb / st lb) olarak değiştirebilirsiniz.

**NOT:** Sadece bazı modellerde kullanılması için, ağırlık modu anahtarı mevcuttur.

## SİMGELER VE ANLAMLARI

### Vücut Yağ Oranı



Obezite ve fazla kilolu olma eşanlamlı değildirler. İdeal ağırlık sınırları dışına çıkılmadan da beden yağ dokusunda artıştan söz edilebilir. Obezite yanında, ideal kilonun üzerinde olmak da bir kısım sorunları beraberinde getirecektir. Oysaki kilo vermenin sosyal, psikolojik ve vücut sağlığı açısından birçok yararı bulunmaktadır.

### Vücut Sıvı Oranı



Yetişkin insanlarda vücudun %60'ı, yaşanan insanlarda ise %50'si sudan oluşmaktadır. Suyun vücudumuzda birçok görevi ve yaşamsal önemi vardır; dolayısı ile belli oranlarda olmalıdır. Bu oranlar (Vücut sıvı miktarının kilonuza oranı) erkekler için %55 - %65 aralığında iken. bayanlar için %50 - %60 aralığı normal görülebilmektedir.

### İç Organlar Çevresi Yağlanma Oranı



Vücudumuzun gövde kısmında bulunan ve yaşamsal önem taşıyan organlarımızın çevresinde oluşan ağlanmadır. Araştırmalar bu türden bir yağlanmanın yüksek olmasının kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, bazı şeker hastalıkları gibi birçok hastalığa risk teşkil ettiğini göstermektedir.

Tanita size 1-89 arasında derece ile bu konuda sınıflandırma yapmaktadır. Bu sınıflamada 1-12 arasındaki derece iç organlar çevresindeki yağlanmanın normal olduğunu, 13-59 arasındaki derece ise iç organlar çevresindeki yağlanmanın yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Vücut yağ oranınız normal olmasına rağmen iç organlar çevresi yağlanma oranınız yüksek olabilir. Tüm çözümler ve tedavi için doktorunuza başvurunuz...

### Vücut Yaşı ve Bazal Metabolizma Hızı



Bazal Metabolizma Hızı; dinlenir vaziyette, bir gün içerisinde herhangi bir aktivite yapmaksızın vücudunuzun harcadığı / kullandığı enerjidir. Metabolizma / Vücut yaşıınız metabolizma hızınıza bağlı olarak belirlenir. Eğer vücut yaşıınız gerçek yaşıınızdan fazla ise bu durumda metabolizma hızınızın artırılması gerektiği şeklinde bir yorumu beraberinde getirebilir.

Bazal metabolizma hızı çocuklar olgunlaştıkça artar. 16-17 yaşta tepe noktaya ulaşır ve daha sonra derece derece azalmaya başlar.

Cihazınız 12-50 yaş arasında bir değerlendirme yapar. Vücut kompozisyonuz hangi yaşı işaret ediyor görebilirsiniz.

### Kas Kütlesi / Fiziksel Aktivite Derecesi



Cihazınızın bu özelliği kaslarınızın ağırlığını gösterir. Kas kütlesi; iskeletsel kaslar, düz kasla ve kasların içindeki sıvı toplamı şeklinde değerlendirilir.

Fiziksel aktive derecesi, kas kas kütlelerine ve yağ oranına bağlı olarak değerlendirilir. Fiziksel aktivite ile kilo verilirse de kas kütlelerindeki bir artış, yağ kütlelerindeki bir azalış sizin ratinginizi yükseltecek ve aktivite derecenizi arttıracaktır.

1.Gizli Obez	2.Obez	3.Şişman
4.Antrenmansız	5.Standart	6.Standart Kaslı
7.İnce	8.İnce ve Kaslı	9.Kaslı

### Kemik Kütlesi



Cihazınızın bu özelliği kemiklerinizin ağırlığını (Kemik mineral derecesini yani kalsiyum ve diğer mineral derecelerini) gösterir. Araştırmalar, egzersizlerle kas dokularının geliştirilmesinin güçlü ve sağlıklı kemik yapısı ile ilgili olduğunu göstermektedir. Kilo ve cinsiyete göre ideal kemik yapısı oranları aşağıdaki şekilde belirlenebilir;

Bayan	50 kg altında 1.95 kg	50 kg -75 kg arasında 2.40 kg	75 kg üzeri 2.95 kg
Bay	65 kg altında 2.66 kg	65 kg -95 kg arasında 3.29 kg	95 kg üzeri 3.69 kg

Buradaki sonuçlar kemiklerin sağlamlığı, sertliği veya kırılma riski vb. hakkında fikir / hüküm vermez. Kemiklerinizle ilgili bir sorunuz olduğunu düşünüyorsanız doktora başvurmalısınız. Cihazdan bazı ölçümlerde farklı sonuçlar alabilirsiniz; özellikle menopoz öncesi ve sonrasında kadınlar; hormon tedavisi görenler, hamileler ve loğusa döneminde olan kadınlar.

## SAKLAMA KOŞULLARI

Hassas bir ölçüm cihazı olan elinizdeki ürünün en iyi şartlarda saklamak için aşağıdaki prosedürleri uygulayınız.

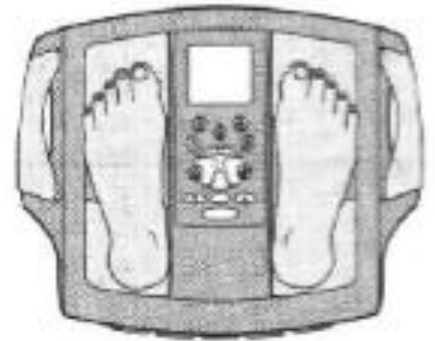
- Tartım platformunu sökmeyiniz, sökmeye çalışmayınız, demonte etmeyiniz.
- Cihazı yatay olarak zemine yerleştiriniz, cihazınızı saklarken, gereksiz dokunuşlarla cihazınızın sürekli açılıp kapanmaya maruz kalmaması için uygun şekilde yerleştiriniz ve düğmelerin herhangi bir yere temas etmediğinden emin olunuz.
- Cihazı aşırı yük / baskı ve titreşimden uzak tutunuz.
- Direkt güneş ışığı alan yerlerden, herhangi bir ısı kaynağından uzak tutunuz. Nemli ve aşırı sıcaklık değişiminin olduğu yerlerde saklamayınız.
- Cihazı suya sokmayınız / suya daldırmayınız / yıkamayınız. Elektrotların temizlenmesinde saf alkol veya beze sürülmüş cam temizleyici kullanınız. Sabundan uzak tutunuz.
- Tartım platformuna ıslak ayakla veya platform nemliyken çıkmayınız.
- Tartım platformunu (cihazınızı) atmayınız, sert bir şekilde yere koymayınız, üzerine bir şey düşürmeyiniz.

## OTOMATİK KAPANMA ÖZELLİĞİ

- Eğer kullanım işlemine, kişisel bilgilerinizi cihaza girdikten sonra veya hafıza tuşlarındaki bilgileri çalıştırdıktan sonra 10-20 saniye süreyle ara vererseniz cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Platformun üzerine aşırı yük koyulduğunda veya tartım kapasitesinin üzerinde tartım yapmaya çalıştığınızda cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Kişisel verilerinizi girerken 60 saniye boyunca herhangi bir bilgi girmez ve/veya herhangi bir tuşa basmazsanız cihazınız otomatik olarak kapanacaktır.
- Cihazınız ölçme işlemi tamamlandıktan sonra 30-60 saniye arasında otomatik olarak kapanacaktır.

## DOĞRU SONUÇLAR ELDE ETMEK İÇİN

- TANITA Kitapçığında yer alan "TANITA DOĞRU SONUÇLAR VERİYOR MU? NELERE DİKKAT ETMELİYİM?" bölümünde yer alan ve diğer bölümlerde değinilen şartları yerine getirmelisiniz.



- Ölçümlerden doğru sonuçlar elde etmek için ölçümler elbisesiz, çıplak ayakla ve hijyenik bir ortamda yapılmalıdır.

- Topuklarınız elektrotlara şekilde görüldüğü gibi yerleştirmelidir. Ayaklarınızın büyük olması önemli değildir, önemli olan topukların düzgünce yerleştirilmesidir.





## PROBLEM LİSTESİ

- “Lo” simgesi ekranınızda görülüyor ise, piller bitmiş demektir. Bu uyarıyı gördüğünüzde aynı marka ve aynı voltajda piller ile değiştiriniz. Pil gücü düşüklüğü ölçüm kalitenizi etkileyecektir. Kişisel bilgiler pilleri değiştirme esnasında değişmeyecektir.
- “Err” simgesi ekranda görünüyorsa ise cihazın üzerinde hareketsiz durunuz. Cihaz hareketinizi tespit ettiğinde doğru ölçüm yapmaz. Cihaz ölçümleme yapamıyor demektir.
- “---” simgesi ekranda görüyor iseniz sizin kişisel bilgilerinizi cihaza giriniz, çoraplarınızı çıkardığınızda, ayaklarınızın temiz olduğundan emin olunuz.
- “OL” simgesi ekranda görürseniz, cihazın tartım kapasitesinden fazla ağırlığa sahipsiniz demektir. Tartım işlemi ve ölçüm işlemi sürdürmeyiniz.

“ErrFAT” simgesini ekranda görürseniz, yağ oranınız %75'in üzerindedir. Bu nedenle cihazınız ölçüm yapmaz. Tartım işlemi ve ölçüm işlemi sürdürmeyiniz

www.tarti.com

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

Dikilitaş Mah. Karanfil Sok.  
No:15/B Yıldız/Beşiktaş/İstanbul

Tel : (90 212) 327 10 05 pbx  
Fax : (90 212) 327 09 98

e-mail: [info@tartl.com](mailto:info@tartl.com)

<http://www.tartl.com>