

# MÁY ĐO LƯỢNG MỠ CƠ THỂ

Loại HBF - 306

# OMRON

## Các lưu ý an toàn

### Hướng dẫn an toàn.

Hãy đọc kỹ phần dưới đây trước khi sử dụng máy vì là những thông tin quan trọng liên quan tới việc cài đặt, sử dụng và bảo quản máy đo lượng mỡ của bạn.

- \* Giữ lại tập hướng dẫn này để tra cứu sau này.
- \* Không tháo rời máy. Đặc biệt không được tháo rời phần pin.
- \* Không để máy bị xóc mạnh.
- \* Không để máy ở nơi có nhiệt độ, độ ẩm cao, bụi bẩn, ẩm ướt hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- \* Mặc dù các ảnh hưởng không được biết tới, song máy đo lượng mỡ **không** được sử dụng trong các điều kiện sau:
  - Trong thời gian bị bệnh lây cấp tính.
  - Với những người đang sử dụng các mô cấy (như máy điều hòa nhịp tim).
  - Với người bị đau tim. Sử dụng máy sau khi đã hỏi ý kiến bác sĩ.
  - Không sử dụng máy kết hợp với việc sử dụng tim – phổi nhân tạo và các hệ thống hỗ trợ sự sống bằng điện tử khác.
  - Không sử dụng máy kết hợp với máy ghi điện tim và các thiết bị y khoa bằng điện tử (có thể cầm tay) khác.
- Không sử dụng máy đo lượng mỡ ở nơi có độ ẩm cao như phòng tắm hơi hoặc khi bạn đang tắm.
- Không được để máy ngập trong nước.
- Không để cho trẻ nhỏ hoặc người ốm yếu sử dụng máy mà không có người khác trợ giúp.

Nếu bạn thấy máy bị hỏng hoặc không hoạt động đúng, tắt máy ngay và ngừng sử dụng. Đưa máy tới nhà phân phối chính thức của OMRON vì ở đó họ mới có đủ linh kiện thay thế cũng như có khả năng sửa chữa máy.

Hãy lưu ý rằng máy đo lượng mỡ này chỉ dùng để đo thành phần cấu tạo cơ thể.

Không bắt đầu giảm cân hoặc tập thể dục mà không có chỉ dẫn / giám sát của bác sĩ.

## VỀ VIỆC ĐO MỠ CƠ THỂ

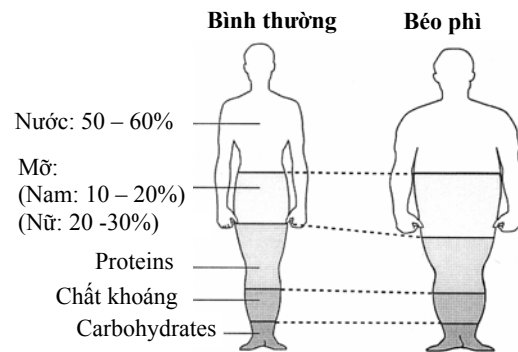
### Tỷ lệ mỡ cơ thể là gì ?

Tỷ lệ mỡ cơ thể là phần trăm khối mỡ cơ thể (trọng lượng mỡ) so với trọng lượng cơ thể. Trọng lượng không chứa mỡ được xem như khối cơ thể không mỡ. Cơ thể con người chứa chủ yếu là nước và mỡ chiếm tỷ lệ nhiều thứ hai. Phần còn lại của cơ thể bao gồm các protein và carbohydrate dưới dạng các cơ và các chất khoáng chứa trong xương.

Trọng lượng cơ thể	Khối mỡ
	Khối không chứa mỡ: <ul style="list-style-type: none"><li>* Xương</li><li>* Máu</li><li>* Cơ</li><li>* Nước</li><li>* v.v.,...</li></ul>

Tỷ lệ mỡ cơ thể bạn và khối mỡ cơ thể được xác định bởi công thức sau:

$$\begin{aligned} \text{Tỷ lệ mỡ (\%)} &= \{ \text{Khối mỡ cơ thể (kg)} / \text{Trọng lượng cơ thể (kg)} \} \times 100 \\ \text{Khối mỡ cơ thể (kg)} &= \text{Trọng lượng cơ thể (kg)} - \text{Khối không chứa mỡ (kg)} \end{aligned}$$



### NGUYÊN TẮC ĐO TỶ LỆ MỠ CƠ THỂ

Máy đo lượng mỡ Omron ước tính tỷ lệ mỡ bằng phương pháp trở kháng sinh điện (BI).

### Phương pháp trở kháng sinh điện (BI) là gì ?

Các mô có chứa nhiều nước như cơ, mạch máu và xương có khả năng dẫn điện cao, nhưng các mô mỡ thì không.

Vì thế, bằng cách sử dụng nguyên lý này có thể xác định tỷ lệ mô mỡ so với các mô khác trong cơ thể bằng cách đo điện trở của các mô trong cơ thể khi sử dụng một dòng điện cực nhỏ chạy qua cơ thể. Vì dòng điện chạy trong cơ thể cực nhỏ (khoảng 50 KHz, 500 µA) tới mức bạn không thể cảm nhận được nên phương pháp này rất an toàn cho cơ thể.

Điện trở được xác định bởi “tính dẫn điện” và “khoảng cách dẫn điện”. Để tìm thấy “tính dẫn điện” cho việc ước tính tỷ lệ mỡ, cần phải luôn giữ “khoảng cách dẫn điện” ở cùng một mức độ.

Đó là lý do tại sao chúng ta phải luôn duy trì một tư thế trong quá trình đo.

### Cách đo tỷ lệ mỡ cơ thể.

Để tính tỷ lệ mỡ cơ thể (thông tin mỡ trong toàn cơ thể) từ tính dẫn điện giữa cả hai tay và chân, cần phải có 5 yếu tố sau đây (1) điện trở, (2) chiều cao, (3) trọng lượng, (4) tuổi, (5) giới tính và một công thức.

Công thức này được tính bởi OMRON và việc sử dụng các dữ liệu cơ bản trên cơ thể con người, thu được từ vài trăm người. Theo dữ liệu cơ bản được lưu, tỷ lệ mỡ cơ thể được ước tính từ các điều kiện cụ thể với người sử dụng (5 yếu tố).

Dữ liệu cơ bản này có được bởi “phương pháp trọng lượng cơ thể dưới nước” được xem là phương pháp đo mỡ cơ thể chính xác nhất hiện nay.

### Thận trọng với một số trường hợp cụ thể.

Trong một vài trường hợp, tỷ lệ mỡ cơ thể đo được có thể rất khác so với tỷ lệ mỡ thực tế. Những trường hợp ngoại lệ này là những người có các kết quả đo thay đổi do liên tục thay đổi lượng nước và mật độ các mô trong cơ thể của họ.

- \* Trẻ đang phát triển
- \* Người già và phụ nữ mãn kinh
- \* Người bị sốt
- \* Bệnh nhân bị loãng xương có mật độ xương rất thấp.
- \* Phụ nữ mang thai
- \* Người bị sưng / phù.
- \* Người đang chạy thận nhân tạo
- \* Người tập thể hình hoặc vận động viên chuyên nghiệp.

### Những trường hợp không phù hợp để có kết quả đo đúng.

Nếu đo khi ở các tình trạng sau, tỷ lệ mỡ cơ thể đo được có thể khác đáng kể so với thực tế bởi vì lượng nước trong cơ thể thay đổi.

- Ngay lập tức sau khi tập thể dục mạnh.
- Ngay lập tức sau khi tắm hoặc tắm hơi.
- Sau khi uống nhiều rượu hoặc bia.
- Sau khi uống nhiều nước hoặc sau bữa ăn.

### Gợi ý cho việc đo.

Nếu lòng bàn tay khô hoặc nhiệt độ lòng bàn tay bạn hoặc điện cực quá mát, không để đo ổn định được, có thể dẫn đến lỗi hiển thị hoặc kết quả đo không đúng.

Hãy chú ý đặc biệt vào mùa đông bởi vì không khí khô và nhiệt độ thấp.

Các điều kiện	Cách xử lý
Tay khô	Làm ấm tay bằng khăn ướt, sau đó đo.
Khi bạn nắm tay vào điện cực, cảm thấy điện cực lạnh.	Làm ấm điện cực bằng cách để máy trong phòng ấm trong khoảng 10 phút.
Người và tay bạn lạnh do máu không lưu thông tốt.	Làm ấm tay bằng cách ngâm trong nước ấm hoặc ở trong phòng ấm. Sau đó đo lại.

### Gợi ý thời gian đo.

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 thức được thời gian khi tỷ lệ mỡ cơ thể thay đổi trong hoạt động hàng ngày của bạn sẽ giúp bạn duy trì một xu hướng đúng cho lượng mỡ cơ thể của bạn. Sử dụng máy này hàng ngày ở cùng một môi trường.

### Các khoảng thời gian nên đo trong ngày:

- Sau khi thức dậy và trước khi ăn sáng.
- Trước khi ăn trưa và khoảng 2 giờ hoặc hơn sau khi ăn sáng.
- Vào buổi chiều khoảng 2 giờ hoặc hơn sau khi ăn trưa hoặc trước khi tắm hoặc ăn tối.
- Trước khi đi ngủ và khoảng 2 giờ hoặc hơn sau khi ăn tối.

## Các tính năng của máy

### \* Đo tỷ lệ mỡ cơ thể và hơn thế.

Đo tỷ lệ mỡ, mức chuyển hóa cơ bản (BMR), đánh giá tỷ lệ mỡ cơ thể và chỉ số khối cơ thể (BMI) với đồ họa thể hiện dạng cơ thể.

### \* Đo chính xác.

Tỷ lệ mỡ cơ thể được đo dựa vào điện trở kháng và dữ liệu cá nhân như chiều cao, trọng lượng, tuổi và giới tính. Các kết quả đo được có tương quan chặt chẽ với "phương pháp trọng lượng dưới nước", được coi là phương pháp đo tiêu chuẩn cho việc đo tỷ lệ mỡ cơ thể.

### \* Đo nhanh và đơn giản.

Sau khi cài đặt dữ liệu, khối mỡ cơ thể có thể được đo bằng cách nắm tay vào điện cực và ấn phím START. Các kết quả đo được hiển thị trong khoảng 7 giây sau khi cài đặt dữ liệu.

### \* Các kết quả hiển thị to và rõ ràng.

Dễ dàng đọc số và đồ họa hiển thị, có thể hiểu được khi nhìn thoáng qua. Các kết quả đo được dựa trên tỷ lệ mỡ cơ thể, mức BMR và dựa trên ước tính chỉ số BMI hiển thị, cũng như việc thể hiện và đánh giá tỷ lệ mỡ cơ thể.

### \* Bộ nhớ

Bộ nhớ có thể lưu dữ liệu cá nhân (như chiều cao, trọng lượng, tuổi và giới tính) của 9 người cùng lúc.

### \* Nhỏ, nhẹ và dễ mang theo.

### \* Tiết kiệm năng lượng.

## Các bộ phận chính

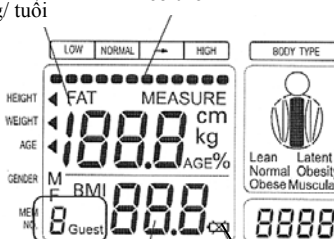
### Màn hình hiển thị

#### Hiển thị kết quả đo và dữ liệu cá nhân

% tỷ lệ mỡ / chiều cao / trọng lượng / tuổi

Đánh giá tỷ lệ mỡ cơ thể

#### Đồ họa biểu thị dạng cơ thể



Hiển thị số bộ nhớ cá nhân

Hiển thị BMI

Hiển thị mức chuyển hóa cơ bản BMR được tính dựa trên dữ liệu cá nhân đưa vào.

Báo pin yếu

Khi dấu này nháy, thay cả 2 pin

## Máy chính

### Điện cực

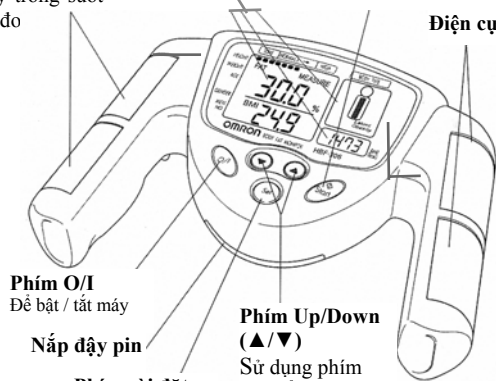
Có dòng điện cực yếu ở đây trong suốt quá trình đo

### Màn hình

Hiển thị giá trị đặt và các kết quả đo

### Phím Start

Ấn phím và đứng đúng tư thế đo, sau đó bắt đầu đo.



Phím O/I  
Đề bật / tắt máy

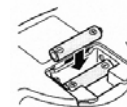
Nắp đựng pin

Phím cài đặt  
Lưu số bộ nhớ (1-9) và dữ liệu cá nhân

Phím Up/Down (▲/▼)  
Sử dụng phím này để đặt giá trị hoặc thay đổi giới tính của dữ liệu cá nhân

## Cách lắp pin

1. Trong khi ấn dấu trên nắp đựng pin ở phía sau máy, trượt nắp đựng theo hướng mũi tên.
2. Lắp 2 pin AAA sao cho các cực ở đúng vị trí chỉ ra trong khoang chứa pin.
3. Trượt và đóng nắp đựng pin lại.



### Tuổi thọ của pin và thay pin.

Khi dấu hiệu báo pin yếu ( ) xuất hiện, thay tất cả 2 pin mới cùng loại.



Để bảo vệ môi trường, bỏ pin đã sử dụng vào đúng nơi qui định, tùy theo quy định của từng nước.

Pin có thể bị rò rỉ và làm hỏng máy, hãy lưu ý những điều sau:

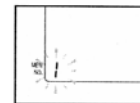
- \* Tháo pin ra khỏi máy khi không sử dụng máy trong một thời gian dài (khoảng 3 tháng hoặc hơn).
- \* Thay pin mới ngay lập tức khi pin cũ đã hết điện.
- \* Không sử dụng các loại pin khác nhau cùng lúc.
- \* Không sử dụng pin mới cùng lúc với pin cũ.

## Cách đặt và sử dụng số bộ nhớ cá nhân

### Ấn phím O/I để bật máy.

#### Chọn số bộ nhớ cá nhân.

1. Ấn phím ▲/▼ và chọn số cá nhân từ 1 tới 9 hoặc GUEST. Số GUEST sẽ không được lưu trong bộ nhớ.
2. Ấn phím Set. Số cá nhân hiện trên màn hình và thay đổi tới chế độ cài đặt chiều cao.



3. Đặt số cá nhân – tiếp tục với việc “Cài đặt dữ liệu cá nhân trước khi đo”. (xem phần sau).

Tiến hành đo bằng cách sử dụng bộ nhớ cá nhân của bạn (chắc chắn máy đang bật).

### Tìm số bộ nhớ cá nhân của bạn.

1. Ấn phím ▲/▼ để chọn số bộ nhớ của bạn.
2. Ấn phím Set. Số bộ nhớ hiện trên màn hình và dữ liệu cá nhân của bạn hiển thị.
3. Tiến hành đo. Xem phần “Cách đo”.

### Thay đổi dữ liệu.

1. Ấn phím Set để chuyển tới số cá nhân bạn muốn thay đổi.
2. Ấn phím ▲/▼ để thay đổi việc cài đặt.

Bằng cách ấn cả hai phím ▲/▼ cùng lúc, giá trị nhảy trên màn hình và bạn có thể đặt lại giá trị ban đầu.

**Cách xóa bộ nhớ của tất cả 9 giá trị dữ liệu cá nhân.**

1. Ấn phím ▲ và chọn số 1 trong bộ nhớ.
2. Ấn phím SET trong 2 giây.
3. Tất cả dữ liệu cá nhân được xóa.
4. Các phần của màn hình bật (cùng tình trạng như khi ấn phím O/I).

Nếu bạn đặt các thông số trên màn hình mà không xác nhận (tức là không ấn phím SET) trong khoảng 1 phút màn hình sẽ thay đổi tới các giá trị ban đầu hoặc tới các giá trị cài đặt trước đó.

Sau 1 phút, máy sẽ tự động tắt.  
**Nếu tuổi, trọng lượng hoặc chiều cao của bạn thay đổi, sửa lại giá trị cho đúng.**

**Cách đặt dữ liệu cá nhân trước khi đo**

**Đặt chiều cao (phạm vi : từ 100 cm tới 199,5cm)**

1. Giá trị chiều cao 160,0 cm nhảy và HEIGHT ◀ hiển thị trên màn hình.
2. Ấn phím ▲/▼ để đặt giá trị chiều cao. Giá trị chiều cao tăng từng 0,5cm mỗi lần ấn phím ▲. Bằng cách ấn và giữ phím lâu hơn 1 giây, các giá trị chiều cao thay đổi với tốc độ nhanh hơn.
3. Ấn phím SET để xác nhận việc đặt giá trị chiều cao. Màn hình chuyển tới màn hình cài đặt chiều cao.



**Đặt trọng lượng (phạm vi: từ 10,0kg tới 199,8kg)**

1. Giá trị trọng lượng 60kg nhảy và WEIGHT ◀ hiển thị trên màn hình.
2. Ấn phím ▲/▼ để thay đổi giá trị trọng lượng. Giá trị trọng lượng tăng từng 0,2kg mỗi lần ấn phím ▲ hoặc giảm mỗi lần ấn phím ▼. Bằng cách ấn và giữ phím lâu hơn 1 giây, giá trị trọng lượng sẽ thay đổi với tốc độ nhanh hơn.
3. Ấn phím SET để đặt giá trị trọng lượng. Màn hình thay đổi tới màn hình cài đặt tuổi.



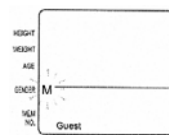
**Đặt tuổi (phạm vi: từ 10 tới 80 tuổi)**

1. Giá trị tuổi 40 nhảy và AGE ◀ hiển thị trên màn hình.
2. Ấn phím ▲/▼ để thay đổi tuổi. Giá trị tuổi thay đổi theo từng 1 năm một.
3. Ấn phím SET để đặt giá trị tuổi. Màn hình sẽ thay đổi tới màn hình cài đặt giới tính.



**Cài đặt giới tính (nam/nữ)**

1. Giới tính "M" (nam) nhảy trên màn hình.
2. Ấn phím ▲/▼ để thay đổi giới tính. Màn hình thay phiên nhau hiển thị "M" (nam) hoặc "F" (nữ).
3. Ấn phím SET để đặt giới tính.



**Cách đo**

**Bước 1: Kiểm tra màn hình với chữ "MEASURE" (đo) hiển thị.**



**Bước 2: Ấn phím "START". "MEASURE" hiển thị trên màn hình.**

**Bước 3: Đứng với tư thế cả hai chân trên một mặt phẳng và hơi choãi ra.**



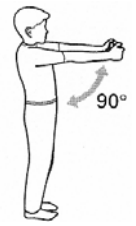
**Bước 4: Nắm tay vào điện cực.**

Đặt ngón tay giữa vào khe giữa của tay cầm. Đặt lòng bàn tay vào phía trên và phía dưới của điện cực. Đặt ngón cái hướng lên phía trên của máy.



**Bước 5: Giữ cánh tay thẳng, ở góc 90° so với cơ thể bạn.**

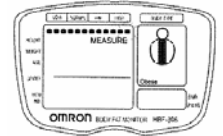
Không cử động trong suốt quá trình đo.



**Bước 6: Nắm cả hai tay vào điện cực, quá trình đo sẽ tự động tiến hành.**

Màn hình sẽ chỉ ra quá trình đo.

Trong khi đo, các thanh sẽ tăng từ phía bên trái, 3 thanh một lần cho tới khi đạt tới mức tối đa 12 thanh. Các thanh báo quá trình đo kết thúc. Cùng lúc, loại hình cơ thể sẽ được cập nhật trên màn hình theo từng giây.

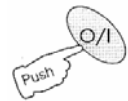


Các kết quả hiển thị. Xem phần sau để biết chi tiết về các kết quả đo.



**Bước 7: Ấn phím O/I để tắt máy.**

Nếu bạn không ấn phím O/I, máy sẽ tự động tắt, khoảng 3 phút sau khi các kết quả đo hiển thị trên màn hình.



**Tư thế đo và cách nắm giữ điện cực sai.**

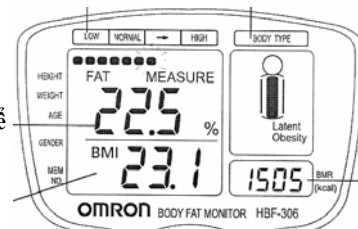
Tư thế đo nên tránh	Cách giữ điện cực	
Đo ở các tư thế sau có thể không cho kết quả đo đúng.	Các trường hợp sau, điện trở kháng có thể không đo được chính xác.	
Khuỷu tay bị gấp.	Cử động người hoặc tay trong quá trình đo.	Các ngón tay của bạn không nắm đúng vào điện cực.
Tay để không đúng góc độ, hoặc quá thấp hoặc quá cao.	Đo trong khi đang nằm hoặc ngồi.	Khi giữ các điện cực, tay đặt ở vị trí không ngang nhau hoặc hướng về phía trên hoặc phía dưới của máy.

**Giải thích các kết quả đo**

**Đánh giá % mỡ cơ thể**  
 Thấp/Bình thường/→/cao

**Đồ họa thể hiện loại hình cơ thể**  
 Gầy/Bình thường/Cơ bắp/Béo tiềm ẩn/Béo phì.

Tỷ lệ % mỡ cơ thể



**Mức chuyển hóa cơ bản (BMR)**

BMR được tính dựa trên dữ liệu cá nhân nạp vào.

**BMI**

BMI là chỉ số quốc tế cho biết ai đó có nằm trong phạm vi cân nặng cho phép (để đảm bảo có sức khỏe tốt) so với chiều cao hay không, bằng cách tính cân bằng giữa chiều cao và trọng lượng. Được tính theo công thức : BMI= Trọng lượng (kg) ÷ (chiều cao (m))<sup>2</sup>

**Đánh giá chỉ số BMI.**

Gầy	BMI < 18,5
Bình thường	18,5 < BMI < 25
Béo phì mức 1	25 < BMI < 30
Béo phì mức 2	BMI > 30

Các số liệu trên được chỉ ra dựa trên tham khảo từ việc đánh giá độ béo phì do Hiệp hội béo phì Nhật bản cung cấp (10/1999).

### Đánh giá tỷ lệ mỡ cơ thể.

% mỡ cơ thể	Thấp	Bình thường	→ (hơi cao)	Cao
Nam	< 10%	10 % ≤ % mỡ < 20%	20% ≤ % mỡ < 25%	% mỡ ≥ 25%
Nữ	< 20%	20% ≤ % mỡ < 30%	30% ≤ % mỡ < 35%	% mỡ ≥ 35%

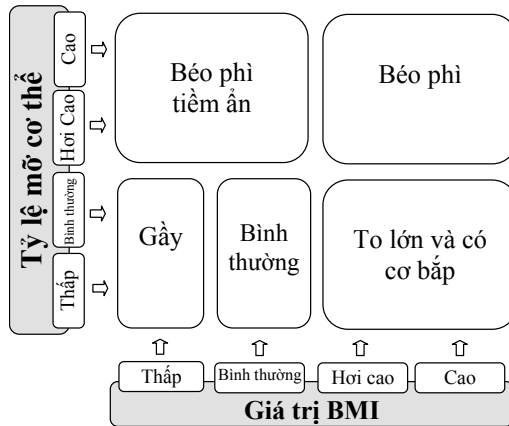
Các số liệu này được chỉ ra dựa trên tham khảo từ việc đánh giá độ béo phì do nhà nghiên cứu Lohman (1986) và Nagamine (1972) cung cấp.

### Tại sao phải tính mỡ cơ thể

#### Nhằm mục đích để có một cơ thể vừa vặn bằng cách biết cơ thể của mình ở loại nào.

Khi giảm trọng lượng, điều quan trọng là phải hiểu trọng lượng giảm đi từ phần nào. Để cho chương trình ăn kiêng và tập thể dục thực sự thành công, bạn phải duy trì hoặc tăng khối cơ thể không chứa mỡ trong khi giảm lượng mỡ cơ thể đi.

Điều quan trọng là theo dõi một cách cẩn thận tỷ lệ mỡ và giá trị BMI trước khi nỗ lực để có được một cơ thể khỏe mạnh. Với máy đo lượng mỡ Omron, bạn có thể đo nhanh và chính xác lượng mỡ cơ thể của bạn.



#### Chăm sóc và bảo quản máy.

- \* Dùng vải mềm, khô để lau máy. Nếu máy bị bẩn nặng, dùng vải ẩm bằng nước hoặc xà phòng để lau máy, sau đó lau lại bằng vải khô.
- \* Tránh dùng vải dầm nước để lau máy vì nước có thể vào bên trong và gây hỏng máy. **Không dùng benzene, dầu hỏa, chất hòa tan, cồn hoặc các chất tẩy để bay hơi khác để lau máy.**
- \* Cho việc sử dụng chuyên nghiệp: tẩy trùng máy sau khi sử dụng bằng chất tẩy phù hợp. Đọc hướng dẫn sử dụng của chất tẩy trùng trước khi sử dụng.

### Xử lý sự cố

Chỉ thị báo lỗi	Nguyên nhân	Cách xử lý
E1	Không nắm chặt các điện cực.	Nắm tay vào điện cực theo đúng cách và đo.
E2	Tư thế nắm điện cực khi đo không ổn định.	Đo lại và không cử động tay.
E3	Tay bị khô.	Dùng khăn ướt làm ẩm tay, sau đó đo.
E4	Các giá trị tỷ lệ mỡ cơ thể, BMR và BMI nằm ngoài phạm vi khi có thể đo.	Kiểm tra lại việc cài đặt chiều cao, trọng lượng, tuổi và giới tính.
E5 E6	Máy hoạt động không bình thường.	Ấn lại phím O/I và bắt đầu đo. Nếu lỗi này lại xảy ra, liên hệ với nhà phân phối Omron.

Sự cố	Nguyên nhân	Giải pháp
Khi ấn phím O/I, không có gì hiển thị trên màn hình.	Hết pin ?	Thay cả hai pin mới
	Các cực của pin bị lắp sai ?	Lắp lại pin cho đúng.
Giá trị tỷ lệ mỡ cơ thể hiển thị cao (hoặc thấp) không bình thường.	Tư thế đo có đúng không ?	Đo lại ở đúng tư thế.
Lỗi (E1 tới E6) hiển thị và không thể đo được.	Hãy xem bảng báo lỗi ở phần trước.	
Các kết quả rất khác nhau với mỗi lần đo.	Hãy xem phần “Về việc đo mỡ cơ thể” (trang 1 và 2).	
Các tình trạng khác.	Ấn lại phím O/I và bắt đầu lại từ đầu.	

Nếu bạn không thể đo đúng sau khi đã thực hiện các biện pháp nhắc tới ở trên, liên hệ với đại lý hoặc nhà phân phối Omron.

### Đặc tính kỹ thuật

Tên sản phẩm:	Máy đo lượng mỡ OMRON.
Mã hiệu:	<b>HBF-306</b>
Kết quả hiển thị:	% mỡ cơ thể: (5 ~ 50%) BMI: (2,5 ~ 90) BMR: (385 ~ 5000kcal) Đánh giá % mỡ cơ thể: Thấp/Bình thường/→/Cao Thể hiện loại hình cơ thể: Gầy/Bình thường/Cơ bắp/Béo tiềm ẩn/Béo phì.
Dữ liệu nạp vào:	Chiều cao: 100,0 tới 199,5 cm Trọng lượng: 10,0 tới 199,8kg Tuổi: 10 tới 80 tuổi Giới tính: Nam / Nữ
Nguồn điện:	2 pin loại AAA (R03).
Tuổi thọ của pin:	Khoảng 1 năm (khi sử dụng 2 lần mỗi ngày).
Nhiệt độ / Độ ẩm hoạt động:	+10°C tới +40°C, 30 tới 85% RH.
Nhiệt độ / Độ ẩm bảo quản:	-20°C tới 60°C, 10 tới 95%RH.
Kích thước bên ngoài:	Khoảng 195 (dài) x 128 (cao) x 49 (rộng) mm
Trọng lượng:	Khoảng 230g (không bao gồm pin).
Phụ kiện đi kèm:	2 pin AAA, bản hướng dẫn cách sử dụng.

\* Các đặc tính kỹ thuật có thể thay đổi không báo trước.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPĐD OMRON Hà Nội VPĐD OMRON Hồ Chí Minh.  
P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo Thúy, Thanh Xuân, Hà Nội. P.301, tầng 3, tòa nhà HMC, 193 Đinh Tiên Hoàng, Q.1, Tp. HCM. Tel : (8) 5404 7545  
Tel : (4) 3556 0025

Website: [www.omron-yte.com.vn](http://www.omron-yte.com.vn)