

Loại HBF-362

OMRON®

Trước khi sử dụng máy

Các lưu ý an toàn

Hãy đọc kỹ phần dưới đây trước khi sử dụng 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 cầm tay như máy điện tâm đồ
- Máy Omron có thể gây sự cố cho các máy nêu trên

Cảnh báo:

- * Không bắt đầu giảm cân hay tập luyện mà không có chỉ dẫn của bác sĩ y hay chuyên gia tư vấn sức khoẻ.
- * Không sử dụng máy trên các bề mặt trơn trượt như nền nhà ướt
- * Để máy tránh xa tầm tay với trẻ nhỏ
- * Không nhảy lên máy hay chạy nhảy mạnh trên máy.
- * Không sử dụng khi người hoặc chân bị ướt ví dụ như sau khi tắm xong
- * Đứng trên máy với chân trần. Nếu đi tất có thể bị trượt ngã.
- * Không giẫm lên cạnh (ria) máy và khu vực màn hình
- * Người khuyết tật và người thể chất yếu khi dùng máy phải có người khác giúp đỡ. Sử dụng vật gì đó để vịn khi bước lên máy.

Thận trọng:

- Không tháo rời, sửa chữa hay làm lại màn hình và phần máy chính
- Không sử dụng điện thoại di động gần màn hình và phần máy chính
- Chú ý cẩn thận khi cất giữ màn hình.
- Không dùng loại pin khác loại chỉ định dùng cho máy. Không lắp sai chiều các điện cực của pin.
- Khi hết pin hoặc pin bị hỏng, mòn thì cần thay mới ngay lập tức
- Không ném pin cũ, bỏ đi vào lửa.
- Trong trường hợp không sử dụng máy trong một thời gian tương đối dài (khoảng 3 tháng hoặc hơn) thì nên tháo pin ra.
- Không sử dụng cùng lúc nhiều loại pin khác nhau.
- Không sử dụng lần pin cũ và pin mới.

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 đặt máy ở nơi có độ ẩm cao hoặc nơi nước có thể bắn vào.
- Không đặt máy gần các sức nóng (lửa, lò sưởi), dưới máy điều hoà và tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng.
- Không sử dụng máy vào mục đích khác ngoài các mục đích nêu trong tài liệu hướng dẫn này.
- Không di chuyển máy bằng cách cầm nắm phần màn hình, làm vậy có thể làm phần máy chính bị rơi ra, gây hỏng hoặc sút mẻ máy.
- Không kéo mạnh lò xo nối giữa màn hình và phần máy chính.
- Vì đây là một dụng cụ đòi hỏi độ chính xác cao nên không được làm rơi, rung máy hay lắc mạnh.
- Không lau, rửa màn hình và máy bằng nước.
- Không lau máy bằng benzene, dung môi (pha sơn), cồn hay các dung môi dễ bay hơi khác.
- Không đặt máy gần ở nơi tiếp xúc trực tiếp với hoá chất hoặc các hơi khí ăn mòn.
- Thiết bị điện tử y tế cần tuân theo các quy định đo chuẩn riêng về sự an toàn nhằm đảm bảo tính tương thích điện từ. Bởi vậy không sử dụng điện thoại di động, lò vi sóng hay các thiết bị điện khác có thể tạo ra các điện trường và từ trường mạnh, gần thiết bị y tế vì chúng có thể làm máy hoạt động sai.

Các tính năng của máy

Đo trọng lượng toàn bộ cơ thể với độ chính xác cao hơn.

Do việc đo được thực hiện ở phần giữa tay và chân nên kết quả đo ít bị ảnh hưởng bởi vóc dáng người khác nhau hơn so với các máy đo thông thường.

Lượng mỡ nội tạng được hiển thị ở 30 mức khác nhau.

Mỡ nội tạng liên quan chặt chẽ với các bệnh do thói quen sinh hoạt gây ra như bệnh cao huyết áp, tiểu đường, tăng mỡ trong máu.

* Máy OMRON HBF-362 có thể giúp bạn dễ dàng kiểm tra lượng mỡ nội tạng của mình.

Để dàng kiểm tra mức mỡ dưới da và so sánh sự phân bố của nó với các vùng khác của cơ thể.

Sự phân bố mỡ dưới da có thể được biểu thị như tỷ lệ trọng lượng của bạn cho toàn bộ cơ thể, phần thân trên, chân hoặc tay. Điều này có nghĩa là bạn có thể dễ dàng kiểm tra sự phân bố mỡ dưới da của toàn bộ cơ thể bạn.

Để dàng kiểm tra tỷ lệ cơ xương và so sánh sự phân bố của nó với các vùng khác của cơ thể.

Sự phân bố cơ xương cũng có thể được biểu thị như tỷ lệ trọng lượng của bạn cho toàn bộ cơ thể, phần thân trên, chân hoặc tay. Điều này có nghĩa là bạn có thể dễ dàng kiểm tra sự phân bố cơ xương của toàn bộ cơ thể bạn.

Máy chỉ đo cơ xương, cơ được nối với xương và được sử dụng để cử động cơ thể. Không bao gồm cơ trơn, được thấy trong các bộ phận bên trong cơ thể.

Hiển thị chỉ số khối cơ thể (BMI) và mức chuyển hoá khi cơ thể nghỉ ngơi.

Ngoài việc tính tỷ lệ % mỡ cơ thể, máy còn có thể đánh giá sức khoẻ của bạn bằng phương pháp sử dụng BMI*¹, trong đó có tính đến yếu tố vóc dáng của bạn. Máy cũng có thể ước tính mức chuyển hoá khi cơ thể nghỉ ngơi dựa trên thông tin cá nhân nhập vào và trọng lượng đo được. Có thể sử dụng các giá trị tính được này để làm cơ sở xây dựng kế hoạch cho chương trình giảm cân cho bạn.

(*¹ BMI: chỉ số khối cơ thể = Trọng lượng cơ thể (kg) / (Chiều cao (m))²)

Chức năng bộ nhớ giúp lưu trữ thông tin cá nhân của 4 người sử dụng.

Để đo lượng mỡ của cơ thể cần phải cài đặt các thông tin cá nhân như tuổi, giới tính và chiều cao. Sau khi đã cài đặt và lưu trữ các dữ liệu đó, máy sẽ ở trạng thái sẵn sàng cho sử dụng bằng cách nhấn phím số cá nhân. Có thể dùng chung máy vì nó có khả năng lưu trữ thông tin của 4 người sử dụng khác nhau.

So sánh với các kết quả trước đó để kiểm soát sự tiến triển của bạn.

Máy có chức năng lưu các kết quả đo được, do đó bạn có thể dễ dàng kiểm soát bất kỳ sự thay đổi nào. Bạn có thể xem lại các kết quả được đo trước đó 1, 7, 30 hay 90 ngày.

Chỉ dẫn so sánh giúp bạn kiểm tra từng vùng.

Chức năng chỉ dẫn so sánh có thể hiển thị mức mỡ dưới da và cơ xương cho các vùng khác nhau của cơ thể và chỉ ra cách so sánh chúng với mức trung bình của người có cùng vóc dáng, tuổi và giới tính (các kết quả này dựa vào số liệu nghiên cứu của OMRON).

Phân loại độ tuổi của cơ thể.

Sự phân loại tuổi của cơ thể dựa trên cơ sở mức chuyển hoá khi cơ thể nghỉ ngơi và có thể sử dụng làm chỉ dẫn về tuổi của cơ thể.

Màn hình dễ sử dụng và dễ đọc

Để biết thêm chi tiết, xin hãy đọc phần “Cách đọc kết quả đo”

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-362 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-362 sẽ truyền đi một dòng điện cực thấp có tần số khoảng 50kHz và cường độ không quá

500 μ A 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-362.

Đề 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.

Đo toàn bộ cơ thể để tránh ảnh hưởng của những dao động.

Trong thời gian của một ngày, lượng nước trong cơ thể có xu hướng chuyển xuống phần thân dưới (xuống các chân). Đó là lý do tại sao chân và mắt cá chân chúng ta thường bị phù lên vào buổi tối và ban đêm. Tỷ lệ nước ở phần thân trên và thân dưới là khác nhau vào các thời điểm buổi sáng và buổi tối, điều đó có nghĩa rằng điện trở của cơ thể cũng thay đổi. Vì máy HBF-362 sử dụng các điện cực cho cả chân và tay khi đo nên nó có thể giảm được ảnh hưởng của những dao động biến đổi này đến các kết quả đo.

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

Cơ và mạch máu là các tế bào mô có 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. Khi đó máy HBF-362 sẽ truyền đi một dòng điện cực thấp có tần số khoảng 50kHz và cường độ không quá 500 μ A 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-362. Phương pháp BI đơn giản kết hợp yếu tố điện trở với quãng đường dòng điện được dẫn truyền trong cơ thể. Cần phải duy trì tư thế đo đúng và các điều kiện đo ổn định để có thể thu được kết quả chính xác nhất.

Sử dụng phương pháp tốt nhất để đo các bộ phận khác nhau của cấu tạo cơ thể.

OMRON đã tiến hành nghiên cứu bằng cách sử dụng hơi thở và phân tích MRI (ảnh cộng hưởng từ) để xây dựng nên một thuật toán theo nguyên tắc sử dụng trở kháng sinh học của máy HBF-362.

Tỷ lệ % mỡ cơ thể: Cách đo được dựa trên phương pháp UWW (cân dưới nước) - phương pháp được thiết lập để đánh giá chính xác cấu tạo cơ thể. OMRON đã sử dụng thông tin nghiên cứu từ vài trăm người áp dụng phương pháp UWW để xây dựng công thức bằng cách sử dụng máy HBF-362. Lượng mỡ và tỷ lệ % mỡ cơ thể được tính theo công thức bao gồm 5 nhân tố: điện trở, chiều cao, cân nặng, tuổi và giới tính.

Mức chuyển hoá khi cơ thể nghỉ ngơi: Dựa trên các phân tích về việc thở ra, bao gồm việc phân tích thành phần khí được thở ra. Theo phương pháp này có thể đo được mức chuyển hoá khi cơ thể nghỉ ngơi bằng cách tính lượng oxy tiêu thụ trong khí thở ra.

Mức mỡ nội tạng: Cách đo dựa trên phân tích ảnh chụp X-Quang, phương pháp chụp hình các phần bên trong cơ thể mắt thường không nhìn thấy được bằng tia X-quang. Phương pháp này cho phép tính được vùng có chứa mỡ nội tạng trong cơ thể.

Tỷ lệ mỡ dưới da - Tỷ lệ cơ xương: Cách tính dựa trên các phân tích MRI (ảnh cộng hưởng từ) và DXA (độ hấp thụ năng lượng kép bằng tia X-quang).

Phương pháp MRI (Hệ thống ảnh cộng hưởng từ) sử dụng yếu tố cộng hưởng từ hạt nhân để chụp ảnh các bộ phận bên trong cơ thể (nội tạng). Phương pháp DXA sử dụng 2 tia X-quang có tần số khác nhau và hai tỷ lệ hấp thụ khác nhau của cơ thể, sau đó xác định giá trị dựa trên sự khác nhau giữa hai yếu tố.

Nguyên nhân dẫn đến kết quả đo có thể khác so với tỷ lệ lượng mỡ thực tế.

Có những trường hợp bệnh nhân thăm tách mà kết quả đo được có những khác biệt lớn so với giá trị thực tế. Những khác biệt này có thể là do những thay đổi trong tỷ lệ nội tiết và cấu tạo cơ thể.

Các 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 thời gian khi tỷ lệ mỡ cơ thể thay đổi hàng ngày của riêng 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 môi trường và điều kiện giống nhau.

Các khoảng thời gian nên đo trong ngày:

- Sau khi thức dậy.
- 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.

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.
- * Ngay sau khi tắm hoặc xông hơi xong.
- * Sau khi uống bia rượu.

Hãy đợi từ 1 – 2 tiếng: * Sau khi uống nhiều nước.
* Sau khi ăn xong.

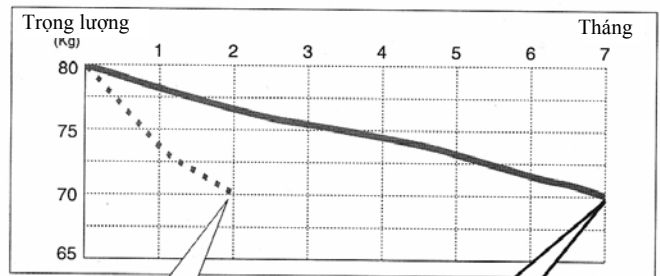
Nên tiến hành đo trên các bề mặt rắn chắc.

Để đảm bảo kết quả đo được chính xác nên tiến hành đo trên bề mặt rắn chắc.

Cần có chiến lược lâu dài để giảm cân thành công

Việc bỏ qua một chế độ ăn kiêng cân bằng, phù hợp mà chỉ đơn thuần giảm lượng thức ăn ăn vào có thể làm giảm lượng cơ và xương. Làm như vậy có thể giảm được cân nhưng không giảm lượng chất béo. Bởi vậy ngay cả khi cân nặng của bạn giảm, mức chuyển hoá khi cơ thể nghỉ ngơi cũng giảm dẫn đến xu hướng cơ thể càng tăng thêm lượng mỡ.

Ví dụ so sánh 2 trường hợp cùng giảm 10 kg.



Việc ăn ít làm giảm nhanh trọng lượng đi 10 kg, nhưng sẽ làm hại tới sức khỏe.

- Lượng mỡ giảm : 3 kg
- Phần không chứa mỡ (cơ, xương,...) giảm : 7 kg

Sự thay đổi của tỷ lệ mỡ cơ thể

Trước khi ăn kiêng	36.0%
Sau khi ăn kiêng	36.9%

Lượng cơ, xương,... giảm nhiều trong khi tỷ lệ mỡ gần như không thay đổi.

Ăn kiêng lành mạnh với trọng lượng giảm 10 kg.

- Lượng mỡ giảm : 9 kg
- Phần không chứa mỡ (cơ, xương,...) giảm : 1 kg

Sự thay đổi của tỷ lệ mỡ cơ thể

Trước khi ăn kiêng	36.0%
Sau khi ăn kiêng	28.3%

Tỷ lệ mỡ cơ thể giảm tới mức bình thường.

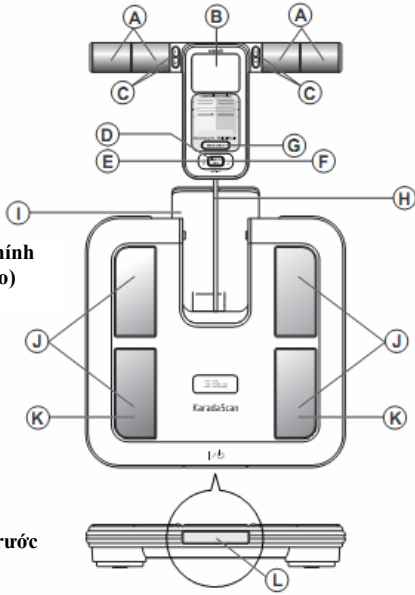
Lặp lại việc ăn kiêng và lại tăng cân dẫn tới tăng mức mỡ nội tạng.

Dễ dàng lấy lại trọng lượng sau những lần ăn kiêng bất chợt. Nhưng lượng cân lấy lại này chủ yếu dưới dạng mỡ nội tạng hơn là mỡ dưới da. Lượng mỡ nội tạng tăng lên là nguyên nhân làm tăng khả năng mắc các bệnh thông thường. Việc kiêng khem kéo dài và kết quả kéo theo sau đó tăng cân lại làm tăng lượng mỡ nội tạng.

1. Tìm hiểu về máy

- A. Các điện cực tay.
- B. Màn hình
- C. Phím số cá nhân
- D. Phím hiển thị / cài đặt.
Sử dụng phím này để xác nhận dữ liệu cá nhân hoặc để chuyển tới mục tiếp theo sau khi đã xác nhận mục cài đặt.
- E. Phím bộ nhớ / ▼
Sử dụng phím này để xem các kết quả đo được lưu trong bộ nhớ hoặc để giảm giá trị khi nạp dữ liệu cài đặt.
- F. Phím GUEST / ▲
Sử dụng phím này để đặt dữ liệu cá nhân cho mỗi lần đo hoặc để tăng giá trị khi nạp dữ liệu cài đặt.
- G. Phím kiểm tra từng vùng
- H. Dây lò xo.
- I. Khoang giữ màn hình
- J. Các điện cực bàn chân.
- K. Các điện cực gót chân
- L. Phím điện (để bật/tắt máy).

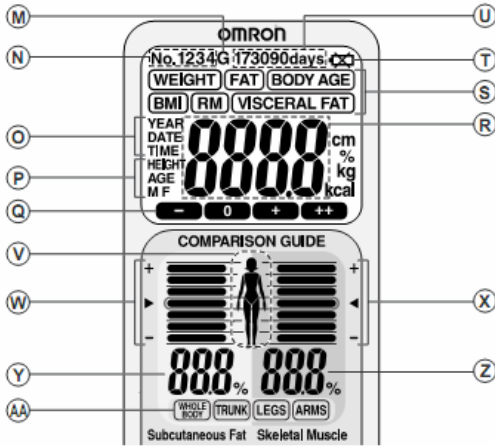
Màn hình



Máy chính (Bàn đo)

Phần phía trước

Màn hình



- M. Biểu tượng Guest (G; khách)
- N. Số dữ liệu cá nhân
- O. Thông số ngày/giờ
- P. Thông số dữ liệu cá nhân
- Q. Thông số phân loại tỷ lệ mỡ cơ thể và mức mỡ nội tạng.
- R. Kết quả cân nặng / cấu tạo cơ thể.
- S. Thông số hiển thị chế độ
- T. Tín hiệu báo pin yếu
- U. Thông số bộ nhớ
- V. Thông số vùng
- W. Chi dẫn so sánh mỡ dưới da.
- X. Chi dẫn so sánh cơ xương Y.
- Z. Tỷ lệ mỡ dưới da
- AA. Tên vùng.

Cắt giữ màn hình

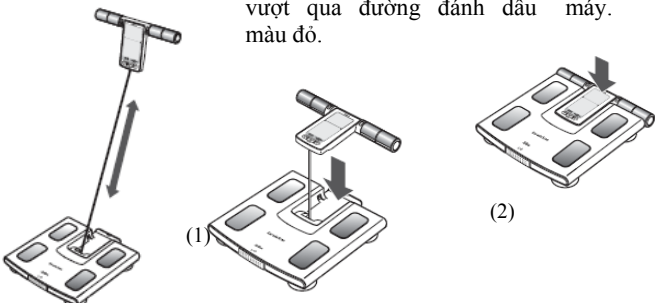
Kéo màn hình lên trên và kéo dẫn dây màn hình với máy chính. Dây nối sẽ tự động thu lại khi bạn cất màn hình vào trong máy chính.

1. Cuộn dây lò xo vào máy.

Lưu ý:

- Nếu dây lò xo không tự động thu lại tháo nó ra và kéo căng, thử lại lần nữa.
- Không kéo dây ra khỏi máy vượt qua đường đánh dấu màu đỏ.

2. Ấn màn hình vào khoang giữ máy.



Chức năng tắt máy tự động:

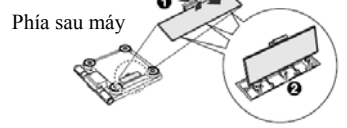
Máy sẽ tự động tắt trong các trường hợp sau:

- Nếu máy không được sử dụng trong vòng 1phút kể từ khi 0.0 kg hiển thị trên màn hình.
- Nếu không có thông tin nào được nhập vào trong vòng 5 phút khi nhập dữ liệu cá nhân.
- Nếu không sử dụng máy trong vòng 5 phút kể từ khi kết quả đo được hiển thị.
- Sau 5 phút khi kết quả được hiển thị ở chế độ chỉ đo riêng trọng lượng.

2. Cách lắp và tháo pin

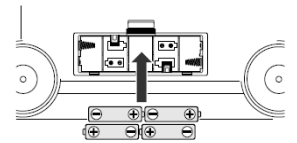
1. Tháo nắp đậy pin ở phía sau máy.

- a) Ấn và đẩy mẫu trên nắp đậy theo chiều mũi tên để tháo nắp đậy.
- b) Sau khi tháo nắp đậy, nắm vào mẫu của nắp đậy và kéo lên.



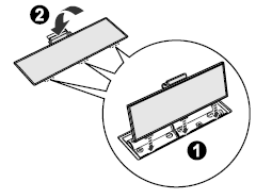
2. Lắp pin vào thẳng hàng như hình vẽ bên phải.

Phải đảm bảo các điện cực (+/-) của pin được lắp vào đúng vị trí cực (+/-) chỉ ra trong khoang chứa pin.



3. Đóng nắp đậy pin lại.

- a) Đặt các rìa cạnh của nắp đậy pin thẳng hàng với các rãnh trong khoang pin.
- b) Đẩy nắp đậy cho tới khi mẫu gắn vừa khít vào đúng vị trí.



Tuổi thọ của pin và thay pin.

Khi dấu hiệu báo pin yếu () xuất hiện, thay tất cả 4 pin với pin mới cùng loại.

Các dữ liệu được lưu trong bộ nhớ vẫn được giữ nguyên khi tháo pin ra. Tuy nhiên, nếu tháo hoặc thay pin, bạn sẽ phải đặt lại ngày và thời gian cho lần bật máy tiếp theo.

* Thay pin sau khi đã tắt máy.

* Việc tiêu huỷ pin cũ cần tuân theo quy định nước sở tại.

Tuổi thọ của pin.

* 4 pin AA sẽ sử dụng được trong khoảng 1 năm (khi đo 4 lần/ngày).

* Pin đi kèm theo máy chỉ để dùng thử nên tuổi thọ có thể ngắn hơn.

3. Cách đặt ngày và thời gian

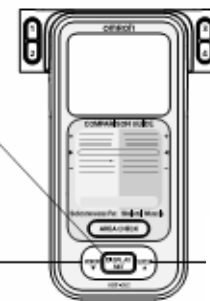
Khi bật nguồn lên lần đầu sau khi thay pin cần cài đặt lại ngày và giờ.

Phím hiển thị / cài đặt

Sử dụng phím này để xác nhận việc cài đặt hoặc để chuyển tới dữ liệu cần đặt khác sau khi đã xác nhận dữ liệu đặt.

Phím bộ nhớ / ▼

Phím này để lùi số, bấm liên tục để giảm số nhanh.



Phím GUEST/▲
Bấm phím này để tăng lên 1 số, bấm liên tục để tăng nhanh.

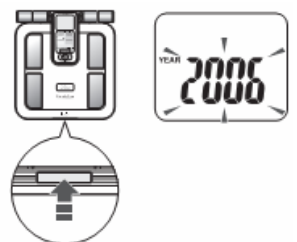
1) Nhấn nút Power để bật máy. Nếu đây là lần đầu bật máy kể từ sau khi thay pin thì tín hiệu cài đặt năm sẽ nháy.

[Để cài đặt năm]

2) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới năm cần đặt.

3) Ấn phím DISPLAY/SET.

Năm cài đặt được xác nhận và tín hiệu cài đặt tháng sẽ hiển thị trên màn hình.



[Đề cài đặt tháng]

4) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới tháng cần đặt.

5) Ấn phím DISPLAY/SET.

Tháng cài đặt được xác nhận và tín hiệu cài đặt ngày sẽ hiển thị trên màn hình.

[Đề cài đặt ngày]

6) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới ngày cần đặt.

7) Nhấn tiếp phím DISPLAY/SET.

Ngày cài đặt được xác nhận và tín hiệu cài đặt giờ hiển thị trên màn hình.

[Đề cài đặt giờ]

8) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới giờ cần đặt.

9) Nhấn tiếp phím DISPLAY/SET.

Giờ cài đặt được xác nhận và tín hiệu cài đặt phút hiển thị trên màn hình.

[Đề cài đặt phút]

10) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới phút cần đặt.

11) Nhấn tiếp phím DISPLAY/SET.

Phút cài đặt được xác nhận.

Sau khi các thông tin cài đặt về năm, tháng, ngày, giờ và phút được hiển thị theo đúng trình tự đó thì phím nguồn sẽ tự động tắt.



4. Cách đặt và lưu dữ liệu cá nhân

Đề đo được cấu tạo cơ thể thì cần phải cài đặt các thông tin cá nhân (tuổi, giới tính, chiều cao). Máy này được thiết kế nhằm có thể lưu lại các kết quả đo trong bộ nhớ của 4 người sử dụng khác nhau.

Phần này sẽ hướng dẫn cách cài đặt thông tin cá nhân của người thứ nhất.



1. Bấm phím nguồn để bật máy.

Tín hiệu "CAL" hiển thị trên màn hình, sau đó màn hình sẽ chuyển sang chế độ ở 0.0 kg.

Đợi cho đến khi 0.0 kg hiển thị trên màn hình.

2. Nhấc màn hình lên.

3. Chọn số cá nhân để lưu dữ liệu cá nhân.

a) Ấn phím số cá nhân để chọn một số cá nhân nào đó.

Màn hình số cá nhân được chọn nhấp.

b) Ấn phím DISPLAY/SET.

Số cá nhân được xác nhận và tuổi mặc định nhấp trên màn hình.

4. [Đề đặt tuổi]

Phạm vi: từ 10 tới 80 tuổi.

a) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tuổi cần đặt.

Lưu ý: Thay đổi tuổi cài đặt của bạn mỗi năm.

b) Ấn phím DISPLAY/SET.

Tuổi cài đặt được xác nhận và biểu tượng giới tính nhấp trên màn hình.

5. [Đề đặt giới tính]

a) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh giới tính cần đặt.

Để chọn Nam (M) hoặc Nữ (F), ấn phím ▲ hoặc ▼.

b) Ấn phím DISPLAY/SET.

Giới tính cài đặt được xác nhận và biểu tượng chiều cao nhấp trên màn hình.



6. [Đề đặt chiều cao]

Phạm vi từ 100,0 tới 199,5 cm

a) Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh chiều cao cần đặt.

b) Ấn phím DISPLAY/SET để xác nhận việc cài đặt.



Sau khi các cài đặt về tuổi, giới tính và chiều cao được hiển thị theo đúng trình tự, 0.0kg nhấp trên màn hình. Bây giờ bạn có thể bắt đầu đo.

(Thực hiện bước 3 ở phần "5. Cách đo").

Khi sử dụng chế độ GUEST, máy bắt đầu đo sau khi việc cài đặt chiều cao được xác nhận. Xem phần "5. Cách đo".

Cách thay đổi thông tin đã lưu của số dữ liệu cá nhân.

Nếu như dữ liệu cá nhân được lưu cho bất kỳ một số dữ liệu cá nhân nào (từ 1 đến 4 số) mà thay đổi thì thông tin cài đặt cho số dữ liệu cá nhân đó cần được điều chỉnh.

1. Bấm phím nguồn để bật máy.

Tín hiệu "CAL" hiển thị trên màn hình, sau đó màn hình sẽ chuyển sang chế độ ở 0.0 kg. Đợi cho đến khi dòng 0.0 kg hiển thị trên màn hình.

2. Lấy màn hình ra.

3. Chọn số dữ liệu cá nhân để lưu thông tin cá nhân.

a) Bấm phím số cá nhân để chọn số của một dữ liệu cá nhân.

Màn hình hiển thị số của dữ liệu cá nhân được lựa chọn sẽ sáng lên một lần.

b) Bấm tiếp phím DISPLAY/SET.

Số của dữ liệu cá nhân được xác nhận và thông tin cài đặt tuổi được lựa chọn nhấp trên màn hình.

4. Thay đổi dữ liệu đã lưu.

a) Điều chỉnh tuổi cài đặt.

* Ấn phím ▲ hoặc phím ▼ để điều chỉnh tới tuổi cần đặt.

* Nhấn tiếp phím DISPLAY/SET.

Thông tin tuổi cài đặt được xác nhận và biểu tượng cài đặt giới tính hiển thị trên màn hình.

b) Điều chỉnh giới tính cài đặt.

* Ấn phím ▲ hoặc phím ▼ để điều chỉnh tới giới tính cần đặt.

* Nhấn tiếp phím DISPLAY/SET.

Thông tin giới tính cài đặt được xác nhận và biểu tượng cài đặt chiều cao hiển thị trên màn hình.

c) Điều chỉnh chiều cao cài đặt.

* Ấn phím ▲ hoặc phím ▼ để điều chỉnh chiều cao cài đặt

* Nhấn tiếp phím DISPLAY/SET để xác nhận các thay đổi.

Nếu bạn muốn thay đổi các dữ liệu cá nhân khác thì lặp lại quy trình này.

Xoá bỏ số dữ liệu cá nhân.

1. Bấm phím nguồn để bật máy.

Tín hiệu "CAL" hiển thị trên màn hình, sau đó màn hình sẽ chuyển sang chế độ ở 0.0 kg. Đợi cho đến khi dòng 0.0 kg hiển thị trên màn hình.

2. Chọn số dữ liệu cá nhân mà bạn muốn xoá dữ liệu.

a) Bấm phím số cá nhân để chọn số dữ liệu cá nhân cần xoá. Tín hiệu của số dữ liệu được hiển thị một lần.

b) Bấm tiếp phím DISPLAY/SET.

Số dữ liệu cá nhân được xác nhận và thông tin cài đặt tuổi được lựa chọn hiển thị trên màn hình.

3. Xoá dữ liệu cá nhân.

Ấn và giữ phím số cá nhân trong 2 giây hoặc lâu hơn. Chữ "Clr" xuất hiện trên màn hình và dữ liệu cá nhân đã chọn cùng với các kết quả đo bị xoá khỏi bộ nhớ.

4. Tắt máy.
Bấm phím nguồn để tắt máy.

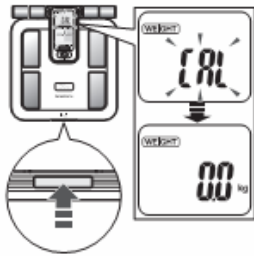


5. Cách đo

Cách đo cấu tạo cơ thể.

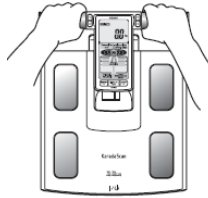
1. Bấm phím nguồn để bật máy.
Đầu tiên tín hiệu “CAL” hiển thị trên màn hình, sau đó màn hình sẽ chuyển sang chế độ ở 0.0 kg

Lưu ý: Nếu bạn bước lên máy trước khi dòng 0.0 kg hiển thị trên màn hình thì dòng báo lỗi “Err” sẽ xuất hiện.



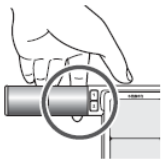
2. Khi dòng 0.0 kg hiển thị trên màn hình, nhắc màn hình của máy ra.

Lưu ý: Đợi cho tới khi dòng 0.0 kg hiển thị mới nhắc màn hình ra, nếu không trọng lượng của màn hình sẽ được cộng thêm vào với trọng lượng cơ thể bạn, dẫn đến kết quả đo không chính xác.

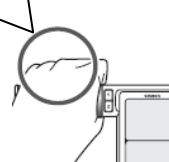


Cách nắm điện cực tay.

Nắm chặt lòng bàn tay vào điện cực.



Đặt cả 2 ngón trỏ dọc theo chỗ lõm trên điện cực (như hình trên).



Các ngón tay khác nắm chặt vào điện cực.

3. Chọn phím số cá nhân hoặc phím GUEST/▲.

Nếu bạn có số dữ liệu cá nhân đã được lưu trong máy:

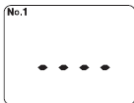
Ấn phím số cá nhân đã được lưu trong khi giữ màn hình của máy. Số cá nhân được lưu sẽ nháy.



Ví dụ: Để chọn số cá nhân “1”, ấn phím 1.

Nếu màn hình hiển thị như dưới đây :

Số cá nhân của bạn không được lưu trong máy như bạn đã chọn.

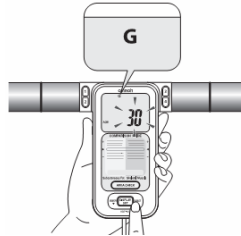


Xem lại phần 4 để lưu dữ liệu cá nhân.

Nếu bạn không có số cá nhân lưu trong máy (sử dụng chế độ GUEST)

Nếu bạn không có số cá nhân lưu trong máy, bạn có thể đo cấu tạo cơ thể bằng các nạp tuổi, giới tính và chiều cao trước khi đo.

1) Ấn phím GUEST/▲ trong khi giữ màn hình.



“G” sẽ hiển thị phía trên màn hình trong khi dữ liệu “Tuổi” nháy.

2) Đặt số cá nhân (tuổi, giới tính và chiều cao). Xem bước 4 tới 6 phần 4 “Cách đặt và lưu dữ liệu cá nhân”.

4. Bắt đầu đo.

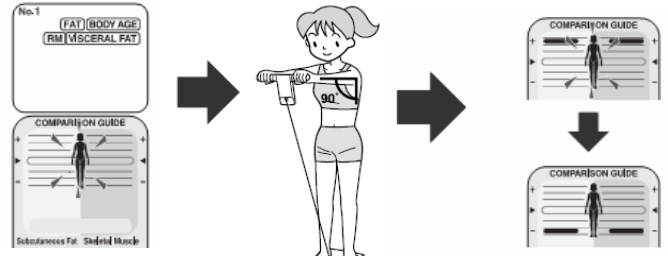
a) Bước chân lên bàn đo, đặt bàn chân lên điện cực với trọng lượng phân bố đều.



Bước lên máy sao cho trọng lượng được phân bố đều.

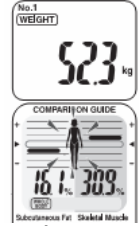
Màn hình sẽ chỉ trọng lượng của bạn sau đó kết quả trọng lượng sẽ nháy hai lần. Tiếp theo, máy sẽ bắt đầu đo cấu tạo cơ thể.

b) Khi thanh cuối cùng trong phần hiển thị so sánh với người cùng tuổi bắt đầu nháy, giữ thẳng tay một góc 90° với cơ thể bạn. Quá trình đo cấu tạo cơ thể bắt đầu.



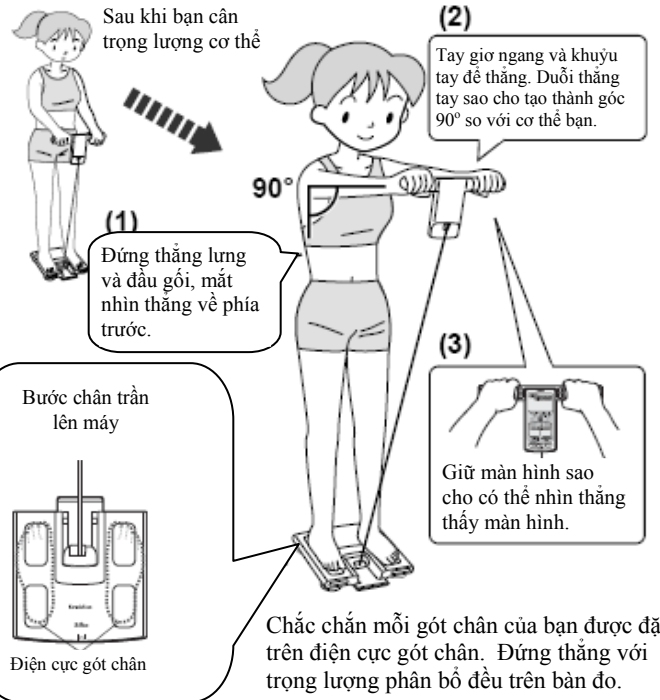
Trong quá trình đo, thông số mức chỉ dẫn so sánh chuyển từ vị trí đỉnh (+3) tới vị trí đáy (-3) để chỉ tiến trình đo.

c) Sau khi quá trình đo kết thúc, kết quả đo hiển thị. Lúc này bạn có thể bước ra khỏi máy.



Tư thế đo đúng.

Bạn cần lưu dữ liệu cá nhân trước khi tiến hành đo nếu sử dụng phím số cá nhân.



Các tư thế cần tránh trong quá trình đo.

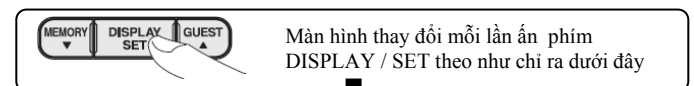
Tư thế đo sai có thể cho kết quả đo tỷ lệ mỡ cơ thể hoặc mức mỡ nội tạng không chính xác.

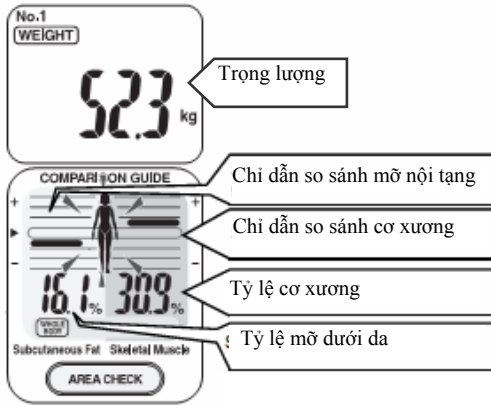


5. Kiểm tra các kết quả đo.

Để hiển thị các kết quả đo muốn xem, bấm phím Hiển thị /Cài đặt (DISPLAY/SET).

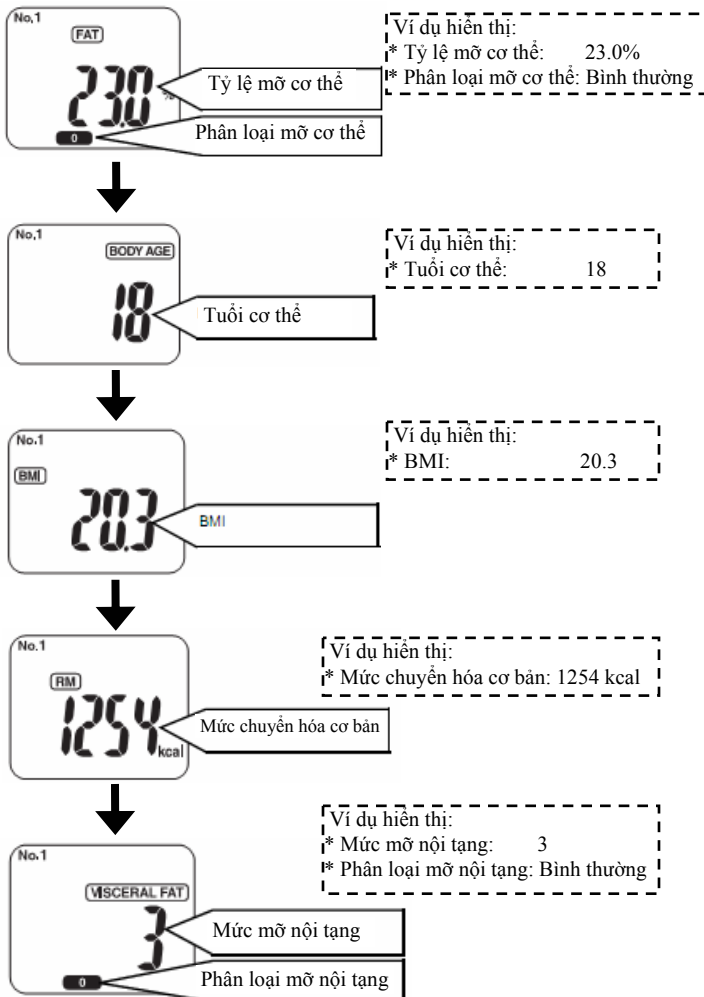
Để hiệu được các kết quả cấu tạo cơ thể, xem thêm phần “Cách luận giải các kết quả đo”.





Ví dụ hiển thị trên màn hình:

- * Trọng lượng: 52.3 kg
- * Tỷ lệ mỡ dưới da của toàn cơ thể: 16.1%
- * Chi dẫn so sánh mỡ dưới da của toàn cơ thể: -1
- * Tỷ lệ cơ xương của toàn cơ thể: 30.9%
- * Chi dẫn so sánh cơ xương của toàn cơ thể: +1



Xem các kết quả mỡ dưới da, cơ xương và so sánh sự phân bố với các vùng khác nhau của cơ thể.

Ấn phím AREA CHECK để chuyển giữa các kết quả cho các vùng khác nhau của cơ thể.

- * Tên vùng sáng và vùng đó của cơ thể nháy trên màn hình.
- * Các kết quả mỡ dưới da và cơ xương của mỗi vùng hiển thị.
- * Thông số mức chỉ dẫn so sánh chuyển từ (+3) tới ±0 (trung bình) tới (-3) để chỉ kết quả đo.

Lưu ý: Để xem thêm chi tiết về chỉ dẫn so sánh, hãy đọc phần “Cách luận giải các kết quả đo”.

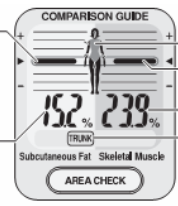
Toàn cơ thể



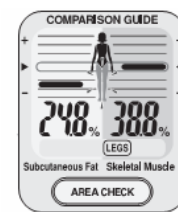
Hai tay



Phần thân trên



Hai chân



Chi thị mức
Tỷ lệ mỡ dưới da

Vùng nháy
Chi thị mức
Tỷ lệ cơ xương
Tên vùng

Ví dụ hiển thị:

Các thông số	Toàn cơ thể	Phần thân trên	Hai chân	Hai tay
Tỷ lệ mỡ dưới da	16.1%	15.2%	24.8%	15.4%
Chỉ dẫn so sánh mỡ nội tạng	-1	±0	-2	-3
Tỷ lệ cơ xương	30.9%	23.9%	38.8%	24.2%
Chỉ dẫn so sánh cơ xương	+1	±0	±0	-2

Lưu ý:

* Máy này không thể dùng để đo chính xác cấu tạo cơ thể của trẻ em dưới 10 tuổi và người già trên 80 tuổi. Ngoài ra, máy không hiển thị kết quả đo mức mỡ nội tạng, tuổi cơ thể và chỉ dẫn so sánh đối với người dưới 18 tuổi.

* Các kết quả được lưu lại cho những số dữ liệu cá nhân đã được lựa chọn trước.

* Các kết quả không được lưu cho người sử dụng ở chế độ Guest.

6. Sau khi kết thúc quá trình đo, bước ra khỏi phần máy chính (bàn cân) và tắt nguồn.

Bấm công tắc nguồn (phím Power) để tắt máy.

Lưu ý:

- Nếu bạn quên tắt máy, máy sẽ tự động tắt sau 5 phút.
- Cất giữ màn hình trong khoang giữ màn hình.

6. Chỉ đo riêng trọng lượng cơ thể

1. Bật máy bằng cách ấn công tắc nguồn.

Tín hiệu “CAL” nháy sáng trên màn hình, sau đó màn hình sẽ chuyển sang chế độ ở 0.0 kg.

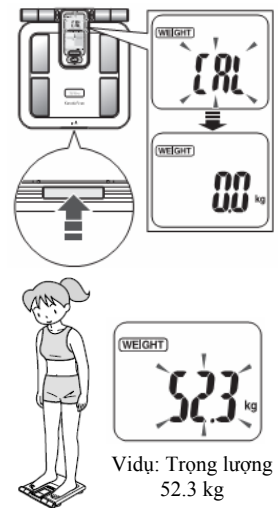
Lưu ý: Nếu bạn bước lên máy trước khi 0.0 kg hiển thị trên màn hình thì biểu tượng báo lỗi “Err” sẽ xuất hiện.

2. Khi 0.0 kg xuất hiện trên màn hình, bước lên máy. (bàn cân).

3. Kiểm tra kết quả đo. Số đo trọng lượng của bạn sẽ hiển thị trên màn hình và nháy 2 lần để chỉ ra rằng quá trình đo đã kết thúc.

Lưu ý: Bạn cũng có thể kiểm tra kết quả đo của mình bằng cách nhấn màn hình ra.

4. Sau khi kết thúc quá trình đo, bước ra khỏi máy (bàn cân) và tắt nguồn.



7. Sử dụng chức năng bộ nhớ

Các kết quả đo sẽ tự động được lưu lại trong bộ nhớ nếu bạn sử dụng phím số cá nhân khi đo. Để giúp bạn theo dõi các kết quả đo, máy có thể lưu lại 97 kết quả đo và cho phép bạn hiển thị kết quả đo được trước đó 1, 7, 30, và 90 ngày.

So sánh các kết quả sau khi đo

1. Cấu tạo cơ thể đo được và các kết quả đo hiện tại được hiển thị trên màn hình.

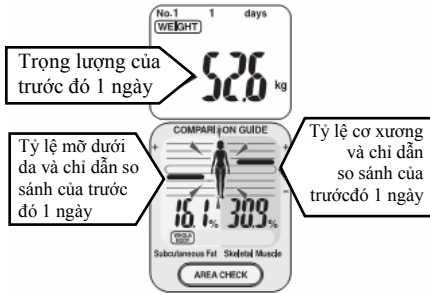
Để hiểu được các kết quả cấu tạo cơ thể, đọc phần “Cách luận giải các kết quả đo”.

Chú ý: Bạn không thể xem các kết quả đo trước khi sử dụng chế độ GUEST.



2. Ấn phím MEMORY/▼ một lần để xem các kết quả đo ngày hôm trước.

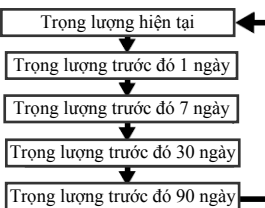
* Nếu không có kết quả đo nào, máy sẽ hiển thị “----”.



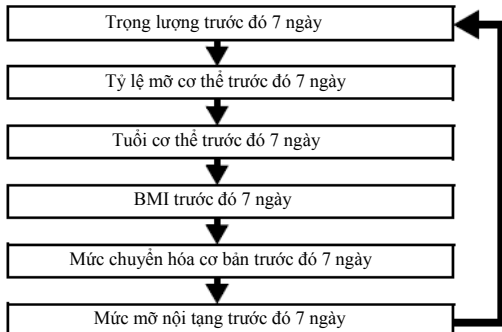
Lưu ý: xem phần “Kết quả mỡ dưới da, cơ xương và so sánh sự phân bố cho các vùng khác nhau của cơ thể” để biết chi tiết chỉ dẫn so sánh vùng hiển thị.

3. Ấn phím MEMORY/▼ một lần nữa để xem kết quả đo trước đó 7 ngày.

Màn hình hiển thị sẽ thay đổi sau mỗi lần ấn phím MEMORY/▼ chỉ ra dưới đây.



4. Nhấn phím DISPLAY/SET để xem các kết quả đo khác của thời điểm trước đó 7 ngày.



5. Bấm phím (công tắc) nguồn để tắt màn hình.

Xem các kết quả đo trước đó.

Thực hiện theo các bước sau trong trường hợp bạn chỉ muốn xem và so sánh các kết quả đo trước đó mà không muốn tiến hành đo.

1. Bật máy bằng cách ấn công tắc nguồn.
Đầu tiên tín hiệu “CAL” nháy sáng trên màn hình, sau đó màn hình sẽ chuyển sang chế độ ở 0.0 kg.

Chú ý: Không bước lên máy khi muốn xem các kết quả đo cũ.

2. Khi dòng 0.0 kg hiển thị, nhắc màn hình hiển thị ra.

Chú ý: Không lấy màn hình ra trước khi dòng 0.0 kg xuất hiện trên màn hình.

3. Ấn phím số lưu dữ liệu cá nhân cần thiết.

Chú ý: Bạn không thể xem các kết quả đo trước khi sử dụng chế độ GUEST.

Vi dụ: Chọn số lưu dữ liệu cá nhân là số “1”, ấn phím 1.

4. Kiểm tra các kết quả đo trước đó.

a) Bấm phím MEMORY/▼ một lần. Trọng lượng của bạn 1 ngày trước sẽ hiển thị.

Nếu không có kết quả đo nào, màn hình sẽ hiển thị “----”.



b) Bấm phím MEMORY/▼, sau đó lại bấm phím DISPLAY/SET để xem lại 1 vòng kết quả đo của các thời điểm cách đó “1 ngày”, “7 ngày”, “30 ngày”, và “90 ngày”

5. Bấm công tắc nguồn để tắt màn hình.

Chức năng bộ nhớ.

Máy có thể lưu giữ lại các kết quả đo tới 97 ngày trước đó cho mỗi số dữ liệu cá nhân. Khi 97 bộ kết quả đo được lưu trong bộ nhớ, kết quả đo lưu cách đó lâu nhất sẽ bị xóa khi lưu kết quả đo mới gần nhất.

Nếu tiến hành đo hơn 1 lần/ngày.






Chỉ có 1 bộ kết quả đo được lưu lại cho mỗi số dữ liệu cá nhân trong một ngày. Nếu như việc đo được tiến hành hơn 1 lần/ngày đối với 1 số dữ liệu cá nhân riêng thì kết quả đo của lần gần nhất (sau cùng) trong ngày sẽ được lưu lại trong bộ nhớ.

Nếu bạn không tiến hành đo vào chính xác các thời điểm trước đó 1, 7, 30, hoặc 90 ngày...

Kết quả đo của ngày trước đó sẽ được hiển thị. Ví dụ như, nếu như bạn không đo vào thời điểm 1 ngày trước đó thì kết quả của 2 hoặc 3 ngày trước đó sẽ được hiển thị. Quy trình này có thể được lặp lại tới thời điểm 6 ngày trước đó cho tới khi có được kết quả vào đúng ngày. Tương tự, khi hiển thị kết quả đo cách đây 7 ngày, nhưng lại không có kết quả đo của 7, 8, hoặc 9 ngày trước đó thì có thể sẽ sử dụng tới kết quả của 14 ngày trước đó. Hoặc nếu như không có kết quả đo trước đó 30 ngày thì có thể sử dụng tới kết quả của 37 ngày trước. Nếu không có kết quả đo của 90 ngày trước đó thì có thể sử dụng kết quả đo trước đó 97 ngày.

8. Các hiển thị báo lỗi

Hiển thị báo lỗi	Nguyên nhân có thể	Cách xử lý
------------------	--------------------	------------

	Lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân không tiếp xúc sát với các điện cực.	Nắm chặt tay hoặc ấn chặt chân vào các điện cực, rồi đo tiếp. (Xem lại phần 5.)
	Tư thế đo sai hoặc lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân không tiếp xúc sát với các điện cực.	Không cử động tay, chân trong khi đo. (xem lại phần 5.)
	Lòng bàn tay hoặc bàn chân quá khô.	Làm ẩm lòng bàn tay hoặc bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo tiếp (xem lại phần 5.)
	Hoạt động bất thường.	Lắp lại pin và đo tiếp. Nếu lỗi này vẫn tiếp tục xảy ra, đưa máy tới nhà phân phối hoặc đại lý của OMRON nhờ tư vấn.
	Bạn bước lên máy trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg.	Bước lên máy sau khi màn hình hiển thị 0.0 kg.
	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 bằng hoặc hơn 135 kg.	Trọng lượng cơ thể ở 135 kg hoặc hơn là nằm ngoài phạm vi đo của máy nên bạn không thể sử dụng máy này.

9. Cách xử lý sự cố

Sự cố	Nguyên nhân	Cách xử lý
Dòng "---" hiển thị cho một vài kết quả đo.	Kết quả đo nằm ngoài phạm vi đo của máy.	Kiểm tra lại các thông tin cài đặt Tuổi, Giới tính và Chiều cao có chính xác không. (Xem lại phần 4). Máy HBF-362 không thể đo cấu tạo cơ thể nằm ngoài phạm vi đo của máy ngay cả khi các thông tin cài đặt trên là đúng.
Kết quả đo quá cao (hoặc quá thấp). Kết quả đo mỗi lần khác nhau rất nhiều.	Kiểm tra lại tư thế đo đã đúng chưa.	Khi đó cần đứng đúng tư thế (xem lại phần 5.)
	Trong quá trình đo phần máy chính được đặt trên thảm trải, nền nhà mềm hoặc bề mặt không bằng phẳng.	Cần đặt phần máy chính trên nền cứng và bằng phẳng.
	Lòng bàn tay, bàn chân hoặc toàn bộ cơ thể bạn bị lạnh, làm cho máu kém lưu thông.	Làm ấm cơ thể, khi cảm thấy sự lưu thông máu đã trở lại trạng thái bình thường thì mới tiếp tục đo.
Kết quả đo quá cao (hoặc quá thấp). Kết quả đo mỗi lần lại khác nhau nhiều.	Các điện cực rất lạnh.	Đặt máy HBF-362 trong phòng ấm khoảng vài phút, sau đó tiếp tục đo khi thấy các điện cực không còn bị lạnh nữa.
	Lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân quá khô.	Làm ẩm lòng bàn tay hoặc bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo tiếp.
	Xem lại phần "Những điều cần biết khi sử dụng máy".	

Các kết quả đo mức mỡ nội tạng, tuổi cơ thể, so sánh với người cùng tuổi không hiển thị cho những người dưới 18 tuổi. Ngoài ra, phạm vi tuổi đo được cấu tạo cơ thể là từ 10 đến 80 tuổi.		
Máy tắt khoảng 5 phút sau khi xác nhận trọng lượng cơ thể và trước khi đo tỷ lệ mỡ cơ thể và mức mỡ nội tạng.	Bạn không ấn phím số lưu dữ liệu cá nhân hoặc phím Guest/▲ đúng. (Số lưu dữ liệu cá nhân hoặc "G" không hiển thị trên màn hình.	Ấn đúng phím lưu dữ liệu cá nhân hoặc phím Guest/▲ (xem phần 5).
Không có gì hiển thị khi bật công tắc nguồn (bật máy lên).	Chưa lắp pin.	Lắp pin vào.
	Các cực của pin lắp không đúng.	Lắp lại pin thẳng hàng vào đúng vị trí đầu cực.
	Hết pin.	Thay tất cả 4 pin bằng pin mới cùng loại (Xem lại phần 2)
Dây lò xo nối máy chính với màn hình bị hỏng hoặc đứt.	Dây lò xo nối máy chính với màn hình bị xoắn hoặc bị lệch về một bên khi cuộn lại.	Liên hệ với đại lý hoặc nhà phân phối Omron.
	Dây lò xo bị xoắn hoặc bị lệch về một bên khi cuộn lại.	Kéo (tháo) dây lò xo ra và thử cho nó tự cuộn lại lần nữa.
Kết quả đo quá cao (hoặc quá thấp).	Bạn bước lên phần máy chính (bàn cân) trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg.	Chỉ bước lên phần máy chính (bàn cân) sau khi màn hình hiển thị 0.0 kg.

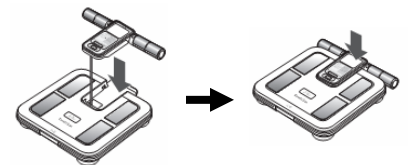
10. Cách chăm sóc và bảo quản máy

Cách vệ sinh máy.

- * Luôn làm sạch trước khi sử dụng máy.
- * Lau máy bằng vải khô mềm. Nếu cần có thể dùng vải ẩm hoặc chất tẩy trùng nhưng vải phải được vắt kiệt trước khi lau máy, sau đó lau lại bằng vải khô.
- * Không để nước vào bên trong máy.
- * Không sử dụng ét xăng, dung môi hòa tan, dầu hoả để lau máy.

Chăm sóc và bảo quản máy.

- * Cất màn hình vào trong như hình vẽ. Khi bạn ấn phần dưới màn hình sẽ có tiếng tách, màn hình gần vừa khít vào khoang giữ.
- * Khi cất màn hình không gấp dây lò xo.
- * Không cất máy ở những nơi sau:
 - Nơi ẩm ướt, có hơi ẩm hoặc hơi nước có thể ngấm vào máy.
 - Nơi có nhiệt độ cao, ánh nắng trực tiếp chiếu vào, nơi bụi bẩn.
 - Nơi có nguy cơ bị rung hoặc xóc.
- * Không tự ý sửa chữa máy, nếu có sự cố cần đưa máy đến đại lý hoặc trung tâm bảo hành, sửa chữa OMRON có ghi tên, địa chỉ trên phiếu bảo hành.



11. Thông số kỹ thuật

Tên sản phẩm	Cân phân tích mỡ OMRON
Model	HBF-362
Kết quả hiển thị	Hiển thị trọng lượng cơ thể tối thiểu: 0 tới 100 kg với mỗi lần tăng 100g 100 tới 135 kg với mỗi lần tăng 200g

Mức mỡ nội tạng:

30 mức với mỗi lần tăng 1 mức

Chỉ số BMI:

2.5 tới 90.0 với mỗi lần tăng 0.1

Mức chuyển hóa cơ bản:

385 tới 5000 kcal với mỗi lần tăng 1 kcal

Độ tuổi của cơ thể:

18 tới 80 tuổi với mỗi lần tăng 1 tuổi

Phân đoạn tỷ lệ mỡ dưới da ở từng vùng (toàn cơ thể, phần thân trên, chân, tay)

5.0 tới 60.0% với mỗi lần tăng 0.1%

Phân đoạn tỷ lệ cơ xương:

- Toàn cơ thể: 5.0 tới 60.0% với mỗi lần tăng 0.1%

- Phần thân trên: 5.0 tới 50.0% với mỗi lần tăng 0.1%

- Chân: 5.0 tới 70.0% với mỗi lần tăng 0.1%

- Tay: 5.0 tới 60.0% với mỗi lần tăng 0.1%

Tỷ lệ mỡ cơ thể: 5.0 tới 50.0% với mỗi lần tăng 0.1%

Phân loại tỷ lệ % mỡ cơ thể:

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

Chỉ dẫn so sánh:

Tỷ lệ mỡ dưới da: 7 mức với mỗi lần tăng 1 mức

Tỷ lệ cơ xương: 7 mức với mỗi lần tăng 1 mức

Bộ nhớ: Trước đó 1 / 7 / 30 / 90 ngày

Chiều cao: 100.0 tới 199.5cm mỗi lần tăng

0.5cm

Tuổi: 10 tới 80 tuổi

Giới tính: Nam/Nữ

* Phạm vi độ tuổi đo được trọng lượng mỡ cơ thể là từ 10 tới 80 tuổi.

* Các kết quả đo về mức mỡ nội tạng, tỷ lệ % mỡ dưới da phần thân trên, độ tuổi cơ thể và chỉ dẫn so sánh sẽ không hiển thị đối với những người dưới 18 tuổi.

Độ chính xác của trọng lượng đo được:

0.0 kg tới 40.0 kg: ± 400 g

40.1 kg tới 135.0 kg: ± 1%

Nguồn điện:

4 pin loại AA (R6) (Bạn cũng có thể sử dụng pin alkaline AA (LR6).)

Tuổi thọ của pin:

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

Nhiệt độ/ độ ẩm hoạt động:	+10°C tới +40°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 2,6 kg (gồm cả pin)
Kích thước bên ngoài:	Khoảng 304 (rộng) × 54 (cao) × 329 (dây) mm
Phụ kiện đi kèm:	4 pin manga loại AA (R6), sách hướng dẫn sử dụng.

Lưu ý: Các chi tiết kỹ thuật có thể thay đổi không báo trước.

Cách đọc hiểu các kết quả đo

HBF-362

Trọng lượng và BMI

BMI và trọng lượng lý tưởng

Mọi người đều quan tâm tới trọng lượng của mình. Nhưng cái gì là cơ bản để xác định trọng lượng lý tưởng của bạn? Vấn đề cốt lõi đó là BMI.

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-362 sử dụng thông tin chiều cao được lưu trong số dữ liệu cá nhân của bạn để tính mức độ BMI của bạn.

Hãy xem ví dụ này



Trọng lượng: 52.3kg



BMI: 20.3

BMI lý tưởng là 22

Chỉ số BMI của bạn là bao nhiêu? BMI lý tưởng là 22.

Duy trì một trọng lượng lý tưởng có thể giúp tránh béo phì hoặc thiếu cân và các bệnh khác, và đem lại tuổi thọ lâu hơn. Trọng lượng lý tưởng cho BMI 22 được tính như sau:

$$\text{Trọng lượng lý tưởng (kg)} = 22 \times \text{Chiều cao (m)} \times \text{Chiều cao (m)}$$

Ví dụ: Một người cao 1,55m...

$$22 \times 1,55 \times 1,55 = 52,855 \Rightarrow \text{Trọng lượng khoảng } 52,9 \text{ kg}$$

Tuy nhiên, mặc dù BMI được tính từ chiều cao và trọng lượng của một người, song điều đó có thể không được áp dụng với những vận động viên chuyên nghiệp và người tập thể hình,... vì chỉ số này cao hơn do lượng cơ phát triển.

Chỉ số BMI cao hơn 25 sẽ làm cho chúng ta dễ mắc phải các bệnh thông thường.

Chỉ số BMI cao hơn 25 có nghĩa là bị béo phì. Tiếp tục với lối sống này sẽ làm cho người này bị bệnh. Béo phì làm giảm khả năng đề điều hòa mức độ đường huyết của cơ thể bằng việc sản sinh insulin, dẫn tới tiểu đường hoặc huyết áp cao. Tế bào mỡ có thể sinh ra vượt quá lượng hoặc môn giới tính, sau khi mãn kinh nó có thể dẫn tới ung thư vú hoặc ung thư tử cung.

So với người có chỉ số BMI bình thường, người bị béo phì dễ có khả năng bị các bệnh sau và khả năng mắc bệnh cao hơn so với người có trọng lượng bình thường tương ứng với số lần dưới đây:

- Vô sinh :	2 lần
- Ung thư (Ung thư vú / Ung thư cổ tử cung)	2 lần
- Sỏi mật	3 lần
- Bệnh tim	3,5 lần
- Huyết áp cao	4 lần
- Mỡ máu	5 lần
- Tiểu đường	5 lần
- Gan nhiễm mỡ	8 lần
- Đau lưng / đau đầu gối	17 lần

Mỡ tiềm ẩn không được phát hiện bởi chỉ số BMI.

Mặc dù BMI có thể tính mức độ béo phì một cách đơn giản, song nó cũng tiềm ẩn mức mỡ mà không được phát hiện bởi BMI.

Ví dụ dưới đây chỉ ra 2 trường hợp được phát hiện bởi nghiên cứu của OMRON. Mặc dù cả 2 trường hợp đều có cùng chiều cao và trọng lượng, và BMI là bình thường, nhưng tỷ lệ mỡ cơ thể của trường hợp B lại là cao.

Mặc dù, trường hợp B có trọng lượng cơ thể bình thường, mức mỡ thực tế tiềm ẩn là cao. Lượng mỡ tiềm ẩn được chỉ ra ở mức cao do mức mỡ nội tạng cao, dẫn đến khả năng có thể dễ bị các bệnh thông thường tăng, thậm chí khi BMI là bình thường.

Ví dụ về mỡ tiềm ẩn

	Trường hợp A	Trường hợp B
Giới tính	Nữ	Nữ
Tuổi	34 tuổi	34 tuổi
Chiều cao	172.1 cm	171.1 cm
Trọng lượng	65.3 kg	63.9 kg
BMI	22 (bình thường)	21.8 (bình thường)
Tỷ lệ mỡ cơ thể	26.2 % (Bình thường)	35.2% (Cao)

Cách luận giải kết quả đo chỉ số BMI

BMI	Phân loại (bởi WHO)
Thấp hơn 18,5	- (Thiếu cân)
Từ 18,5 tới thấp hơn 25	0 (Bình thường)
Từ 25 tới thấp hơn 30	+ (Quá cân)
30 hoặc hơn	++ (Béo phì)

Chỉ số nêu trên là các giá trị đánh giá mức độ béo phì do Tổ chức sức khỏe thế giới (WHO) đưa ra.

Tỷ lệ mỡ và mức mỡ nội tạng

Phân tích mỡ cơ thể

Mỡ cơ thể được phân loại như mỡ dưới da và mỡ nội tạng, vv... tùy thuộc vào vị trí của nó trong cơ thể. Nói cụ thể, mức mỡ nội tạng được biết đến gần mỗi liên quan tới khả năng dễ mắc các bệnh thông thường.

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 chi ra dưới dạng %.

Cân phân tích mỡ cơ thể HBF-362 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:

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

Hãy xem ví dụ dưới đây:



Tỷ lệ mỡ cơ thể

Phân loại tỷ lệ mỡ cơ thể

Ví dụ hiển thị:

* Tỷ lệ mỡ dưới cơ thể: 23%

* Phân loại tỷ lệ mỡ cơ thể: 0

Sự phân loại tỷ lệ % mỡ cơ thể khác nhau giữa nam và nữ.

Khi nghĩ về mỡ cơ thể, hầu hết mọi người đều nghĩ về nó như một hình ảnh tiêu cực. Tuy nhiên, nó lại có vai trò quan trọng trong việc dự trữ năng lượng và bảo vệ các cơ quan nội tạng, v.v.

Nếu như mỡ cơ thể quá nhiều là không tốt cho sức khỏe thì quá ít cũng gây hại cho sức khỏe như thế.

Sự phân bố mỡ cơ thể ở nam và nữ là khác nhau, bởi vậy cơ sở để phân loại tỷ lệ % mỡ cơ thể đối với nam và nữ cũng khác nhau.

Luận giải 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%

Chỉ số nêu trên là các giá trị đánh giá mức độ béo phì do Mr.Lohman (1986) và Mr. Nagamine (1972) đưa ra.

Luận giải kết quả mức mỡ nội tạng

Mức mỡ nội tạng	Phân loại
1 - 9	0 (bình thường)
10 - 14	+ (cao)
15 - 30	++ (rất cao)

Hãy xem ví dụ dưới đây



Mức mỡ nội tạng

Phân loại mỡ nội tạng



Tỷ lệ mỡ dưới da

Ví dụ hiển thị:

* Mức mỡ nội tạng: 3

* Phân loại mỡ nội tạng: 0

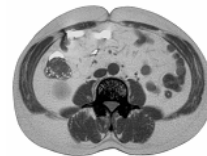
* Tỷ lệ mỡ dưới da của toàn cơ thể: 16.1%

* Tỷ lệ cơ xương của toàn cơ thể: 30.9%

Mức mỡ nội tạng là gì ?

Mỡ nội tạng = mỡ quanh các bộ phận bên trong cơ thể

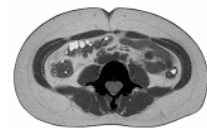
Mỡ nội tạng quá cao được coi là nguyên nhân trực tiếp làm tăng lượng mỡ trong máu, dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh thông thường như bệnh mỡ máu và tiểu đường - làm suy yếu khả năng của insulin trong việc truyền năng lượng từ mạch máu và sử dụng nó trong các tế bào. Để phòng bệnh cũng như cải thiện tình trạng mắc các bệnh đó, điều quan trọng là cần phải cố gắng giảm mức 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, không phải trường hợp nào cũng là như thế.



Mỡ dưới da là gì ?

Mỡ dưới da = lớp mỡ tích dưới da

Mỡ dưới da không chỉ tích lại 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.



Mức chuyển hóa cơ bản và cơ xương

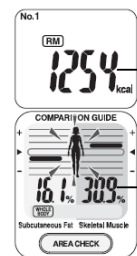
Tăng cơ xương bằng cách luyện tập

Cơ xương là cơ có quan hệ với xương và được sử dụng để cử động các phần của cơ thể. Việc duy trì và tăng cơ xương có liên hệ chặt chẽ với chuyển hóa cơ bản. Phần này mô tả mức chuyển hóa cơ bản và cơ xương.

Mức chuyển hóa cơ bản là gì ?

Không tính đến mức độ vận động của bạn, bạn cần phải có một mức năng lượng tối thiểu để duy trì các hoạt động, chức năng hàng ngày của cơ thể. Mức chuyển hoá cơ bản là lượng calo cần cung cấp cho cơ thể ở mức độ tối thiểu, mức chuyển hoá này ở mỗi người là khác nhau, tùy thuộc vào các yếu tố như tuổi tác, chiều cao, cân nặng, lượng mỡ cơ thể và mức tiêu thụ năng lượng.

Hãy xem ví dụ dưới đây:



Mức chuyển hóa cơ bản (1254 kcal)

Tỷ lệ cơ xương (30.9%)

60 - 70 % năng lượng hàng ngày sử dụng cho mức chuyển hóa cơ bản.

Tỷ lệ từ 60 - 70 % cho mức chuyển hóa cơ bản, 20 -30% cho hoạt động hàng ngày, và 10% cho ăn kiêng sinh nhiệt. Điều này có nghĩa là mức chuyển hóa cơ bản chiếm hầu hết năng lượng tiêu thụ hàng ngày.

Nếu lượng thức ăn chúng ta ăn hàng ngày vượt quá năng lượng cần thiết cho các hoạt động này, năng lượng dư thừa sẽ lưu lại thành mỡ.

Năng lượng tổng thể được đốt cháy cho cơ thể trong một ngày tiêu biểu như sau:

Mức chuyển hóa cơ bản	Năng lượng cần thiết để duy trì các chức năng quan trọng
Chuyển hóa hoạt động hàng ngày	Năng lượng sử dụng cho hoạt động hàng ngày như đi lại tới nơi làm việc, làm việc, nội trợ, sở thích riêng,...
Chế độ ăn kiêng sinh nhiệt	Năng lượng sinh ra sau khi ăn.

Cơ xương là gì ?

Cơ được chia thành 2 loại, cơ bên trong các bộ phận như tim và cơ liên kết với xương được sử dụng cho chuyển động của cơ thể. Cơ xương có thể tăng bằng cách luyện tập và hoạt động khác.

Mức chuyển hóa cơ bản giảm khi bạn già đi.

Mức chuyển hóa cơ bản tốt nhất khi bạn ở độ tuổi thanh thiếu niên và sau đó dần dần giảm đi khi bạn nhiều tuổi lên. Điều này dẫn tới giảm các chức năng hoạt động của cơ thể khi bạn già đi và cụ thể, nó là một trong những nguyên nhân chính làm giảm cơ khi bạn già đi.

Thậm chí khi nó không được sử dụng để cử động các phần của cơ thể, cơ tiêu thụ năng lượng liên tục trong ngày để sinh nhiệt cho cơ thể và là một phần của chuyển hóa cơ bản. Khi lượng cơ giảm, năng lượng tiêu thụ cũng giảm. Nếu con người tiếp tục ăn cùng lượng thức ăn như khi họ trẻ hơn, họ sẽ bị phát phì ở tuổi trung niên.

Để tránh điều này, điều quan trọng là biết mức chuyển hóa cơ bản của mình và duy trì cơ qua việc luyện tập.

Tỷ lệ cơ xương (giá trị trung bình cho mọi lứa tuổi)

Trung bình với nữ	Khoảng 28%
Trung bình với nam	Khoảng 37%

* Số liệu tham khảo của Omron Healthcare.

Tuổi cơ thể

Phân loại tuổi cơ thể

Phân loại tuổi cơ thể dựa vào mức chuyển hóa cơ bản của bạn và có thể được sử dụng để chỉ dẫn cho tuổi cơ thể. Biết được tuổi cơ thể của một người giúp cải thiện tình trạng sức khỏe của người đó.

Tuổi cơ thể là gì

Tuổi cơ thể được tính từ mức chuyển hóa cơ bản của bạn. Mức chuyển hóa cơ bản được tính bởi sự kết hợp của trọng lượng, tỷ lệ mỡ và tỷ lệ cơ xương của bạn giúp đưa ra chỉ dẫn tuổi cơ thể bạn ở trên hoặc dưới trung bình so với tuổi thực tế của bạn.

Hãy xem ví dụ dưới đây



Tuổi cơ thể khác nhau tùy theo cấu tạo cơ thể và mức chuyển hóa cơ bản, thậm chí khi chiều cao và cân nặng của bạn như nhau.

Các số liệu dưới đây minh họa một vài ví dụ về tuổi cơ thể.

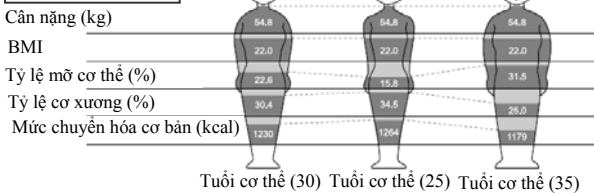
Ví dụ ở bên trái có tuổi cơ thể là 30, cấu tạo cơ thể trung bình cho tuổi thực tế.

Ví dụ ở giữa có tỷ lệ mỡ cơ thể thấp hơn mức trung bình và tỷ lệ cơ xương và mức chuyển hóa cơ bản cao hơn, dẫn đến kết quả là tuổi cơ thể là 25, trẻ hơn so với tuổi thực tế.

Ví dụ ở bên phải có tỷ lệ mỡ cao hơn mức trung bình và tỷ lệ cơ xương và mức chuyển hóa cơ bản thấp hơn, dẫn đến kết quả là tuổi cơ thể là 35, già hơn so với tuổi thực tế.

Ví dụ:

Tuổi thực tế: 30
Chiều cao: 1,58m



Tuổi cơ thể (30) Tuổi cơ thể (25) Tuổi cơ thể (35)

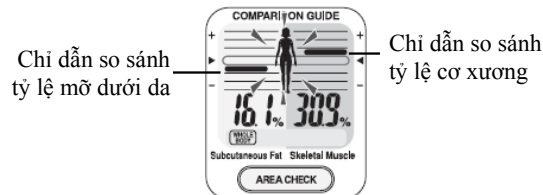
Chỉ dẫn so sánh

Chỉ dẫn so sánh giúp bạn kiểm tra từng vùng

Chức năng chỉ dẫn so sánh có thể hiển thị kết quả mức mỡ dưới da và mức cơ xương cho các vùng khác nhau của cơ thể và chỉ ra cách so sánh chúng với mức trung bình của người cùng vóc dáng, tuổi và giới tính. (Các kết quả này dựa vào số liệu nghiên cứu riêng của OMRON).

Lưu ý: Việc đạt được mức tỷ lệ trung bình với tuổi của bạn không có nghĩa là bạn đang theo đúng chế độ ăn kiêng hoàn hảo.

Hãy xem ví dụ dưới đây.



Chỉ dẫn so sánh tỷ lệ mỡ dưới da

Chỉ dẫn so sánh tỷ lệ cơ xương

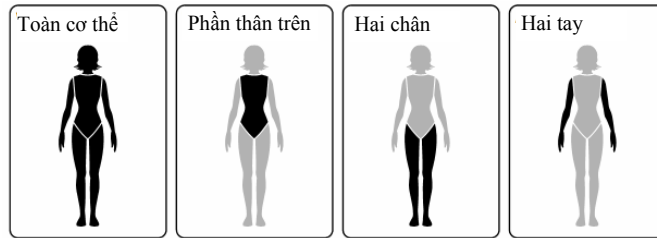
Ví dụ hiển thị:

* Chỉ dẫn so sánh mỡ dưới da của toàn cơ thể : -1

* Chỉ dẫn so sánh cơ xương của toàn cơ thể: +1

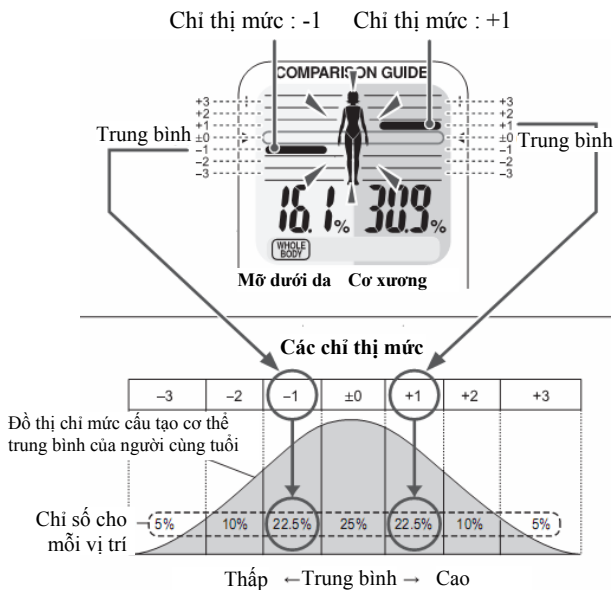
Màn hình kiểm tra theo vùng cơ thể

Chức năng kiểm tra từng vùng hiển thị sự phân bố so sánh cho 4 vùng dưới đây của cơ thể.

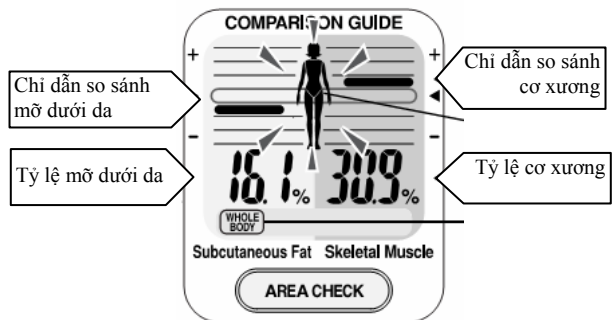


Luận giải các kết quả chỉ dẫn so sánh

Mức được chỉ ra bởi các dấu mũi tên ở bên cạnh của màn hình chỉ dẫn so sánh là sự so sánh các kết quả của bạn với mức trung bình của người có cùng vóc dáng (BMI), tuổi và giới tính. Những mức này được chỉ ra bởi dấu (+) nếu các kết quả cao hơn mức trung bình và dấu (-) nếu các kết quả thấp hơn mức trung bình.



Ví dụ hiển thị chỉ dẫn so sánh



Tỷ lệ mỡ dưới da của toàn cơ thể	16.1%
Chỉ dẫn so sánh mỡ dưới da của toàn cơ thể	-1

Tỷ lệ cơ xương của toàn cơ thể	30.9%
Chỉ dẫn so sánh cơ xương của toàn cơ thể	+1

* Nếu chỉ thị mức ở khu vực (-),

* Chỉ thị mức ở khu vực (+) vì tỷ

vi tỷ lệ mỡ dưới da ở dưới mức trung bình của một người cùng tuổi và cùng BMI. Chỉ số của người với mức (-1) là 22.5%.

lệ cơ xương cao hơn mức trung bình của người có cùng tuổi và BMI. Chỉ số của người với mức (+1) là 22.5%.

Ví dụ cho phần thân trên



Ví dụ cho hai chân



Ví dụ cho hai tay



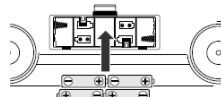
	Phần thân trên	Hai chân	Hai tay
Tỷ lệ mỡ dưới da	15.2%	24.8%	15.4%
Chỉ dẫn so sánh mỡ dưới da	± 0	± 0	-1
Tỷ lệ cơ xương	23.9%	38.8%	24.2%
Chỉ dẫn so sánh cơ xương	± 0	± 0	-2

Hướng dẫn sử dụng nhanh

Chỉ sử dụng phần này như một hướng dẫn sử dụng nhanh. Nếu bạn sử dụng máy này lần đầu tiên, hãy đọc kỹ toàn bộ bản hướng dẫn sử dụng này.

1. Lắp pin vào (xem phần 2)

Chắc chắn các cực (+/-) ở đúng vị trí chỉ ra trong khoang chứa pin.



2. Cài đặt ngày và giờ (xem phần 3)

3. Cài đặt số dữ liệu cá nhân (xem phần 4)

Đề đo cấu tạo cơ thể, phải đặt dữ liệu cá nhân như tuổi, giới tính và chiều cao.



Nếu sử dụng số dữ liệu cá nhân đã đặt trước.

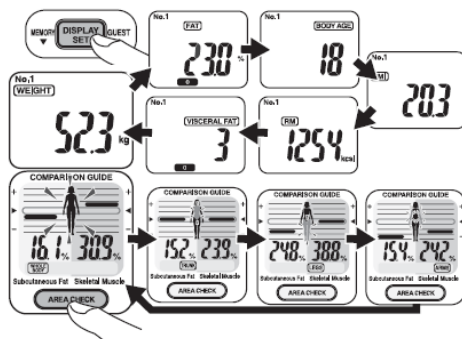
Khi bạn lưu số dữ liệu cá nhân, bạn không cần phải đặt dữ liệu cá nhân cho mỗi lần đo. Ấn phím số cá nhân các lần đo sau.

Nếu không sử dụng số dữ liệu cá nhân

Cài đặt dữ liệu cá nhân với mỗi lần đo. Khi sử dụng phím GUEST/▲, cài đặt dữ liệu cá nhân cho mỗi lần đo.

4. Đo cấu tạo cơ thể (xem phần 5)ư

Để xem các kết quả đo, ấn phím DISPLAY/SET.



Các kết quả khác nhau ở mỗi lần đo ?

Các kết quả đo bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi lượng nước trong cơ thể.

Cân phân tích mỡ cơ thể sử dụng các điện cực tay và chân để chuyển một dòng điện cực yếu qua cơ thể bạn để xác định cấu tạo cơ thể bạn.

Mức hydrat hóa của một người có thể tác động tới điện trở kháng của cơ thể người đó. Sự thay đổi bất thường lượng nước này có thể làm thay đổi điện mao, tỷ lệ mỡ cơ thể, mức mỡ nội tạng, và mức chuyển hóa cơ bản của người đó.

Mức hydrat hóa của cơ thể bị ảnh hưởng bởi tuần hoàn máu và tác động của trọng lực (lực hút của trái đất). Điều này lý giải tại sao chân của chúng ta hầu như bị sưng lên vào buổi chiều hoặc buổi tối. Chúng ta gọi đây là dao động hàng ngày của sự phân bố nước trong cơ thể, được gọi là nhịp độ circadian (xuất hiện mỗi ngày 1 lần). Cân phân tích mỡ cơ thể đo điện trở kháng của toàn bộ cơ thể và vì thế tác động của nhịp độ circadian đã biến đổi tới các kết quả đo.

Các ví dụ của tình trạng dao động mức nước chứa trong cơ thể.

Nguyên nhân dao động	Ví dụ
Nước và thức ăn do ăn uống	1 tới 2 giờ sau khi ăn sáng, ăn trưa hoặc ăn tối.
Thay đổi trong tuần hoàn máu	Sau khi tắm, ngay sau khi tập thể dục, nhiệt độ môi trường (nóng hoặc lạnh), khi đang bị ốm hoặc mệt mỏi.
Thay đổi tư thế (trong khi đo)	Thay đổi từ tư thế đứng thẳng sang nằm hoặc ngả người.

Các trường hợp khi các kết quả tính được có thể khác với tỷ lệ mỡ thực tế của bạn.

Các kết quả cho những nhóm người sau có thể biến đổi do thay đổi lượng nước và mật độ các mô trong cơ thể của họ.

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

Những người thuộc nhóm người trên chỉ nên sử dụng cân phân tích mỡ để theo dõi dao động trong cấu tạo cơ thể của họ.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPDD OMRON Hà Nội
P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo
Thúy, Thanh Xuân, Hà Nội.
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-vte.com.vn