

Tài liệu hướng dẫn sử dụng
MÁY ĐO LƯỢNG MỠ CƠ THỂ

Loại **HBF-375**

OMRON[®]

Cám ơn bạn đã mua máy cân đo lượng mỡ OMRON.
Để sử dụng máy đúng cách và an toàn, vui lòng đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng máy lần đầu tiên.

Cách sử dụng máy

Cài đặt trước khi sử dụng máy .

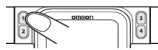
1. Lắp đặt pin
2. Cài đặt ngày, giờ
3. Cài đặt dữ liệu cá nhân : Ngày sinh, giới tính, chiều cao

Phương pháp đo và cách đọc kết quả đo

1. Kết nối nguồn
 - Bật nguồn
 - Không lấy màn hình hiển thị ra trước khi dòng “0.0kg” xuất hiện.



2. Chọn số hồ sơ dữ liệu cá nhân
Ấn phím để chọn số hồ sơ dữ liệu cá nhân
Nhớ cài đặt dữ liệu cá nhân trước khi sử dụng lần đầu tiên



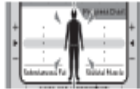
Ngoài ra, chế độ GUEST cũng được sử dụng để đo trọng lượng, mỡ cơ thể và tỷ lệ cơ xương,...

3. Bước chân lên máy

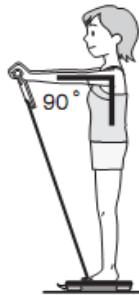
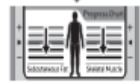
Đo bằng chân trần
Đo đúng tư thế
Hiển thị và xác nhận cân nặng (nhấp nháy)



Đặt tay thẳng 1 góc 90 độ so với thân



Đang đo

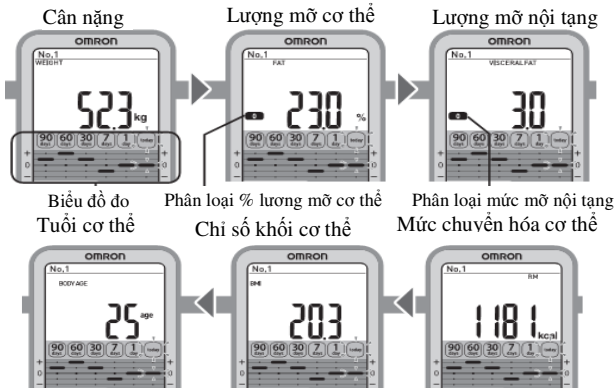


Hoàn thành



Đo trên mặt phẳng hoặc nền cứng

4. Xem kết quả đo
Ấn vào nút DISPLAY SET để xem kết quả đo mong muốn



Cân nặng Lượng mỡ cơ thể Lượng mỡ nội tạng
Biểu đồ đo Tuổi cơ thể Phân loại % lượng mỡ cơ thể Phân loại mức mỡ nội tạng
Chỉ số khối cơ thể Mức chuyển hóa cơ thể

Hiển thị phương pháp xem các phần khác Xem kết quả đo trước

Ý nghĩa của việc đo lượng mỡ cơ thể : Mỡ và nước bên trong tạo ra cơ bắp, mỡ, xương của cơ thể. Những miêu tả dưới đây sẽ giúp bạn hiểu về chất béo và các chỉ số khác trong cơ thể để kiểm soát được sức khỏe của mình

Các lưu ý an toàn: Vui lòng đọc kỹ trước khi sử dụng

Định nghĩa của biểu tượng:

Nguy hiểm: Sử dụng không đúng có thể gây nguy hiểm như: chấn thương nặng hoặc bị chết.

Cảnh báo: Sử dụng không đúng có thể dẫn đến chết hoặc bị thương nghiêm trọng.

Thận trọng: Sử dụng không đúng có thể dẫn đến thương tích hoặc thiệt hại về tài sản.

Nguy hiểm:

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

- (1) Máy điều hoà nhịp tim
 - (2) Các hệ thống điện tử hỗ trợ duy trì sự sống như tim / phổi nhân tạo
 - (3) Các thiết bị y tế điện tử di động như máy điện tâm đồ
- Nếu sử dụng kết hợp, Máy Omron có thể gây sự cố cho các thiết bị trên hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe cho người sử dụng.

Cảnh báo:

- * Không bắt đầu giảm cân hay đưa ra phương pháp luyện tập theo phán đoán của bạn. Hãy làm theo chỉ dẫn của bác sỹ hay chuyên gia tư vấn sức khỏe.
- * Không sử dụng máy trên gạch hoặc các bề mặt trơn trượt như nền nhà ẩm, ướt. Nó có thể làm bạn trượt và gây thương tích.
- * Người khuyết tật khi dùng máy phải có sự hỗ trợ của người khác.
- * Không sử dụng máy sau khi tắm hoặc khi cơ thể, tay hoặc chân bị ướt.
- * Không nhảy hoặc chạy trên máy.
- * Không giẫm lên cạnh (rìa) máy.

Thận trọng:

- Máy chỉ dùng cho gia đình, không dùng cho các bệnh viện hoặc cơ sở y tế chuyên khoa hoặc các vận động viên chuyên nghiệp.
- Không sử dụng điện thoại di động gần máy.

Phạm vi ứng dụng:

Máy được thiết kế để đo trọng lượng, sức đề kháng và đo chỉ số cơ thể, lượng mỡ, tỷ lệ cơ xương... thông qua đó phân tích trọng lượng và sức đề kháng.

BMI được gọi là chỉ số cơ thể, hay chỉ số thể hiện vóc dáng.

BMI = cân nặng (Kg)/ bình phương chiều cao (m)

Cài đặt và sử dụng

- Không đặt máy dựa lên tường.
- Lấy phần máy hiển thị ra khỏi máy chính trước khi bước chân lên đo
- Khi đặt màn hình hiển thị của máy vào máy chính, không chạm vào khe bên trong của tay cầm điện cực kim loại
- Không tháo rời, sửa chữa hay làm lại máy.

Cách đo :

- Đo bằng chân trần

Sử dụng pin :

- Không lắp sai chiều các điện cực của pin.
- Không sử dụng cùng lúc nhiều loại pin khác nhau.
- Trong trường hợp không sử dụng máy trong một thời gian dài (khoảng 3 tháng hoặc hơn) nên tháo pin ra khỏi máy.
- Chỉ sử dụng pin được quy định cho máy.
- * Đặt máy xa tầm tay trẻ em.

Những lưu ý chung

Khi lắp đặt máy :

- Không đặt máy ở nơi ẩm ướt có thể gây giật điện hoặc đặt dưới ánh nắng mặt trời, gần lửa hoặc nơi có không khí lạnh thổi trực tiếp vào máy.
- Không đặt máy trên nền nhà có trải thảm hoặc chiếu vì máy có thể cho kết quả đo không chính xác.

Khi sử dụng:

- Vệ sinh máy trước khi dùng nếu máy đã được sử dụng cho người mắc bệnh ngoài da hoặc bệnh lở loét.
- Không sử dụng máy vào mục đích khác ngoài các mục đích cân đo trọng lượng và các chỉ số cơ thể khác.
- Không kéo mạnh lò xo nối giữa màn hình hiển thị và máy chính.
- Vì máy là thiết bị đòi hỏi độ chính xác cao nên không được làm rơi, rung hay lắc mạnh máy.
- Không di chuyển máy bằng cách nắm màn hình hiển thị, làm vậy máy chính có thể bị rơi ra, gây hỏng hoặc sút mẻ máy.

Bảo dưỡng máy hàng ngày:

- Luôn giữ máy sạch trước khi dùng
 - + Lau máy chính bằng vải khô và mềm.
 - + Nếu cần, có thể lau bằng vải ẩm với nước hoặc dung dịch tẩy nhẹ, vắt ráo nước trước khi lau, sau đó lau lại bằng vải khô.
- Không rửa máy bằng nước.
- Không lau máy bằng benzene, dung môi (pha sơn), cồn hay các dung môi dễ bay hơi khác.

Bảo quản máy

Không bảo quản máy trong các điều kiện sau :

- * Nơi có nước vào
- * Nơi nhiệt độ và độ ẩm cao, dưới ánh nắng mặt trời hoặc nơi bụi bặm.
- * Nơi rung lắc mạnh
- * Nơi lưu trữ chất hóa học hoặc các khí ăn mòn

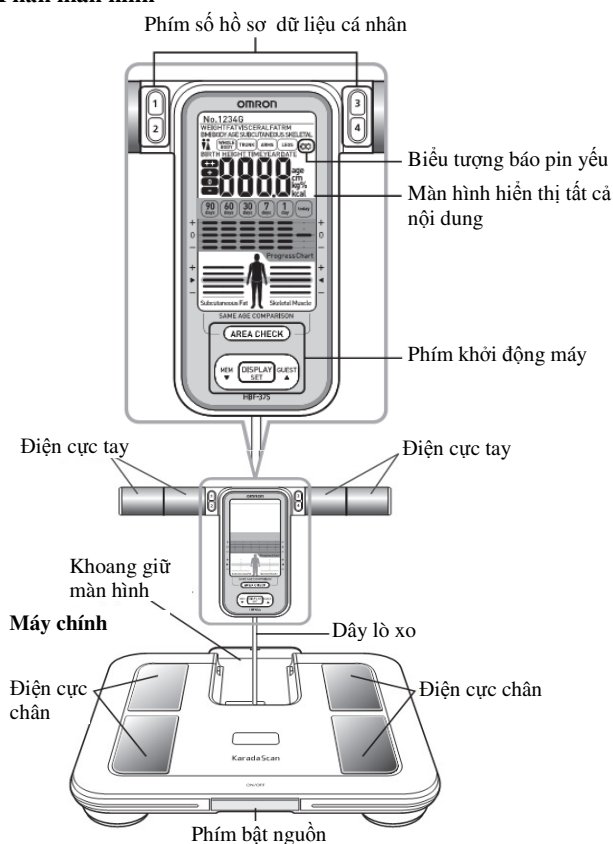
Phòng ngừa chung:

Máy có thể không đo chính xác cho các đối tượng sau:

- Trẻ em trong độ tuổi phát triển, người cao tuổi, phụ nữ mãn kinh, phụ nữ mang thai, người bị cảm lạnh, người bị bệnh loãng xương, bệnh phù nề, người đang chạy thận nhân tạo, vận động viên chuyên nghiệp. Vì hàm lượng nước trong cơ thể của các đối tượng này rất khác so với giá trị trung bình.
- Với đối tượng sử dụng dưới 10 tuổi, máy chỉ hiển thị kết quả cân nặng và chỉ số BMI
- Với đối tượng sử dụng dưới 18 tuổi, máy không hiển thị được mức mỡ nội tạng, độ tuổi và so sánh cùng độ tuổi
- Máy có thể đo được cấu tạo cơ thể của người trên 80 tuổi nhưng kết quả chỉ có tính tham khảo.

1. Tìm hiểu về máy

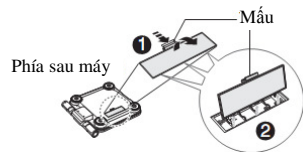
Phần màn hình



2. Cách cài đặt pin

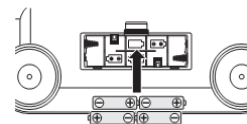
1. Tháo nắp đậy pin ở phía sau máy chính.

- Án và đẩy mấu trên nắp đậy theo chiều mũi tên để tháo nắp đậy.
- Kéo và mở nắp đậy pin ra



2. Lắp pin đúng chiều điện cực nh10 u

Đã đánh dấu trong khoang chứa pin Cực (-) là cực âm.



3. Đóng nắp đậy pin lại

Cài đặt ngày, giờ : Cài đặt lại ngày giờ sau khi thay pin.

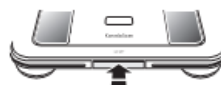
Tuổi thọ của pin và thay pin.

- * 4 pin AA sẽ sử dụng được trong khoảng 1 năm (khi đo 4 lần/ngày ở nhiệt độ 23°C).
- * Pin đi kèm theo máy chỉ để dùng thử nên tuổi thọ có thể ngắn hơn
- Khi dấu hiệu báo pin yếu () xuất hiện, thay tất cả 4 pin với pin mới cùng loại.
- * Thay pin sau khi đã tắt máy. Các dữ liệu được lưu trong bộ nhớ vẫn được giữ nguyên khi tháo pin ra.
- * Việc tiêu huỷ pin cũ cần tuân theo quy định về bảo vệ môi trường tại Việt Nam.

3. Cách đặt ngày và giờ

Khi bật máy lần đầu sau khi thay pin, cần cài đặt lại ngày và giờ. Máy sẽ tính tuổi dựa vào ngày hiện tại, dữ liệu cá nhân đăng kí và ngày sinh. Nếu cài đặt không đúng, kết quả đo có thể không chính xác. Kết quả đo lần trước cũng có thể bị mất.

1, Bật nguồn



2, Cài đặt năm

- Án phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới năm cần đặt
- Án phím DISPLAY/SET để cài đặt



Phạm vi cài đặt từ 2012-2030

Bấm liên tục để tăng hoặc giảm

Sau khi cài đặt “ năm” được thực hiện.

tín hiệu cài đặt “tháng” sẽ nhấp nháy.

3, Cài đặt tháng, ngày

- * Án phím ▲ hoặc ▼ để chọn tháng cần cài đặt .
- Án phím DISPLAY/SET để cài đặt
- Sau khi cài đặt “tháng”, tín hiệu cài đặt “ngày” sẽ nhấp nháy

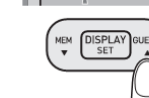
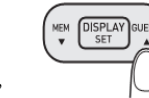


* Án phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới ngày cần đặt

Án phím DISPLAY/SET để cài đặt “Ngày” được cài đặt và tín hiệu cài đặt “giờ” sẽ nhấp nháy.

4, Cài đặt giờ, phút

- * Án phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới giờ cần đặt
- Án phím DISPLAY/SET để cài đặt
- Thời gian trong hệ thống là 24 giờ
- “Giờ” được cài đặt và tín hiệu cài đặt “phút” sẽ nhấp nháy
- * Án phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh tới phút cần đặt
- Án phím DISPLAY/SET để cài đặt



Sau khi các thông tin được cài đặt xong trình tự : năm, tháng, ngày, giờ, phút, phím nguồn sẽ tự động tắt.

Việc cài đặt đã hoàn thành.

Khi xuất hiện lỗi trong quá trình đo:

Bật nguồn. Nếu tín hiệu “năm” nhấp nháy, bắt đầu cài đặt từ bước 2 của quá trình “Cài đặt ngày giờ”

Nguồn tự động tắt trong quá trình đo : Bật lại nguồn để cài đặt lại, nếu không cài đặt trong vòng 3 phút thì nguồn sẽ tự động tắt

Nếu muốn thay đổi ngày, giờ sau khi đã cài đặt xong : Bật nguồn..Sau khi màn hình hiện lên “0.0kg”, giữ phím DISPLAY SET ít nhất 2 giây. Nếu tín hiệu “năm” nhấp nháy, bắt đầu từ bước 2 của quá trình “Cài đặt thời gian”

4. Cài đặt dữ liệu cá nhân

Để đo được cấu tạo cơ thể cần phải cài đặt thông tin cá nhân (tuổi, giới tính, chiều cao). Máy được thiết kế để lưu kết quả đo của 4 người. (Nếu không nhập dữ liệu cá nhân trước, có thể sử dụng phím GUEST để đo)

1, Màn hình hiển thị ở bên trong máy chính

Bật nguồn

Sau khi màn hình hiện “năm” “tháng, ngày” và xuất hiện “0.0kg”

Ví dụ : 725 (ngày 25 tháng 7)

Lưu ý : Không bước lên máy chính hoặc di chuyển máy trước khi xuất hiện “0.0kg”. Không đặt bất kỳ thứ gì lên máy chính hoặc chạm vào màn hình hiển thị. Nếu không máy sẽ báo lỗi “Err(error)”

2, Ấn vào phím số hồ sơ dữ liệu cá nhân để chọn.

Sau khi cài đặt xong, “ năm sinh” sẽ nhấp nháy.

Lưu ý : Khi biểu tượng “0.0kg” hiển thị nghĩa là dữ liệu cá nhân đã được cài đặt thành công. Nếu muốn dùng số dữ liệu khác, hãy xóa dữ liệu cá nhân này, dùng phím “Deleting personal data” – Xóa dữ liệu cá nhân

3, Cài đặt ngày tháng năm sinh

Ấn phím ▲ hoặc ▼ để chọn “năm” Cần cài đặt.

Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt

- Phạm vi cài đặt : từ 1900 tới 2030.

- Bấm liên tục để tăng hoặc giảm năm

Sau khi “Năm sinh” được cài đặt, tín hiệu cài đặt “ tháng sinh” sẽ nhấp nháy

Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh

tới “tháng sinh” cần cài đặt

Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt

Sau khi “tháng sinh” được cài đặt, tín hiệu cài đặt “ngày sinh” sẽ nhấp nháy.

Ấn phím ▲ hoặc ▼ để điều chỉnh

tới “ngày sinh” cần cài đặt

Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt

Sau khi “ngày sinh” được cài đặt, tín hiệu cài đặt “giới tính” sẽ nhấp nháy

4, Cài đặt giới tính

Ấn phím ▲ hoặc ▼ để chọn giới tính “nam/nữ” cần cài đặt

Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt

Sau khi “Giới tính” được cài đặt, tín hiệu cài đặt “chiều cao” sẽ nhấp nháy

5, Cài đặt chiều cao

Ấn phím ▲ hoặc ▼ để cài đặt chiều cao.

Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt

- Phạm vi : 100-199.5 cm

Sau khi cài đặt đúng trình tự tuổi, giới tính, chiều cao, xuất hiện “0.0kg”

Việc cài đặt đã hoàn thành

Bây giờ, bạn có thể bắt đầu đo.

Thay đổi dữ liệu cá nhân

1, Khi màn hình hiển thị ở bên trong máy chính.

Bật nguồn

Sau khi hiển thị “năm” “tháng, ngày” của ngày hiện tại, sẽ xuất hiện “0.0kg”

Lưu ý : Không bước lên máy chính hoặc di chuyển máy trước khi xuất hiện “0.0kg”. Không đặt bất kỳ thứ gì lên máy chính hoặc chạm vào màn hình hiển thị. Nếu không máy sẽ xuất hiện lỗi “Err(error)”

2, Ấn vào phím “ Số hồ sơ dữ liệu cá nhân” cần thay đổi.

Số hồ sơ dữ liệu cá nhân được chọn sẽ sáng lên

3, Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt

Sau khi cài đặt, phím “năm sinh” sẽ nhấp nháy.

4, Thay đổi dữ liệu cá nhân

- Bắt đầu từ bước thứ 3 của quá trình “ Cài đặt dữ liệu cá nhân”

- Khi màn hình hiển thị “0.0kg” là dữ liệu cá nhân đã được thay đổi thành công. Bạn có thể bắt đầu đo

5, Tắt nguồn.

Xóa dữ liệu cá nhân

1, Bật nguồn

Sau khi hiển thị “năm” “ tháng, ngày” của ngày hiện tại và xuất hiện “0.0kg”

2, Ấn vào phím “ Số hồ sơ dữ liệu cá nhân” cần xóa. Số dữ liệu cá nhân được chọn sẽ sáng.

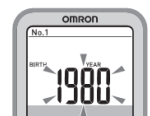
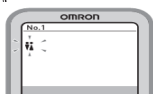
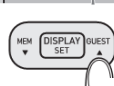
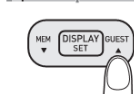
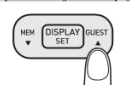
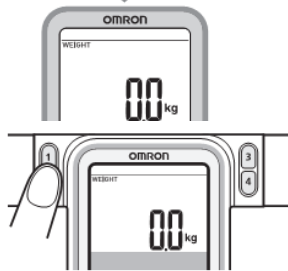
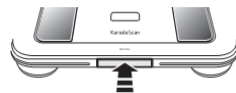
3, Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt

Sau khi cài đặt, tín hiệu “ năm sinh” sẽ nhấp nháy.

4, Xóa dữ liệu cá nhân

Ấn và giữ phím “ Số hồ sơ dữ liệu cá nhân” ít nhất là 2 giây

Sau khi tín hiệu “Clr” sáng, quay lại cài đặt “ngày sinh”



Dữ liệu cá nhân đã được xóa thành công.
5, Tắt máy.

5. Cách đo cân nặng và cấu tạo cơ thể

Sử dụng số hồ sơ dữ liệu cá nhân cài đặt hoặc chế độ GUEST

Nếu bạn sử dụng hồ sơ dữ liệu cá nhân, xin vui lòng cài sẵn dữ liệu cá nhân.

Nếu dữ liệu cá nhân không có sẵn trong máy, sử dụng chế độ GUEST để đo.

Đo trên nền phẳng và cứng.

Lưu ý: Đo trên thảm hoặc đất mềm khác kết quả đo sẽ không chính xác

1. Bật nguồn.

Sau khi hiển thị cài đặt hiện tại “năm” “ngày, tháng” xuất hiện 0.0 kg

Lưu ý: Khi màn hình hiện “năm”

“ngày, tháng” của ngày hiện tại, nghĩa là máy sẵn sàng đo

Đừng di chuyển máy hoặc đặt bất kỳ thứ gì lên máy sau khi đã bật nguồn

và trước khi đồng “0.0kg” xuất hiện. Khi máy báo lỗi “Err” (error), máy sẽ cho kết quả đo không chính xác.

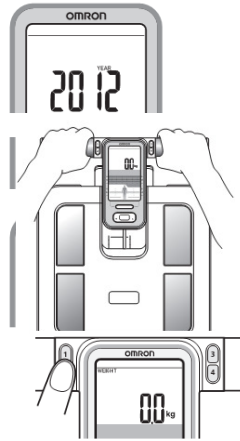
2. Nhắc màn hình hiển thị ra khỏi máy chính.

3. Ấn phím Số hồ sơ dữ liệu cá nhân để chọn dữ liệu cá nhân của bạn.

Số hồ sơ cá nhân được chọn sẽ sáng.



Khi màn hình bên trái xuất hiện. Không dữ liệu của hồ sơ cá nhân được chọn. Hãy cài đặt đặt dữ liệu trước tiên.



Đo ở chế độ GUEST

Chế độ GUEST là chế độ người dùng chưa cài đặt dữ liệu cá nhân trước mà có thể đo cân nặng, lượng mỡ, tỷ lệ cơ xương bằng cách nhập tạm thời “tuổi, giới tính, chiều cao” tuy nhiên máy không hiển thị biểu đồ chỉ số cơ thể và lưu kết quả đo

Ấn phím GUEST

Biểu tượng chữ “G” sẽ sáng và tín hiệu “tuổi” sẽ nhấp nháy

A, Cài đặt tuổi

Ấn phím ▲ hoặc ▼ để chọn tuổi cần cài đặt

Ấn phím DISPLAY/SET để cài đặt.

- Phạm vi cài đặt: từ 10 tới 99 tuổi.

- Bấm liên tục để tăng hoặc giảm năm tuổi cài đặt được xác nhận và tín hiệu “giới tính” sẽ nhấp nháy

B, Tương tự đến bước cài đặt giới tính và chiều cao.

Sau khi cài đặt: giới tính, tuổi, chiều cao, chiều cao sẽ nhấp nháy và xuất hiện đồng “0.0kg”.

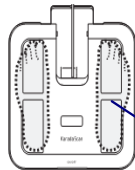
4. Bắt đầu đo

a) Bước chân lên bàn đo



Màn hình sẽ hiển thị trọng lượng của bạn và nhấp 2 lần

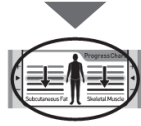
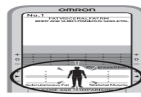
Đo bằng chân trần, bước chân lên 2 điện cực chân



Lưu ý: nếu chân mang tất, kết quả đo sẽ không chính xác



Sau đó máy sẽ bắt đầu đo. Giữ nguyên chân trên điện cực chân

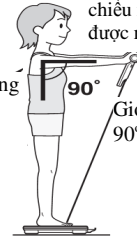


b) Khi biểu tượng “toàn cơ thể” nhấp nháy.

Giơ thẳng tay 1 góc 90° so với cơ thể bạn.

Khi đo lượng mỡ và tỉ lệ cơ xương thanh hiển thị so sánh với người cùng tuổi sẽ hiển thị

Cánh tay nâng lên theo chiều ngang, khuỷu tay được mở rộng thẳng



Đứng thẳng lưng và đầu gối.

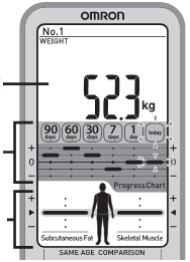
Giơ tay thẳng 1 góc 90° so với cơ thể

c) Hiển thị kết quả đo

Sau khi quá trình đo kết thúc, thanh so sánh cùng độ tuổi, cùng với cân nặng, biểu đồ quá trình đo

và các phần khác sẽ cùng hiển thị.

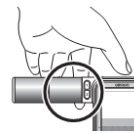
Lúc này bạn có thể bước ra khỏi máy.



Biểu đồ quá trình đo

So sánh cùng độ tuổi ở các phần cấu tạo khác

Cách nắm điện cực tay



Đầu tiên đặt ngón tay trở dọc theo chỗ lõm ở mặt sau của điện cực (như hình trên).

Nắm chặt lòng bàn tay vào điện cực



Dùng ngón cái và ngón trỏ nắm chặt điện cực



Ngón áp út và ngón út nắm bên ngoài của điện cực

Các tư thế cần tránh trong khi đo.



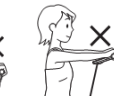
Cử động trong quá trình đo



Gập tay



Tay để quá thấp hoặc quá cao



Màn hình ngửa lên trên



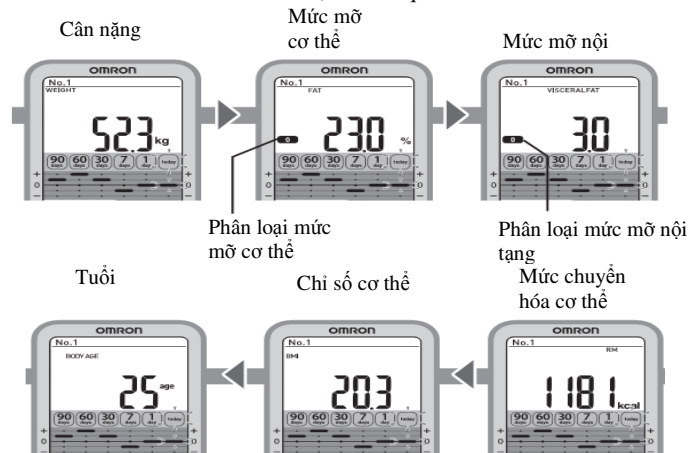
Gập khuỷu chân



Đứng ở mép máy

5. Kiểm tra các kết quả đo.

Bấm nút DISPLAY/SET để hiển thị các kết quả muốn xem.



Để xem kết quả của các bộ phận khác, Ấn phím AREA CHECK

Để xem các kết quả đo trước, ấn phím ▼

Cách xem phần hiển thị ở vị trí đo khác

Màn hình hiển thị sẽ chuyển sang phần tiếp theo khi ấn phím AREA CHECK

Cân nặng – Mỡ cơ thể – Mỡ nội tạng – Mức chuyển hóa cơ bản

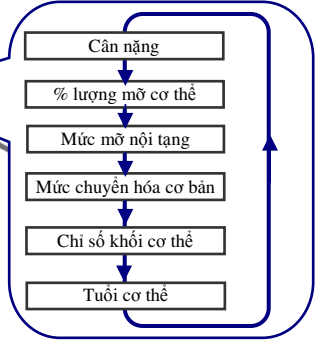
- Chỉ số cơ thể - Tuổi cơ thể

5. Nhấn phím DISPLAY/SET để xem các kết quả đo khác

Nếu ấn phím DISPLAY/SET trong khi màn hình đang hiển thị cân nặng của 1 ngày trước thì máy sẽ thực hiện chuyển đến các kết quả đo theo thứ tự dưới đây:



Ví dụ về kết quả đo lượng mỡ cơ thể của 1 ngày trước



Lưu ý : Để xem kết quả các bộ phận khác, ấn phím AREA CHECK

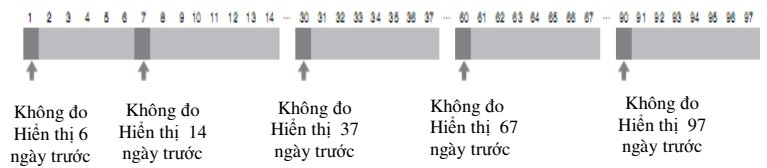
6. Sau khi xem kết quả đo trước ấn công tắc để tắt nguồn.

Lưu ý : - Khi đo 2 lần / 1 ngày

Máy sẽ tự động lưu kết quả của lần đo sau cùng, mỗi ngày chỉ lưu lại được 1 kết quả đo

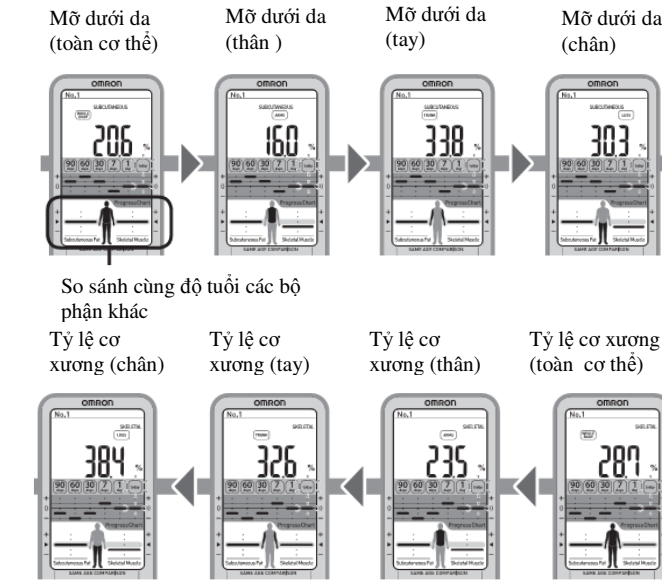
- Chức năng bộ nhớ : Nếu bạn không đo trước đó 1 ngày, 7 ngày, 30 ngày, 60 ngày hoặc 90 ngày, kết quả đo trước đó sẽ được lưu lại và hiển thị. Mặc dù máy hiển thị dữ liệu sớm nhất là trong vòng 7 ngày và theo dõi dữ liệu của ngày gần nhất nhưng sẽ không có kết quả nào trong vòng 7 ngày được hiển thị.

Kết quả đo của 1 ngày trước sẽ được hiển thị và 6 ngày trước sẽ được lưu lại



Lưu ý : Mỗi hồ sơ cá nhân có thể lưu nhiều nhất là 97 ngày. Sau 97 ngày, kết quả đo đầu tiên sẽ bị xóa .

* Nếu không có kết quả đo trước đó, máy sẽ hiển thị "-----".



So sánh cùng độ tuổi các bộ phận khác

Tỷ lệ cơ xương (chân) Tỷ lệ cơ xương (tay) Tỷ lệ cơ xương (thân) Tỷ lệ cơ xương (toàn cơ thể)



Ấn phím DISPLAY SET để quay lại hiển thị "cân nặng"

So sánh cùng độ tuổi

Hiện thị so sánh cùng độ tuổi của tỷ lệ cơ xương, mỡ dưới da ở các bộ phận khác nhau.

Ví dụ: Hiện thị ở bộ phận khác nhau (phần thân)



So sánh cùng độ tuổi của mỡ dưới da (thân) Bộ phận hiển thị (Thân) So sánh cùng độ tuổi của tỷ lệ cơ xương (thân).

Tham khảo phần so sánh cùng độ tuổi

6. Sau khi kết thúc quá trình đo, bước ra khỏi máy chính và tắt nguồn.

6. Sử dụng chức năng bộ nhớ

Khi bạn sử dụng số hồ sơ dữ liệu cá nhân để đo, Các kết quả đo sẽ tự động lưu lại trong bộ nhớ. Bạn có thể xem kết quả ngày đo hiện tại, trước đó 1 ngày, 7 ngày, 30 ngày, 60 ngày và 90 ngày.

Nếu đo bằng phím GUEST, kết quả đo sẽ không được lưu lại

1. Bật nguồn .

2. Ấn phím Số hồ sơ dữ liệu cá nhân

3. Bắt đầu đo :

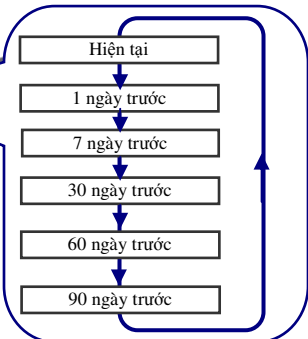
Nếu bạn không muốn đo mà chỉ muốn xem kết quả đo trước , bắt đầu từ bước thứ 4

4. Ấn phím MEMORY/▼ để xem các kết quả đo trước

Ấn phím MEMORY/▼ để thực hiện chuyển đổi như hình dưới đây:

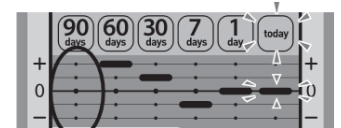


Ví dụ hiển thị kết quả đo cân nặng của 1 ngày trước



7. Biểu đồ quá trình đo

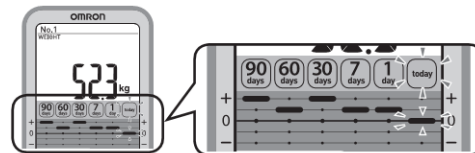
Thanh biểu thị 5 giai đoạn được dùng để hiển thị kết quả bộ nhớ của mỗi chỉ số



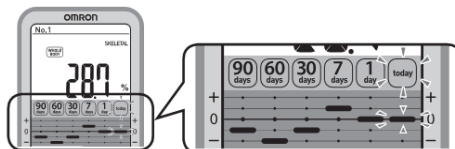
Kết quả đo cuối cùng của ngày hôm nay sẽ có giá trị bằng (0) Nếu bạn không muốn đo "ngày hôm nay" mà muốn xem kết quả đo trước, máy sẽ hiển thị kết quả đo mới nhất là bắt đầu.

Nếu không kết quả đo nào vượt quá tuổi hoặc phạm vi đo, thanh sẽ không hiển thị trên màn hình. Nếu kết quả đo ngày hôm nay vượt quá phạm vi đo, biểu đồ quá trình đo sẽ không hiển thị, tuy nhiên vẫn đọc được kết quả đo

Ví dụ của biểu đồ đo cân nặng



Ví dụ của biểu đồ đo tỷ lệ cơ xương (toàn cơ thể)



Bạn có thể xác nhận việc giảm cân nặng là đúng hoặc không dựa vào sự thay đổi các điều kiện khác của cơ thể, trừ cân nặng. Như ví dụ bên trái, Do giảm cân nặng, tăng tỷ lệ cơ xương. Đây là phương pháp đúng cho việc giảm cân nặng nhưng cũng không dễ để phát hiện

Tham khảo thêm phần tỷ lệ cơ xương và phương pháp giảm cân đúng là gì ?

8. Vị trí của màn hình hiển thị

Dây nối lò xo có thể kéo, rút tự động được

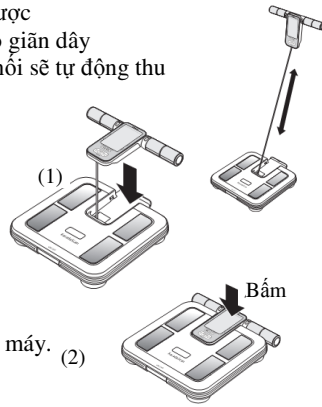
* Kéo màn hình hiển thị lên trên và kéo giãn dây màn hình hiển thị với máy chính. Dây nối sẽ tự động thu lại khi bạn cất màn hình vào trong máy chính.

1. Cuộn dây lò xo vào

- 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 hiển thị vào khoang giữ máy. (2)



9. Chỉ đo trọng lượng cơ thể

Đo trực tiếp không cần nhắc màn hình hiển thị ra khỏi khoang
Không cần cài đặt dữ liệu cá nhân.

1. Bật nguồn.

Sau khi hiển thị tín hiệu “ngày, tháng, năm” hiện tại màn hình sẽ chuyển sang chế độ “0.0 kg”

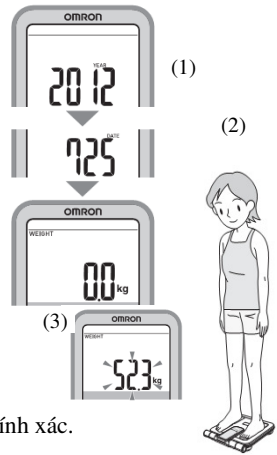
Lưu ý : -Không bước chân lên máy chính hoặc di chuyển máy trước khi đồng “0.0kg” hiển thị.. Không đặt bất kỳ thứ gì lên máy. Nếu không kết quả đo sẽ không chính xác
Nếu màn hình hiện “năm”, “ngày tháng” ” máy đã sẵn sàng đo.

Nếu bạn bước chân lên máy hoặc đặt vật gì lên máy trước khi đồng “0.0kg” hiển thị, máy sẽ báo “Err” và kết quả đo sẽ không chính xác.

2. Bước chân lên máy để bắt đầu đo

3. Kiểm tra kết quả đo : kết quả cân nặng sẽ nháy 2 lần trên màn hình.

4. Tắt máy sau khi đo xong.



10. Cách bảo quản và bảo dưỡng máy

Hiển thị báo lỗi	Nguyên nhân có thể	Cách xử lý
{err1}	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.)
{err2}	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.)
{err3}	Lòng bàn tay hoặc bàn chân quá khô.	Làm ẩm lòng bàn tay hoặc bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo lại (xem lại phần 5)
{err5}	Hoạt động bất thường.	Lắp lại pin và đo lại. Nếu lỗi này vẫn tiếp tục xảy ra, liên hệ với trung tâm bảo hành của OMRON để được tư vấn.
	Bạn bước lên máy trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg.	Bật lại nguồn và bước lên máy sau khi màn hình hiển thị 0.0 kg.

{err}	Bạn di chuyển máy trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg	Bắt lại nguồn và không di chuyển máy trước khi màn hình hiển thị 0.0 kg
	Ban cử động người trong khi đo.	Không cử động trong khi đo
	Cân nặng của bạn vượt quá phạm vi cho phép	Trọng lượng cơ thể từ 135 kg trở lên là nằm ngoài phạm vi đo của máy. Không sử dụng máy này.

* Các sự cố và cách xử lý

Sự cố	Nguyên nhân	Cách xử lý
Hiển thị 0.0kg dù bạn đã bước chân lên cân hoặc số cân tăng không đáng kể.	Bạn bước chân lên trước khi đồng “0.0kg” hiển thị	Đợi hiển thị đồng “0.0kg” sau đó bước chân lên máy.
Kết quả đo trọng lượng cơ thể hiện thị cao hoặc thấp bất thường		
Số cân nặng hiển thị quá cao	Nhắc màn hình hiển thị ra trước khi đồng “0.0kg” hiển thị	Đợi cho đồng “0.0kg” xuất hiện rồi mới nhắc màn hình hiển thị ra
Kết quả đo không bình thường quá cao (hoặc quá thấp). Kết quả mỗi lần đo rất khác nhau	Tư thế đo không đúng	Đứng đúng tư thế (tham khảo phần Cách đo)
	Máy đặt trên thảm hoặc trên nền không cứng hoặc nền không bằng phẳng?	Cần đặt 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.
Các điện cực rất lạnh.		Đặt máy trong phòng ấm khoảng vài phút, sau đó tiếp tục đo khi thấy các điện cực không còn bị lạnh nữa..
	Lòng bàn tay hoặc lòng bàn chân quá khô.	Làm ẩm lòng bàn tay hoặc bàn chân bằng khăn ướt, sau đó đo lại.
Một vài kết quả đo hiển thị đồng “---”.		Kiểm tra lại thông tin chiều cao, giới tính, tuổi của bạn. Nếu dữ liệu nằm ngoài phạm vi đo của máy, Máy không thể thực hiện đo ngay cả khi các dữ liệu được cài đặt đúng.
Màn hình không hiển thị khi bật nguồn.	Chưa lắp pin.	Lắp pin vào.
	Các cực của pin lắp không đúng.	Lắp lại pin đúng vị trí đầu cực. (xem phần Cách lắp pin)
	Hết pin.	Thay tất cả 4 pin bằng pin mới cùng loại (Xem lại phần 2)
	Dây lò xo nối máy chính với màn hình bị hỏng hoặc đứt.	Liên hệ với trung tâm bảo hành của OMRON để được sửa chữa.
Bạn muốn đo cấu tạo cơ thể, nhưng máy không thực hiện đo sau khi hiển	Chưa cài đặt dữ liệu cá nhân cho người được đo.	Cài đặt hồ sơ dữ liệu cá nhân hoặc dữ liệu “GUEST” trước khi đo
	Không chọn đúng	Chọn Số hồ sơ dữ liệu cá

thị kết quả đo cân nặng .	số hồ sơ dữ liệu cá nhân	nhân hoặc "GUEST" trước khi đo
Dây lò xo không tự động cuộn lại được.	Dây lò xo bị xoắn hoặc bị lệch về một bên khi cuộn lại.	Kéo dây lò xo ra và tua lại..
Máy không hoạt động và tắt nguồn	Tham khảo phần "Tắt nguồn tự động"	

* Nếu không thể đo được bình thường sau khi đã thực hiện các cách trên, hãy liên hệ với trung tâm bảo hành của OMRON tại địa phương để được tư vấn.

* Mặc dù hiếm xảy ra, nhưng trong trường hợp sự khác nhau về vóc dáng của con người có thể dẫn đến trường hợp máy không đo được. vui lòng liên hệ với trung tâm bảo hành của OMRON tại địa phương.

* Nếu máy bị lỗi hoặc được sửa chữa, tất cả các dữ liệu trong máy sẽ bị mất.

Máy tự động tắt nguồn khi :

- Nếu máy không sử dụng trong vòng 1 phút sau khi đồng "0.0kg" xuất hiện trên màn hình
- Nếu thông tin cá nhân không được nhập vào trong vòng 3 phút trong khi cài đặt dữ liệu cá nhân.
- Nếu máy không sử dụng trong vòng 3 phút sau khi ấn nút bắt đầu đo hoặc sau khi kết quả đo được hiển thị.
- Nếu không sử dụng máy trong vòng 3 phút sau khi tín hiệu lưu kết quả hiển thị.
- Không chọn số hồ sơ dữ liệu cá nhân khi chỉ đo cân nặng (khoảng 30 giây sau khi trọng lượng cơ thể được hiển thị)
- Sau 10 giây khi biểu tượng "Err" hiển thị trên màn hình

11. Thông số kỹ thuật

Tên sản phẩm	Máy đo lượng mỡ cơ thể OMRON
Model	HBF-375
Kết quả hiển thị	<p>Trọng lượng cơ thể: 0 tới 100 kg với mỗi lần tăng 100g 100 tới 135 kg với mỗi lần tăng 200g</p> <p>Chỉ số BMI: 2.5 tới 90.0 với mỗi lần tăng 0.1</p> <p>Mức mỡ cơ thể: 5.0 tới 50.0% với mỗi lần tăng 0.1%</p> <p>Phân loại tỷ lệ % mỡ cơ thể: - (Thấp) / 0 (Bình thường) / + (Cao) / ++ (Rất cao)</p> <p>Tỷ lệ phần trăm mỡ dưới da của từng bộ phận (toàn cơ thể, phần thân trên, chân, tay) 5.0 tới 60.0% với mỗi lần tăng 0.1%</p> <p>Tỷ lệ phần trăm cơ xương của từng bộ phận: - 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%</p> <p>Mức chuyển hóa cơ bản: 385 tới 3999 kcal với mỗi lần tăng 1 kcal</p> <p>Mức mỡ nội tạng: 0.5 tới 30 mức với mỗi lần tăng 0.5 mức</p> <p>Phân loại mỡ nội tạng : 0 (Bình thường) / + (Cao) / ++ (Rất cao)</p> <p>Tuổi cơ thể: 18 tới 80 tuổi với mỗi lần tăng 1 tuổi</p> <p>So sánh cùng độ tuổi : Tỷ lệ % mỡ dưới da: 5 mức Tỷ lệ % cơ xương 5 mức Biểu đồ tiến độ : 5 mức Bộ nhớ: Hiện tại , trước đó 1/ 7 ngày / 30 ngày / 60 ngày/ 90 ngày</p>
Các chỉ số cài đặt	

	<p>Ngày : 1/1/2012 – 31/12/2030. Giờ : 0:00-23:59 (hiện thị 24 giờ) Cài đặt dữ liệu cá nhân (Có thể cài đặt được dữ liệu của 4 người) Ngày tháng năm sinh : Từ 1/1/1900 – 31/12/2030 Giới tính: Nam/Nữ Chiều cao: 100.0 - 199.5cm mỗi lần tăng 0.5cm Tuổi: 10 tới 99 tuổi Khi dùng phím GUEST Độ chính xác của trọng lượng: 0.0 kg tới 40.0 kg: ± 400 g 40.1 kg tới 135.0 kg: ± 1%</p> <p>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 ở nhiệt độ 23°C) * Lưu ý : Các kết quả đo về tỷ lệ % mỡ cơ thể, tỷ lệ % mỡ dưới da, tỷ lệ cơ xương chỉ hiển thị với người trên 9 tuổi. * Các kết quả đo về mức mỡ nội tạng, độ tuổi cơ thể, so sánh cùng độ tuổi chỉ hiển thị với người trên 17 tuổi.</p>
Nhiệt độ/ độ ẩm	+5°C tới +35°C, 30% tới 85% RH
Nhiệt độ/ độ ẩm, áp suất Bảo quản	-20°C tới +60°C, 10% tới 95% RH, 700 hPa - 1060 hPa Đặt trong phòng khô, thông gió, không có khí ăn mòn xung quanh.
Trọng lượng	Khoảng 2,6 kg (gồm cả pin)
Kích thước. Phụ kiện	Khoảng 304 (rộng) × 54 (cao) × 329 (dày) mm 4 pin manga loại AA (R6), sách hướng dẫn sử dụng

Lưu ý :

- Trẻ em dưới 10 tuổi, chỉ hiển thị cân nặng và chỉ số cơ thể.
- Trẻ em trên 9 và dưới 18 tuổi, máy hiển thị tất cả các kết quả trừ chỉ số: mức mỡ nội tạng, độ tuổi cơ thể và so sánh cùng độ tuổi.
- Những người từ 18 – 80 tuổi Hiển thị tất cả kết quả đo.
- Người từ 81 tuổi trở lên, kết quả đo chỉ được sử dụng để tham khảo.

Các thông tin về cấu tạo cơ thể

1. BMI và trọng lượng lý tưởng

Mọi người thường lo lắng về trọng lượng của mình. Tuy nhiên, cơ sở nào để xác định trọng lượng lý tưởng ? Đó là BMI.

Vậy BMI là gì ?

BMI là chữ viết tắt của chỉ số khối cơ thể. Chỉ số này sử dụng công thức đơn giản 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-375 sử dụng thông tin chiều cao được lưu trong hồ sơ dữ liệu cá nhân của bạn để tính mức độ BMI .

BMI lý tưởng là 22

Duy trì một trọng lượng lý tưởng có thể giúp ngăn ngừa bệnh béo phì, giảm cân, và các bệnh khác, có tuổi thọ cao 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, cách tính này không áp dụng với những vận động viên chuyên nghiệp và người tập thể hình,... vì tỷ lệ cơ bắp của họ cao hơn.

Giải thích kết quả BMI

Chỉ số BMI	Phân loại (Theo WHO)
Dưới 18.5	Thiếu cân
Từ 18.5 -25	Bình thường
Từ 25 - 30	Thừa cân
Từ 30 trở lên	Béo phì

Những đánh giá bên trên là dựa theo tiêu chí của Tổ chức y tế thế giới WHO.

2. Mỡ cơ thể

Mỡ cơ thể đóng vai trò quan trọng trong việc giữ năng lượng và bảo vệ các cơ quan nội tạng. Có 2 loại mỡ cơ thể : Mỡ thiết yếu được giữ 1 lượng nhỏ để bảo vệ cơ thể và Mô mỡ (mỡ dự trữ) dùng để làm lớp đệm và cách nhiệt cho các cơ quan nội tạng, làm vỏ bọc cho các dây thần kinh, di chuyển vitamin đến các bộ phận của cơ thể và là nguồn dự trữ năng lượng lớn nhất cho các hoạt động của cơ thể. Nếu quá thừa hoặc quá thiếu mỡ đều không tốt cho sức khỏe, Ngoài ra, 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 sẽ khác nhau về giới tính.

Tỷ lệ mỡ cơ thể là gì ?

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

Máy đo lượng mỡ cơ thể HBF-375 sử dụng phương pháp BI (trở kháng điện sinh học) để đo tỷ lệ mỡ cơ thể của bạn bằng cách sử dụng công thức đơn giản sau:

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

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

Giải thích kết quả đo tỷ lệ mỡ cơ thể

Nam



Nữ



Tỷ lệ % mỡ cơ thể

Phân loại

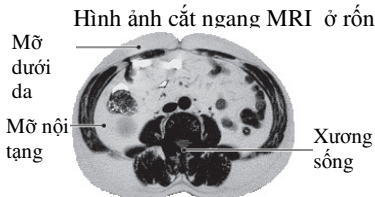
Tỷ lệ % mỡ cơ thể

Tỷ lệ %	Phân loại	Tỷ lệ %
Trên 25 %	Rất cao	Trên 35%
Từ 20 – 25 %	Cao	Từ 30 – 35%
Từ 10 – 20 %	Bình thường	Từ 20 – 30%
Thấp hơn 10%	Thấp	Thấp hơn 20 %

3. Mỡ nội tạng

Mỡ nội tạng là mỡ ở bụng và các Cơ quan quan trọng xung quanh Mỡ nội tạng khác với mỡ dưới da. Vì mắt thường không nhìn thấy được. Mỡ nội tạng chỉ được nhìn thấy thông qua hình ảnh cộng hưởng (MRI)

Mỡ nội tạng quá cao được coi là nguyên nhân trực tiếp làm tăng lượng mỡ trong máu, dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh như : Cholesterol cao, bệnh tim và tiểu đường loại 2. Để ngăn ngừa hoặc cải thiện những bệnh này, điều quan trọng là cần giảm lượng mỡ nội tạng xuống ở mức chấp nhận được.



Giải thích kết quả đo tỷ lệ mỡ nội tạng

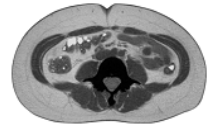
Mức mỡ nội tạng	Phân loại
0.5 – 9.5	(0) Bình thường
10.0 - 14.5	(+) Cao
15.0 – 30.0	(++) Rất cao

Theo số liệu tham khảo của Omron Healthcare

4. Mỡ dưới da

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.



5. Mức chuyển hóa cơ bản

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

60 – 70 % của việc sử dụng năng lượng hàng ngày là do mức chuyển hóa cơ bản.

Tổng năng lượng được sử dụng cho cơ thể trong một ngày bình thường được thể hiện như sau:

Mức chuyển hóa cơ bản	Năng lượng cần thiết để duy trì các chức năng quan trọng
Hoạt động trao đổi chất hằng ngày	Đi làm, công việc gia đình, sở thích...
Sinh nhiệt do chế độ ăn uống	Năng lượng sinh ra sau khi ăn.

Tỷ lệ thể hiện như sau: 60 – 70 % cho mức chuyển hóa cơ bản, 20 – 30% cho hoạt động hàng ngày, và 10% cho sinh nhiệt do chế độ ăn uống. Điều này có nghĩa là quá trình trao đổi chất nghỉ ngơi chiếm phần lớn năng lượng tiêu thụ hàng ngày.

Nếu lượng calo cung cấp hàng ngày vượt quá năng lượng cần thiết cho các hoạt động này, năng lượng dư thừa sẽ được lưu lại dưới dạng mỡ.

6. Cơ xương

* Cơ được chia làm 2 loại : cơ bắp trong cơ quan nội tạng như tim và cơ xương gắn liền với xương được sử dụng để di chuyển cơ thể. Cơ xương có thể được tăng lên thông qua tập thể dục và các hoạt động khác.

* Tỷ lệ cơ xương là tỷ lệ phần trăm của khối cơ xương trên trọng lượng cơ thể người

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

HBF-375 sử dụng trở kháng BI để tính khối lượng cơ xương

Giữ cho cơ xương chắc, khỏe cũng là cách giúp tránh béo phì.

Tính năng của sản phẩm là đo tỷ lệ cơ xương, nếu bạn tăng cường tỷ lệ cơ xương và cải thiện mức chuyển hóa cơ bản, bạn sẽ tránh được béo phì.

Giải thích kết quả đo tỷ lệ cơ xương

Giới tính	Tuổi	(-) Thấp	(0) Bình thường	(+) cao	(++) Rất cao
Nữ	18 -39	< 24.3	24.3-30.3%	30.4-35.3%	≥ 35.4%
	40 - 59	< 24.1	24.1-30.1%	30.2-35.1%	≥ 35.2%
	60 - 80	< 23.9	23.9-29.9%	30.0-34.9%	≥ 35.0%
Nam	18 -39	< 33.3	33.3-39.9%	34.9-44.0%	≥ 44.1%
	40 - 59	< 33.1	33.1-39.1%	39.2-43.8%	≥ 43.9%
	60 - 80	< 32.9	32.9-38.9%	30.9-43.6%	≥ 43.7%

7. Tuổi cơ thể

Tuổi cơ thể phụ thuộc vào mức chuyển hóa cơ bản. Tuổi cơ thể được tính dựa vào trọng lượng và tỷ lệ % mỡ cơ thể để đưa ra đánh giá liệu tuổi cơ thể của bạn ở trên hoặc dưới trung bình so với tuổi thực tế. Việc xác định được tuổi cơ thể rất có ích để cải thiện tình trạng sức khỏe của bạn.

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.

Ví dụ minh họa :

- Hình bên trái, tuổi cơ thể là 30, cấu tạo cơ thể trung bình cho tuổi thực tế.

- Hình ở giữa, tỷ lệ mỡ cơ thể thấp hơn mức trung bình và cao hơn mức chuyển hóa cơ bản, cho kết quả tuổi cơ thể là 25, trẻ hơn so với tuổi thực tế.

- Hình bên phải, tỷ lệ mỡ cơ thể cao hơn mức trung bình và thấp hơn mức chuyển hóa cơ bản, cho kết quả tuổi cơ thể là 35, già hơn so với tuổi thực tế.

Ví dụ :

Tuổi thực : 30

Cao : 1m58

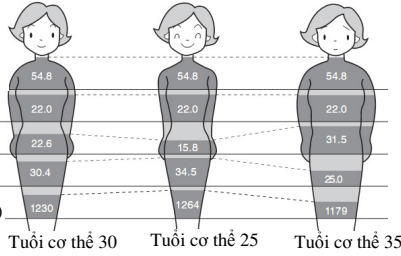
Cân nặng(kg)

Chỉ số BMI

Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)

Tỷ lệ cơ xương (%)

Mức chuyển hóa cơ bản (kcal)



Tuổi cơ thể 30 Tuổi cơ thể 25 Tuổi cơ thể 35

Với trẻ em dưới 18 tuổi: kết quả sẽ không hiển thị mức mỡ nội tạng, tuổi cơ thể và so sánh cùng độ tuổi.

So sánh cùng độ tuổi

So sánh cùng độ tuổi để hiểu hơn về tình trạng cơ thể.

Mỡ dưới da và cơ xương ở các phần khác nhau được hiển thị. Mức độ hiển thị được thể hiện thông qua so sánh cùng độ tuổi và cùng chỉ số cơ thể (BMI)

Kết quả so sánh cùng độ tuổi

Ví dụ hiển thị toàn bộ cơ thể



Phần thân



Phần tay

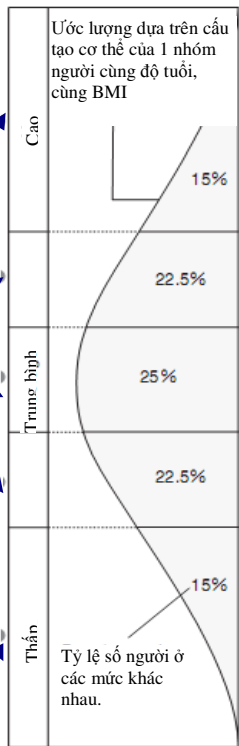


Phần chân



Đây là kết quả nghiên cứu của Omron, dùng đánh giá tình trạng sức khỏe theo kết quả nghiên cứu này

Vị trí của các thanh cho thấy mức độ tình trạng cơ thể của con người



Các tính năng và nguyên tắc hoạt động của máy

Các tính năng của máy

- Sử dụng phương pháp đo toàn bộ cơ thể mà không phụ thuộc vào sự thay đổi hàng ngày

Một hàm lượng nước trong cơ thể có xu hướng tích tụ ở chân trong suốt một ngày. Đó là lý do bạn luôn cảm thấy bị phù chân vào buổi chiều hoặc tối.

Vào buổi sáng hoặc buổi chiều, việc phân bổ sức đề kháng trong cơ thể bạn sẽ thay đổi, như tỷ lệ nước sẽ thay đổi giữa phần trên và phần dưới.

HBF-375 sử dụng điện cực của cả 2 tay và 2 chân để đo sức đề kháng của toàn bộ cơ thể. Vì vậy, máy ít chịu biến động do sự phân bố lượng nước trong cơ thể và kháng thể

- Các dữ liệu cơ bản được sử dụng để thiết lập công thức đo thành phần cấu tạo cơ thể, được tập hợp bằng cách sử dụng các phương pháp đo và công cụ đo phù hợp nhất cho các thành phần cấu tạo cơ thể khác nhau.

Mỡ cơ thể : phương pháp đo trọng lượng trong nước (làm ngập đầu trong hồ nước, xả hết khí trong phổi ra trước khi đo trọng lượng cơ thể. Đây là phương pháp để tính lượng mỡ cơ thể theo cơ thể là dựa trên nguyên tắc Archimedes

Mức chuyển hóa cơ bản : sử dụng thiết bị phân tích hơi thở (được sử dụng để phân tích thành phần không khí trong hơi thở). Thiết bị này có thể được sử dụng để đo lượng oxy hít thở lúc yên tĩnh để tính chỉ số chuyển hóa cơ bản

Mỡ dưới da và cơ xương : sử dụng phương pháp DXA (độ hấp thụ năng lượng kép bằng tia X-quang) là phương pháp đo cấu tạo cơ thể ở những phần khác nhau bằng cách định lượng xương và cấu tạo cơ thể của 2 tia X-quang với độ dài sóng khác nhau mà không cần đo trọng lượng cơ thể.

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).

Nguyên tắc đo của máy đo lượng mỡ cơ thể.

HBF-375 sử dụng phương pháp kháng trở để đo sức đề kháng cho cơ thể bằng cách sử dụng dòng điện yếu chạy qua cả 2 tay và 2 chân.

Phương pháp BI (Trở kháng sinh điện/ Kháng sinh học)

Các mô có chứa nước nên có khả năng dẫn điện dễ dàng (như các cơ và tĩnh mạch). Nhưng các mô mỡ lại có khả năng dẫn điện kém. Dựa vào những đặc tính đó của cơ thể để tính tỷ lệ mô mỡ và mô không mỡ. Khi đó, dòng điện cực thấp sẽ truyền qua cơ thể với tần số khoảng 50kHz và không quá 500µA để xác định số lượng tế bào mỡ.

Dòng điện yếu này không gây hại cho cơ .

Đề đo được tỷ lệ mỡ cơ thể và các dữ liệu khác bằng phương pháp kháng trở giữa bàn tay và bàn chân. Cần chú ý 5 vấn đề sau : 1, Kháng trở 2, Chiều cao. 3, Cân nặng, 4, Tuổi và 5, Giới tính.

Những lưu ý khi dùng máy

1, Đặt máy trên nền cứng, bằng phẳng

Kết quả sẽ không chính xác khi đặt máy trên thảm, chiếu và đất mềm khác.

2, Tư thế đo đúng: Cánh tay và thân giữ vuông góc 90°

Mục đích: Để nhận được kháng trở cần thiết khi đo lượng mỡ cơ thể.

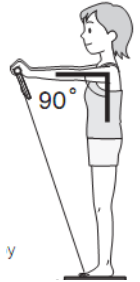
3, Thời gian đo phù hợp.

- Sau khi thức dậy.

- Khoảng 2 giờ sau khi ăn.

Hàm lượng nước có dòng điện chạy qua sẽ ảnh hưởng đến sức đề kháng của cơ thể.

Hãy tham khảo hình bên dưới để đo khi cơ thể ổn định. y



Khoảng thời gian nên đo:

Hoạt động trong 1 ngày

Thức dậy

Thời gian đo

← Sau khi thức dậy

Ăn sáng

2 giờ

Thời gian đo

← Ít nhất 2 giờ sau ăn

Ăn trưa

2 giờ

Thời gian đo

← Ít nhất là 2 giờ sau ăn

Tắm, Ăn tối

2 giờ

Thời gian đo

← Ít nhất 2 giờ sau ăn

Đi ngủ

Tránh đo trong các trường hợp :

- * Ngay sau khi tập thể dục
- * Ngay sau khi tắm hoặc xông hơi
- * Sau khi uống bia rượu.
- * Sau khi uống nhiều nước hoặc ăn (khoảng 1-2 tiếng).

Lưu ý : Những đối tượng sau đây không thể đo chính xác lượng mỡ cơ thể và các chỉ số khác của họ vì lượng nước và thành phần cơ thể khác nhiều so với các thông số thống dụng:

- Trẻ em giai đoạn phát triển
- Người cao tuổi
- Bệnh nhân bị cảm lạnh
- Phụ nữ mang thai
- Người bị bệnh loãng xương.
- Bệnh nhân bị phù
- Bệnh nhân chạy thận nhân tạo
- Các vận động viên chuyên nghiệp hoặc người tập thể hình.

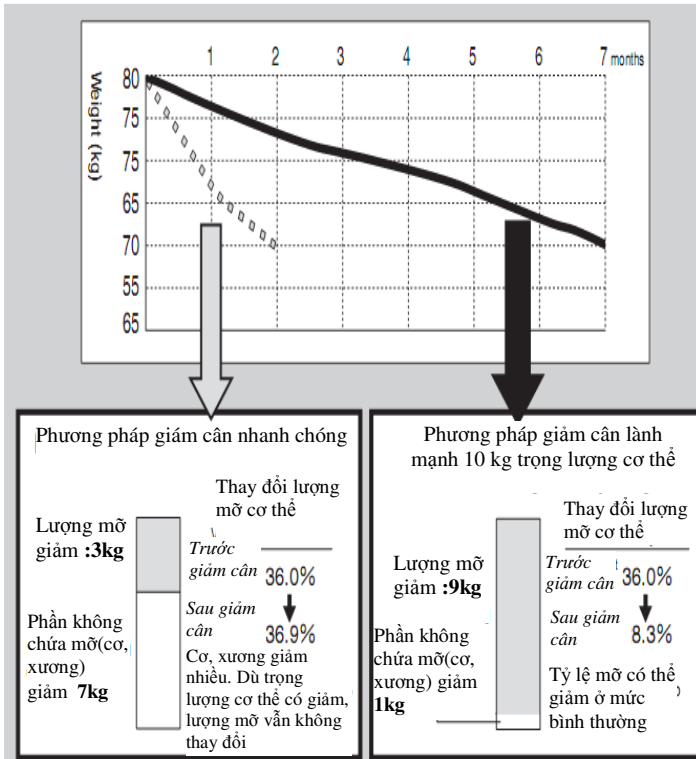
Khi có nghi ngờ về kết quả đo, đọc lại phần lỗi và cách xử lý.

Những câu hỏi thường gặp

1. Thế nào là giảm cân đúng cách ?

Nếu bạn giảm cân bằng cách ăn kiêng mà không tập thể dục và không chú ý cân bằng dinh dưỡng. Như vậy, ngay cả khi cân nặng của bạn giảm, mức chuyển hoá cơ bản sẽ giảm, vì cơ (cơ xương) giảm và bạn có nguy cơ béo hơn.

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



Cần tránh những những thay đổi đột ngột dưới đây :

Bạn nên luyện tập để không có lượng mỡ thừa bằng cách tăng tỷ lệ cơ xương và cải thiện mức chuyển hóa cơ thể.

Giảm cân nhanh chóng có thể đảo ngược trọng lượng cơ thể. Khi trọng lượng cơ thể bị đảo ngược, mỡ nội tạng có khả năng tích lũy nhiều hơn mỡ dưới da. Mỡ nội tạng là nguyên nhân chính của các bệnh liên quan đến thói quen sống. Việc thay đổi cân nặng này dẫn đến chứng béo phì nội tạng.

Với những người quan tâm tới sức khỏe của mình, vui lòng đọc kỹ phần mức mỡ nội tạng.

Nếu bạn muốn trở thành người không lo lắng về béo phì. Bạn nên chú trọng vào chỉ số mức chuyển hóa cơ thể.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPĐD OMRON Hà Nội
Tầng 9, tòa nhà Mipex
229 Tây Sơn, Đống Đa.
TP. Hà Nội
Tel : (4) 3556 0025

VPĐD OMRON Hồ Chí Minh.
P. 301, tầng 3, tòa nhà HMC,
193 Đinh Tiên Hoàng, Q.1,
TP. HCM
Tel : (8) 5404 7545

Website: www.omron-yte.com.vn