

شرکت تجهیزات پزشکی آرمین درمان  
نماینده انحصاری محصولات کمپانی beurer آلمان در ایران



**ترازوهای خانگی تشخیصی**

**مدل BF 800**

\* این دستگاه شامل دو سال گارانتی و ۱۰ سال خدمات پس از فروش می باشد \*

## مشتری گرامی

از اینکه یکی از محصولات ما را برگزیدید سپاسگزاریم. نام و محصولات ما مظهر کیفیت برتر شناخته شده است زیرا محصولات ما در زمینه های گرما، توزین، فشارخون، درجه حرارت بدن، نبض، آرامش درمانی، ماساژ و مرطوب کننده هوا به طور کامل مورد بررسی و آزمایش قرار گرفته اند.

لطفاً برای استفاده از محصول، دفترچه راهنما را به دقت مطالعه فرمایید و آنرا برای مراجعه آتی خود و دیگران در دسترس قرار دهید و اطلاعات موجود در آنرا رعایت نمایید.

محتویات بسته بندی:

ترازوی تشخیصی BF800

۳ باتری ۱.۵ ولت

پایه های مخصوص قرار گرفتن روی فرش

راهنمای استفاده

## ۱- آشنایی با ترازو

عملکرد ترازو

این ترازوی تشخیصی برای تعیین وزن بدن کاربرد دارد و اطلاعاتی در رابطه با تناسب اندام در اختیار شما قرار می دهد. این ترازو برای مصارف شخصی و خانگی مناسب می باشد. این ترازو دارای عملکردهای تشخیصی زیر است و تا ۸ نفر می توانند از آن استفاده نمایند:

- اندازه گیری وزن
- اندازه گیری درصد چربی بدن
- اندازه گیری درصد آب بدن

- درصد ماهیچه
  - توده استخوان
  - میزان سوخت و ساز پایه و فعال
- این ترازو عملکردهای زیر را نیز شامل می‌شود:
- تغییر واحد وزن از کیلوگرم به پوند ("LB") و استون ("ST").
  - عملکرد خاموشی خودکار.
  - نمایش زمان تعویض باتری.
  - تشخیص کاربر به صورت خودکار
  - ذخیره از ۳۰ اندازه گیری آخر برای ۸ کاربر برای وقتی که پلوتوث فعال نباشد.
  - ذخیره ۲۰ نتیجه برای غیر کاربر
  - انتقال داده ها از طریق پلوتوث هوشمند و انتقال از طریق فرکانس ۲.۴ گیگا هرتز
- سیستم مورد نیاز:

گوشی های هوشمند و تبلت سازگار با پلوتوث ۴ مانند ایفون S۵،S۴



فهرست دستگاه های سازگار با دستگاه

## ۲- علائم و نشانه‌ها

- |        |  |
|--------|--|
| هشدار  |  |
| احتیاط |  |
| توجه   |  |
- اطلاعات ایمنی درباره صدمات احتمالی به دستگاه/لوازم
- اطلاعات مهم

## ۳- نکات ایمنی

لطفاً این راهنما را به دقت مطالعه کرده و برای استفاده آتی در دسترس خود و دیگر کاربران قرار دهید.

## نکات ایمنی



- افرادی که هرگونه وسیله پیوند طیبی (مانند باتری قلب) دارند نباید از این ترازوها استفاده کنند. زیرا احتمال اختلال در کار دستگاه آنان وجود دارد.
- در دوران بارداری از این ترازو استفاده نکنید. به علت وجود مایع آمنیوتیک، اندازه گیری درست انجام نمی شود.
- برای جلوگیری از لغزش بر روی لبه بیرونی ترازو نایستید.
- وسایل مربوط به پسته بندی محصول را برای جلوگیری از مسمومیت از دسترس کودکان دور نگه دارید.
- هنگامیکه پاهای شما یا سطح ترازو خیس است روی ترازو نایستید خطر لغزش!

## نکاتی در رابطه با باتری‌ها:

- باتری‌ها در صورت بلعیده شدن بسیار خطرناک خواهند بود. باتری‌ها و ترازو را در دسترس کودکان قرار ندهید. اگر باتری بلعیده شود باید فوراً به پزشک مراجعه نمایید.
- باتری‌ها را قبل از تخلیه کامل، تعویض نمایید.
- باتری‌ها را همزمان تعویض کنید. از باتری‌های یک نوع و یک نام استفاده نمایید.
- باتری‌ها نباید به هیچ عنوان شارژ یا دوباره فعال شوند. از یاز کردن، پرتاب در آتش یا قرار دادن باتری در مدار کوتاه خودداری نمایید.
- نشت باتری ممکن است باعث صدمه به ترازو شود. اگر برای مدت طولانی قصد استفاده از ترازو را ندارید، باتری‌ها را بیرون آورید.
- در صورت مواجهه یا نشت باتری، ابتدا دستکش محافظ به دست کرده و سپس محفظه باتری را یا دستمال خشک تمیز کنید.
- باتری‌های استفاده شده را در زباله خانگی دور نریزید.

## ① دانستنیهای کلی

- این ترازو برای استفاده شخصی پوده و مناسب کاربرد تجاری و طبی نمی باشد.
- لطفا توجه داشته باشید که از نظر فنی احتمال خطا در اندازه‌گیری وجود دارد، زیرا این ترازو جهت مصارف حرفه‌ای پزشکی ساخته نشده است.
- هنگام تحویل، ترازو برای واحدهای سانتیمتر و کیلو گرم تنظیم شده است. در صورت نیاز می‌توانید از دکمه موجود در پشت ترازو برای تغییر واحد استفاده نمایید.
- ترازو را بر روی سطح صاف و محکم قرار دهید: برای اندازه‌گیری صحیح، سفتی پوشش کف الزامی است.
- تعمیرات باید فقط توسط بخش خدمات پس از فروش صورت گیرد. در هر صورت قبل از هر گونه اقدام، ابتدا باتری‌ها را کنترل کرده و در صورت نیاز تعویض نمایید.
- اگر هر گونه سوالی در رابطه با طرز کار و استفاده از دستگاه داشتید، می‌توانید با فروشنده و یا بخش خدمات پس از فروش تماس بگیرید.
- ظرفیت دستگاه ۱۸۰ کیلوگرم می‌باشد. موارد میزان چربی بدن، آب بدن و درصد ماهیچه به صورت افزایش  $1/11$  بر روی ترازو دیده می‌شوند. کالری به صورت مراحل  $1 \text{ kcal}$  مشخص می‌شود.

## تعمیر و نگهداری

عمر و دقت ترازو به استفاده دقیق از آن بستگی دارد:



مهم

- ترازو را هر چند وقت یکبار یا دستمال نمدار تمیز نمایید. هرگز ترازو را در آب فرو نبرید و برای تمیز کردن آن از مواد شوینده قوی استفاده نکنید.
- مراقب باشید آب یا مایعات دیگر به داخل ترازو نفوذ نکنند، و هرگز ترازو را زیر آب روان نشویید.

- هنگامی که از ترازو استفاده نمی‌کنید از قرار دادن هر گونه شیء بر روی آن خودداری کنید.
- ترازو را در برابر ضربه، رطوبت، گرد و خاک، مواد شیمیایی و تغییرات شدید دما محافظت کنید، و آنرا در مجاورت منابع حرارتی (اجاق گاز و رادیاتور روشن) قرار ندهید. از وارد آوردن فشار زیاد به دکمه‌های ترازو و یا فشردن آن یا اشیا توک تیز خودداری کنید.
- ترازو را در مجاورت گرمای خیلی زیاد و یا میدان مغناطیس قوی (مانند گوشی موبایل) قرار ندهید.

### باتری‌ها



#### هشدار

- باتری‌ها در صورت یلعبده شدن بسیار خطرناک خواهند بود. باتری‌ها و ترازو را در دسترس کودکان قرار ندهید. اگر باتری یلعبده شود باید فوراً به پزشک مراجعه نمایید.
- هرگز باتری را در آتش پرتاب نکنید (خطر انفجار).



#### مهم

- باتری‌ها نباید به هیچ عنوان شارژ یا دوباره فعال شوند. از باز کردن و یا قرار دادن باتری در مدار کوتاه خودداری نمایید.
- اگر برای مدت طولانی قصد استفاده از ترازو را ندارید، باتری‌ها را بیرون آورید. نشت باتری ممکن است باعث صدمه به ترازو شود.

### ۴- اصول اندازه‌گیری با ترازوی تشخیصی

این ترازو طبق اصل B.I.A (سنجش مقاومت الکتریکی یک سلول زنده) عمل می‌کند. بدین ترتیب در عرض چند ثانیه جریان برق بسیار بی‌ضرر و نامحسوس از بدن عبور کرده و مشخصات فیزیکی اندازه‌گیری می‌شوند. با سنجش مقاومت الکتریکی (امپدانس)، و محاسبه پارامترهای فردی و یکنواخت (سن، قد، جنسیت، و میزان فعالیت) درصد چربی و دیگر

مشخصات فیزیکی بدن تعیین می‌گردد. بافت ماهیچه و آب په خاطر رسانایی الکتریکی خوب، مقاومت کمتری دارند. از طرف دیگر استخوان و چربی، رسانایی کمتری دارند یعنی سلولهای چربی و استخوان په خاطر مقاومت بسیار بالا په سختی جریان برق را از خود عبور می‌دهند.

لطفًا توجه داشته باشید که نتایج بدست آمده با ترازوی تشخیصی تشابه تقریبی یا اطلاعات واقعی تحلیل پزشکی دارد. تشخیص صحیح درصد چربی و آب بدن و درصد ماهیچه و ساختار استخوان تنها توسط پزشک متخصص و با استفاده از روشهای پزشکی (برای مثال، توموگرافی) مقدور است.

## پیشنهادات کلی

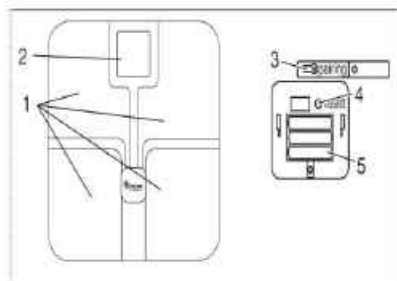
- برای کسب نتایج قابل مقایسه، در صورت امکان زمان مشخصی را برای وزن کردن خود اختصاص دهید (مثلا صبح‌ها قبل از صبحانه).
- نکته مهم جهت انجام سنجش: چربی بدن تنها در صورتی قابل اندازه‌گیری است که پاها برهنه و پاشنه پا کمی مرطوب باشد. اگر پاشنه پا کاملا خشک باشد، په خاطر رسانایی نامناسب نتیجه رضایت بخش نخواهد بود.
- در طول اندازه‌گیری بی‌حرکت و صاف بایستید.
- اندازه‌گیری را په چند ساعت بعد از فعالیت سخت و غیر معمول موقوف نمایید.
- صبح پس از برخاستن از خواب تقریباً ۱۵ دقیقه صبر کنید تا آب در بدن منتشر شود.
- توجه داشته باشید که تغییرات در بلند مدت مهم است. تغییرات کوتاه مدت در وزن تقریباً تا حد زیادی ناشی از کاهش میزان آب در بدن است. آب بدن نقش مهمی در سلامتی و شادایی ما دارد.

## محدودیت‌ها

هنگام اندازه‌گیری چربی بدن و دیگر موارد، امکان کسب نتایج غیر قابل قبول و گمراه‌کننده در موارد زیر وجود دارد:

- کودکان زیر تقریباً ۱۰ سال،
- ورزشکاران و کسانی که کار بدنسازی می‌کنند،
- زنان باردار،
- اشخاص تب‌دار، کسانی که تحت درمان دیالیز قرار دارند و یا دارای علائم تورم edema، یا پوکی استخوان هستند،
- اشخاصی که از داروهای قلبی عروقی استفاده می‌کنند،
- اشخاصی که داروهای گشاد کننده یا تنگ کننده عروق پیکار می‌برند،
- کسانی که انحراف آناتومی قابل ملاحظه در پا دارند (اندازه پاها نسبت به بدن بسیار کوتاه‌تر یا بلندتر است).

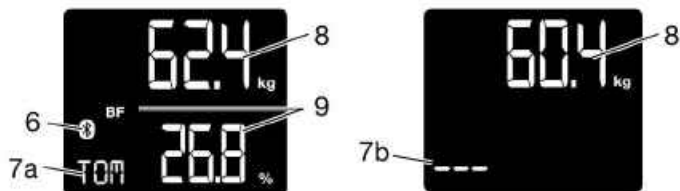
#### ۵- توصیف دستگاه:



۱. الکترودها
۲. نمایشگر
۳. دکمه مرتبط سازی
۴. دکمه RESET
۵. باتری ها

پوشش ایتکاری از ITO به عنوان الکتروده برای اندازه گیری





۶. نماد پلوتوث

۷a. نام کاربر به اختصار

۷b. کاربر ناشناخته

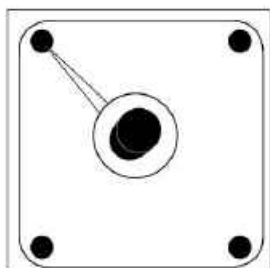
۸. وزن

۹. درصد چربی و BMI و غیره

۶- استفاده برای بار اول

### قرار دادن باتری‌ها

باتری‌ها را از بسته‌بندی آن جدا کرده و در محفظه باتری ترازو و نمایشگر با رعایت قطب درست قرار دهید. به نشانه‌های داخل محفظه باتری توجه کنید. اگر ترازو کار نکرد، باتری‌ها را بیرون آورده و مجدداً در محفظه قرار دهید.



برای عملکرد صحیح ترازو باید ترازو بر روی سطح محکم و صاف باشد اگر میخواهید ترازو را بر روی فرش قرار دهید ابتدا پایه‌های مخصوص فرش را قرار دهید.

## ۷- استفاده اولیه با نرم افزار:

قبل از اندازه‌گیری میزان چربی بدن و چیزهای دیگر باید همه پارامترها را وارد کنید  
ترازو دارای ۸ جایگاه حافظه است که می‌توانید اطلاعات خود و افراد خانواده را وارد  
نمایید.

همچنین می‌توانید از دستگاه‌هایی مثل موبایل که نرم افزار **Health Manager** بر  
روی آنها نصب باشد، برای فعالسازی استفاده کنید. در طول استفاده از پلوتوث موبایل را  
نزدیک ترازو قرار دهید.

پلوتوث را در گوشی های هوشمند فعال نمایید.

توجه نمایید که دستگاه های پلوتوث هوشمند، مانند این ترازو، در تنظیمات کلی پلوتوث  
قابل مشاهده نیست. مگر در نرم افزار های خاص یا در نرم افزار های تولیدی شرکت.

نرم افزار **beurer Healthmanager** را از **App store** نصب نمایید.

شروع برنامه و دستورالعمل را دنبال نمایید.

در نرم افزار **BF 800** را انتخاب نمایید.

دکمه مرتبط سازی را در ترازو بشارید، نمایشگر فعال می شود. داده های مربوط  
به **BF800** را وارد نمایید.

- اکنون تنظیمات زیر را در نرم افزار **beurer Healthmanager** وارد کنید:

نام کاربر	حداکثر ۳ حرف
جایگاه حافظه	۱ تا ۱۰
قد	۱۰۰ تا ۲۲۰ CM
سن	۱۰ تا ۱۰۰ سال
جنسیت	مرد (♂)، زن (♀)
میزان فعالیت	۱ تا ۵

## میزان فعالیت :

برای انتخاب میزان فعالیت باید به برنامه دراز مدت و میان مدت خود توجه کنید.

میزان فعالیت	فعالیت بدنی
۱	بدون فعالیت.
۲	فعالیت بدنی کم، فعالیت بدنی سبک (مانند، پیاده‌روی کوتاه، کارهای یابغانی سبک، حرکات ترمشی)
۳	فعالیت بدنی متوسط، کار بدنی به مدت ۳۰ دقیقه حداقل ۲ تا ۴ بار در هفته.
۴	فعالیت بدنی سخت، کار بدنی به مدت ۳۰ دقیقه حداقل ۴ تا ۶ بار در هفته.
۵	فعالیت بدنی خیلی سخت، کار بدنی شدید، ورزش و یا تمرینات سخت برای حداقل یک ساعت در روز.

برای تشخیص اتوماتیک کاربر باید اولین اندازه گیری مربوط به اطلاعات فردی باشد. بدین منظور دستورالعمل نرم افزار را دنبال نمایید. بدون حرکت و یا تقسیم مساوی وزن بدن بر روی هر دو پا بر روی ترازو بایستید. دقت کنید هر دو پا بر روی الکترودها قرار یگیرد.

## ۸- اندازه گیری وزن:

برای استفاده از ترازو آنرا بر روی سطح صاف و محکم قرار دهید. برای اندازه گیری صحیح، سفتی پوشش کف الزامی است. اگر بر روی فرش خواستید از ترازو استفاده نمایید پایه های مخصوص فرش را قرار دهید.

بدون حرکت و یا تقسیم مساوی وزن بدن بر روی هر دو پا بر روی ترازو بایستید. پس از تعیین وزن، نتایج بر روی صفحه نمایش مشاهده می‌شود.  
**نکته مهم:** نباید پا، ران‌ها یا ساقها به هم بچسبید، در اینصورت اندازه‌گیری صحیح نخواهد بود

بعد از قرار گرفتن بر روی ترازو ابتدا وزن نمایش داده می‌شود در فاصله ای که دیگر پارامترها اندازه‌گیری می‌شود نماد "0000" بر روی نمایشگر ظاهر می‌شود. یا فاصله رآب، چربی بدن، ماهیچه، AMR, BMR, BMI کوتاهی مقادیر

نمایش داده می‌شود.

نتایج به این صورت نمایش داده می‌شود:

**BMI** و وزن به کیلوگرم

۲-چربی بدن

درصد آب بدن

۴-درصد ماهیچه

۵-توده استخوانی به کیلوگرم

۶-سوخت و ساز پایه به کیلوکالری

۷-سوخت و ساز فعال به کیلوکالری

اگر کاربر شناخته نشود، تنها وزن نمایش داده می‌شود و به جای نام کاربر در نمایشگر "----" نمایان می‌گردد.

اندازه گیری وزن به تنهایی:

یا پای پوشیده بر روی ترازو قرار بگیریید به نحوی که هر وزن به صورت مساوی بر روی هر دو پا تقسیم شده باشد. نمایشگر وزن را نمایش میدهد اگر کاربرد شناخته شده باشد میزان بی ام آی و سوخت و ساز پایه و فعال نیز نمایش داده می شود.

اگر کاربرد شناخته شده نباشد علامت "----" را بر روی نمایشگر مشاهده می نمایید.

## ۹- ارزیابی نتایج

### درصد چربی بدن

در جدول ارزیابی درصد چربی به صورت عالی، خوب، متوسط و ضعیف مشاهده می شود. درصد چربی درج شده در جدول تنها چینه راهنمایی دارد (برای کسب اطلاعات بیشتر به پزشک خود مراجعه نمایید).

مردان					زنان				
ضعیف	متوسط	خوب	بسیار خوب	عالی	ضعیف	متوسط	خوب	بسیار خوب	عالی
>23,1%	16,1-23%	11-16%	<11%	معین	>26,1%	21,1-26%	16-21%	<16%	معین
>22,1%	17,1-22%	12-17%	<12%		>27,1%	22,1-27%	17-22%	<17%	
>23,1%	18,1-23%	13-18%	<13%		>28,1%	23,1-28%	18-23%	<18%	
>24,1%	19,1-24%	14-19%	<14%		>29,1%	24,1-29%	19-24%	<19%	
>25,1%	20,1-25%	15-20%	<15%		>30,1%	25,1-30%	20-25%	<20%	
>26,1%	21,1-26%	16-21%	<16%		>31,1%	26,1-31%	21-26%	<21%	
>27,1%	22,1-27%	17-22%	<17%		>32,1%	27,1-32%	22-27%	<22%	
>28,1%	23,1-28%	18-23%	<18%		>33,1%	28,1-33%	23-28%	<23%	

مقادیر کم جدول اغلب به ورزشکاران اختصاص دارد. بسته به نوع ورزشها، تمرینات سخت و شرایط فیزیکی بدن، ممکن است نتیجه ارزیابی کمتر از معیارهای موجود در جدول باشد.

البته باید متذکر شد که نتایج ارزیابی بسیار پایین، ممکن است برای سلامتی شما خطر آفرین باشد.

## آب بدن :

درصد آب بدن به طور طبیعی به صورت زیر درجه بندی می شود:

مردان				زنان			
سن	ضعیف	خوب	بسیار خوب	سن	ضعیف	خوب	بسیار خوب
10-100	<50	50-65%	>65	10-100	<45	45-60%	>60

چربی بدن نسبتاً آب کمتری دارد. بنابراین افرادی که درصد چربی بدن آنها بالاست، درصد آب بدن آنها زیر مقادیر داده شده در جدول می باشد. نتایج سنجش آب ورزشکارانی که ورزشهای قدرتی انجام می دهند، ممکن است بالاتر از حد جدول باشد که علت آن درصد کم چربی و درصد بالای ماهیچه بدن آنهاست.

اندازه گیری آب بدن یا این ترازو نباید منتج به تشخیص پزشکی برای مثال جمع شدن آب در بدن به خاطر سن بالا شود. در صورت لزوم با پزشک خود مشورت نمایید. در اصل، داشتن درصد آب بالا در بدن مهم است.

## درصد ماهیچه در بدن :

درصد طبیعی ماهیچه در بدن مطابق جدول زیر است:

مردان				زنان			
سن	پایین	طبیعی	بالا	سن	پایین	طبیعی	بالا
10-14	<44	44-57%	>57%	10-14	<38	36-43%	>43%
15-19	<43	43-56%	>56%	15-19	<35	35-41%	>41%
20-29	<42	42-54%	>54%	20-29	<34	34-39%	>39%
30-39	<41	41-52%	>52%	30-39	<33	33-38%	>38%
40-49	<40	40-50%	>50%	40-49	<31	31-36%	>36%
50-59	<39	39-48%	>48%	50-59	<29	29-34%	>34%
60-69	<38	38-47%	>47%	60-69	<28	28-33%	>33%
70-100	<37	37-46%	>46%	70-100	<27	27-32%	>32%

## توده استخوان :

استخوان‌ها نیز مانند دیگر اجزا بدن دوران طبیعی رشد، فرسودگی و پیری را طی می‌کنند. در دوران کودکی توده استخوان به سرعت افزایش یافته و تا سن ۳۰ و ۴۰ سالگی به حداکثر رشد خود می‌رسد. با افزایش سن توده استخوان کم کم کاهش می‌یابد. یا تغذیه سالم (خصوصاً مصرف کلسیم و ویتامین D) و ورزش مرتب می‌تواند تا حدی این روند فرسودگی را کاهش داد. یا ساختار ماهیچه‌های مناسب نیز می‌تواند ساختمان استخوان‌ها را قوی کرد. توجه کنید که این ترازو میزان کلسیم موجود در استخوان را نشان نمی‌دهد، بلکه وزن عناصر تشکیل دهنده استخوان (عناصر ارگاتیک، غیرارگاتیک و آب) را اندازه‌گیری می‌کند. بر روی توده استخوان تاثیرات ناچیزی اعمال می‌شود که به عواملی چون وزن، قد، سن و جنسیت بستگی دارد.

**مراقب باشید:** لطفاً توده استخوان را با تراکم استخوان اشتباه نگیرید. تراکم استخوان تنها با آزمایشات پزشکی قابل تشخیص است (برای مثال، توموگرافی و اولتراسون). بنابراین با این ترازو نمی‌توان تغییرات استخوان و سختی استخوان (مثلاً پوکی استخوان) را تشخیص داد.

## BMR میزان سوخت و ساز پایه

میزان سوخت و ساز پایه (BMR) میزان انرژی است که بدن در زمان استراحت کامل برای اداره اعمال حیاتی به آن نیاز دارد (برای مثال وقتی ۲۴ ساعت در تخت دراز بکشید). این مقدار بستگی زیادی به میزان وزن، قد و سن دارد. ترازوی تشخیصی میزان BMR را با استفاده از فرمول علمی هریس - پندیکت محاسبه کرده و برحسب کیلوکالری روز به شما نشان می‌دهد.

بدن شما در هر صورت به این میزان انرژی نیاز دارد که باید هر روز به صورت غذا وارد بدن شود. اگر به مدت طولانی انرژی کمی کسب کنید، در دراز مدت به سلامتی شما آسیب وارد خواهد شد.

## AMR میزان سوخت و ساز فعال

میزان سوخت و ساز فعال (AMR) میزان انرژی است که بدن در وضعیت فعالیت روزانه به آن نیازمند است. مصرف انرژی بدن انسان یا افزایش فعالیت فیزیکی بالا می‌رود و یا ترازوی تشخیصی بنا بر میزان فعالیت داده شده به دستگاه قابل اندازه‌گیری است (۱-۵).

برای حفظ وزن فعلی میزان انرژی مصرف شده باید به صورت غذا و آشامیدنی وارد بدن شود. اگر میزان انرژی کمتر از آن چیزی باشد که در مدت طولانی بدن به آن عادت داشته، بدن اختلاف انرژی را به مقدار زیاد از چربی‌های انباشته شده در بدن تامین می‌کند و در نتیجه وزن کاهش می‌یابد. از طرف دیگر اگر میزان انرژی دریافتی بیش از مقدار محاسبه شده AMR باشد، بدن قادر به سوزاندن انرژی اضافه نیست و در نتیجه مقدار اضافه انرژی به صورت چربی در بدن ذخیره می‌گردد و وزن اضافه می‌شود.

### **کسب نتیجه با گذشت زمان**

توجه داشته باشید که زمان تعیین کننده همه چیز است. نوسان وزن در طی چند روز اکثراً در نتیجه از دست رفتن آب بدن است.

تفسیر نتایج به تغییر کلی وزن و چربی بدن، درصد آب و ماهیچه، همچنین دوره زمانی که این تغییرات در آن صورت گرفته است بستگی دارد. تغییرات سریع در طی چند روز یا تغییرات میان مدت (در عرض چند هفته) و تغییرات دراز مدت (چند ماه) متفاوت است. قانون کلی این است که تغییرات کوتاه مدت در وزن تقریباً تا حد زیادی ناشی از کاهش میزان آب در بدن است، در حالی که تغییرات میان مدت و دراز مدت بر درصد چربی و ماهیچه بدن تاثیر می‌گذارد.

- ◆ اگر وزن شما در کوتاه مدت کاهش یابد، اما درصد چربی بدن افزایش پیدا کند یا بدون تغییر بماند، بدن شما فقط آب از دست داده است — برای مثال پس از جلسات تمرینی، سونا یا رژیم‌های محدود کننده برای کاهش سریع وزن.
- ◆ اگر وزن شما در میان مدت افزایش یابد و درصد چربی کاهش پیدا کند و یا تغییر نکنند، در این صورت در بدن شما میزان قابل توجهی ماهیچه وجود آمده است.
- ◆ اگر وزن و درصد چربی شما به صورت همزمان کاهش یابد در این صورت رژیم موفق داشته‌اید — چربی بدن شما کاهش یافته است.



- بهتر است که رژیم غذایی همراه با فعالیت بدنی، تمرینات ورزشی و تناسب اندام باشد. به این ترتیب درصد ماهیچه بدن شما در دوره میان مدت افزایش خواهد یافت.
- چربی بدن، آب بدن یا دصد ماهیچه نباید افزوده شوند (بعضی از بافتهای ماهیچه نیز دارای آب هستند).

#### ۱۰- عملکردهای دیگر دستگاه:

ترازو برای ۸ کاربرد برای وزن کردن (بدون کفش) و تشخیص (با پای برهنه) جایگاه حافظه دارد.

اندازه گیری برای کاربرد ناشناخته

اگر ترازو کاربرد را تشخیص ندهد، اندازه گیری را به عنوان ناشناخته ذخیره میکند و تا ۲۰ اندازه گیری بدین ترتیب ذخیره میگردد. در این حالت میتوانید از نرم افزار به صورت مستقیم برای کاربرد ناشناخته استفاده کنید.

ذخیره مقادیر اندازه گیر شده در ترازو:

اگر پلوتوث روشن باشد اندازه گیری جدید به صورت مستقیم به نرم افزار منتقل می شود و این نتایج در ترازو ذخیره نمی شود.

اگر برنامه باز نباشد، اندازه گیری جدید در ترازو ذخیره میشود، برای هر کاربرد تا ۳۰ اندازه گیری ذخیره میشود. مقادیر اندازه گیری شده وقتی برنامه را یا پلوتوث روشن کنید به صورت اتوماتیک به نرم افزار منتقل می شود.

همه‌هنگ سازی داده‌ها ۱۰ ثانیه طول میکشد. هنگامیکه ترازو خاموش است نیز امکان انتقال داده‌ها به صورت اتوماتیک وجود دارد.

حذف داده‌ها:

اگر شما میخواهید تمام نتایج را حذف کنید یا داده های مربوط به یک کاربر را حذف کنید، باید ابتدا ترازو را روشن کنید و دکمه reset را یا استفاده از یک شیء توک تیز فشار دهید. علامت "dEL" برای چند ثانیه بر روی نمایشگر ظاهر می شود. اگر شما داده های کاربر را حذف کنید باید دوباره یا توجه به بخش ۷ داده ها را تنظیم و واد نمایید.

### تعویض باتری:

این دستگاه مجهز به نشانگر تعویض باتری می باشد. هنگامیکه باتری ضعیف شود نماد بر روی نمایشگر ظاهر میگردد و ترازو به صورت، در این حالت باتری را تعویض نمایید (۳ عدد باتری نیم قلمی ۱/۵ ولت)

### توجه

- هنگام تعویض باتری ها همیشه از باتریهای یک نوع یا یک نام تجاری استفاده نمایید.
- باتریها را همزمان تعویض کنید.
- از باتری شارژی استفاده نکنید.
- از باتریهای بدون فلزات سنگین استفاده کنید.

۱۱- تمیز کردن: شما میتوانید با یک پارچه مرطوب و در صورت نیاز مقدار بسیار کمی مواد شوینده ترازو را تمیز کنید.

مهم:

از مواد شوینده قوی یا حلال برای تمیز کردن ترازو استفاده نکنید. دستگاه را در آب غوطه ور نکنید. دستگاه را در ماشین ظرفشویی نشویید.

### ۱۲- دور انداختن:

دستگاه و باتری ها را مطابق یا قوانین محلی دور بیاندازید. باتری ها شامل مواد سمی مانند چیهو، سرب و کادمیوم و .. هستند آنها را در زباله های خانگی دور تیاندازید.

### ۱۳- مشکلات احتمالی و راه حل:

مشکل	علت	راه حل
"-----"	اندازه گیری خارج از کاربرد شناخته شده	در نرم افزار کاربرد ناشناخته را انتخاب نمایید یا تشخیص کاربرد را تکرار نمایید.
"-----" در کل نمایشگر نمایان می گردد.	درصد چربی خارج از محدوده درجه بندی است (کمتر از ۳٪ یا بیشتر از ۶۵٪)	اندازه گیری را با پای یرهنه تکرار کنید در صورت لزوم پاشنه پا را کمی مرطوب نمایید
Err	اندازه گیری بیشتر از ظرفیت ۱۸۰ کیلوگرمی ترازو است.	تنها با وزن مجاز برای ترازو اندازه گیری نمایید.
Err یا وزن اشتباه	ترازو بر روی سطح صاف قرار نگرفته است	ترازو را بر روی سطح صاف و محکم قرار دهید.

		نمایش داده می شود.
صبر کنید تا ترازو صفر شود سپس روی آن قرار بگیرید	ترازو صفر نشده است.	Err یا وزن اشتباه نمایش داده می شود.
حداقل برد برای میدان آزاد ۲۵ متر است. نزدیکی میدان های دیگر مانند میکروفر، دستگاه های مسیر یاب و ... تداخل ایجاد می کند.	ترازو خارج از محدوده است	پلوتوث فعال نمی گردد، نماد  ظاهر نمی شود
یرنامه را باز کنید تا داده ها به صورت اتوماتیک به نرم افزار انتقال یابد.	ظرفیت حافظه پر شده است	FULL
باتری ها را تعویض نمایید.	باتری ها ضعیف است	Lo
صبر کنید تا ترازو خاموش شود، دوباره ترازو را فعال نمایید و اندازه گیری را تکرار نمایید.	وزن نادرست نمایش داده می شود.	وزن اشتباه نمایش داده می شود.