

## คู่มือการใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนักวัดมวล BF190

### เรียน คุณลูกค้า,

ขอขอบคุณที่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ของเรา เรามีชื่อเสียงทางด้านผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง ผลิตภัณฑ์ของเราผ่านการทดสอบแล้ว เพื่อการใช้งานเกี่ยวกับแผ่นให้ความร้อน, เครื่องชั่งน้ำหนัก, เครื่องวัดความดันโลหิต, เครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด, เครื่องวัดอุณหภูมิของร่างกาย, เครื่องวัดชีพจร, เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, ความงาม, เครื่องนวดโปรดอ่านคู่มือการใช้เพื่อการใช้อย่างปลอดภัยและเก็บไว้เพื่อใช้ในครั้งต่อไป

ขอแสดงความนับถือ  
ทีมงานบอสเตอร์

### เนื้อหา

#### 1. หมายเหตุที่สำคัญ

- 1.1 หมายเหตุด้านความปลอดภัย
- 1.2 หมายเหตุทั่วไป

#### 2. การใช้งาน

- 2.1 ถ่าน
- 2.2 การชั่งน้ำหนักอย่างเดี่ยว

#### สิ่งที่รวมอยู่ในกล่องสินค้า

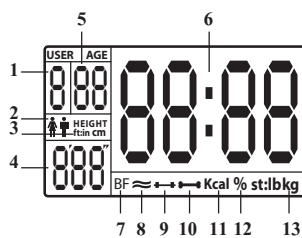
- เครื่องชั่งน้ำหนักวัดมวล BF190
- ถ่าน AAA 1.5V : 3 ก้อน
- คู่มือการใช้งานแบบย่อ

#### คำอธิบายสินค้า

1. หน้าจอ
2. “ √ ” ปุ่มสัมผัสสุด
3. “ Set ” ปุ่มสัมผัสตั้งค่า
4. “ ^ ” ปุ่มสัมผัสเพิ่ม
5. แผ่นขั้วไฟฟ้า



1. หน่วยความจำ
2. เพศ
3. หน่วยความสูง
4. ความสูง
5. อายุ
6. ค่าที่วัดได้
7. เปอร์เซนต์ไขมันในร่างกาย
8. เปอร์เซนต์น้ำในร่างกาย
9. เปอร์เซนต์กล้ามเนื้อในร่างกาย
10. มวลกระดูก
11. ปริมาณพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน
12. หน่วย % (BF, ≈, ↔)
13. หน่วยของน้ำหนัก



#### 1. หมายเหตุที่สำคัญ

##### โปรดเก็บไว้ใช้ในครั้งต่อไป

##### 1.1 หมายเหตุด้านความปลอดภัย

- บุคคลที่ผ่านการศัลยกรรมทางการแพทย์ (อาทิเช่นใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ) ห้ามใช้เครื่องชั่งน้ำหนักนี้โดยเด็ดขาด เพราะอาจเกิดการรบกวน และการทำงาน

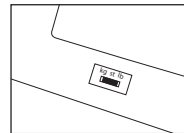


ของเครื่องจะไม่สมบูรณ์

- ห้ามใช้ขณะตั้งครก
- ห้ามยื่นมือที่ขอบด้านเดียวด้านใดด้านหนึ่งของเครื่องชั่ง มิเช่นนั้นอาจพลิกได้
- ถ่านเป็นอันตรายมากหากกลืนกิน เก็บถ่าน และเครื่องชั่งให้ห่างจากเด็กเล็ก หากกลืนกินถ่านเข้าไป ต้องได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที
- อัตราอายุการจำกัด! เก็บถ่านให้ห่างจากเด็กเล็ก เพื่อป้องกันการจำกัด
- โปรดสังเกตสัญลักษณ์ ขั้วบวก (+) และขั้วลบ (-)
- หากถ่านรั่ว ให้รีบนำถ่านออกทันที และทำความสะอาดช่องใส่ถ่าน โดยการเช็ดด้วยผ้าแห้ง
- ป้องกันถ่านจากความร้อน
- ความเสี่ยงต่อการระเบิด! ห้ามโยนถ่านเข้ากองไฟ
- ห้ามใช้กับถ่านแบบชาร์จไฟได้
- หากไม่ได้ใช้อุปกรณ์เป็นเวลานาน ควรถอดถ่านออก
- โปรดใช้ถ่านตามชนิดที่ระบุไว้ในถ่านนั้น
- ควรเปลี่ยนถ่านทั้งหมดในคราวเดียวกัน
- ห้ามถอดแยกชิ้นส่วน ผ้า หรือทุบถ่าน

#### 1.2 หมายเหตุทั่วไป

- เครื่องชั่งนี้เหมาะสำหรับการใช้ส่วนบุคคลและไม่ควรใช้ทางการแพทย์หรือทางธุรกิจ
- โปรดทราบว่าอาจเกิดความคลาดเคลื่อนทางเทคนิค ซึ่งหมายความว่าผลอาจแตกต่างกันเพราะเครื่องชั่งไม่ได้ถูกออกแบบสำหรับการใช้งานทางการแพทย์มืออาชีพ
- สามารถตั้งค่าอายุได้ 10 - 80 ปี และความสูง 100 - 220 ซม. (3'03" ถึง 7'03") สามารถรับน้ำหนักสูงสุดได้ 180 กก. (396 ปอนด์, 28 สโตน) จะแสดงค่าที่เพิ่มขึ้นครั้งละ 100 กรัม (0.2 ปอนด์, 1/4 สโตน) สำหรับค่ามวลไขมัน น้ำ กล้ามเนื้อ จะแสดงค่าที่เพิ่มขึ้นครั้งละ 0.1%
- เครื่องชั่งน้ำหนักถูกตั้งค่าไว้ที่ “kg” และ “cm” หากต้องการตั้งค่าสามารถพลิกที่ด้านหลังของเครื่องชั่งจะสามารถตั้งได้ทั้ง “ปอนด์” และ “สโตน” (lb, st)
- กรุณาวางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นที่มีความแน่นหนาแข็งแรงเพื่อการวัดค่าที่ถูกต้องและแม่นยำ



#### การเก็บ และดูแลรักษา

ค่าความแม่นยำของการวัด และอายุการใช้งานขึ้นอยู่กับวิธีการเก็บรักษาอย่างระมัดระวัง

- ควรทำความสะอาดบ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่ควรแช่ในน้ำ
- ต้องแน่ใจว่าไม่มีของเหลวบนเครื่องชั่งน้ำหนัก ห้ามจุ่มเครื่องลงในน้ำ ห้ามล้างน้ำ
- ห้ามวางสิ่งของต่างๆ ทับตัวเครื่อง เมื่อไม่ได้ใช้งาน
- ป้องกันจากการกระแทก ความชื้น, ฝุ่น, สารเคมี, ความผันผวนของอุณหภูมิ และแหล่งความร้อนที่ใกล้เกินไป (เตา, หม้อน้ำร้อน)
- อย่ากดปุ่มแรงจนเกินไป หรือใช้วัสดุปลายแหลม
- อย่าวางใกล้พื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูง หรือสนามแม่เหล็ก (เช่น โทรศัพท์มือถือ)

เพื่อสิ่งแวดล้อม ไม่ควรทิ้งเครื่องชั่ง หรือถ่านร่วมกับขยะในครัวเรือน ต้องทิ้งในที่ที่จัดไว้เท่านั้น หรือดูวิธีเคล็ดลับปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของท้องถิ่นในการกำจัดวัสดุ โปรดทิ้งอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับ EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). หากคุณมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อหน่วยงานท้องถิ่นของคุณ

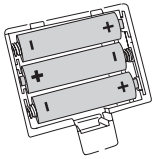


#### 2. การใช้งาน

##### 2.1 ถ่าน

กรณีใช้งานครั้งแรก กรุณาดึงจนจนถ่านออก หรือแกะพลาสติกออกจากถ่านแล้วใส่ถ่านตามข้อ

หากอุปกรณ์ไม่ทำงาน กรุณาถอดถ่านแล้วใส่ใหม่อีกครั้ง เครื่องชั่งน้ำหนักมีระบบเตือนการเปลี่ยนถ่าน เมื่อถ่านอ่อนหน้าจอก็จะแสดง “ LO ” และปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ



ในกรณีนี้ถ่านจะต้องถูกใส่ครบทั้ง 3 ก้อน (ถ่าน AAA)

ในกรณีที่ถ่านหมดจะต้องถูกกำจัดอย่างถูกวิธี

ไม่ควรทิ้งแบตเตอรี่ในถังขยะทั่วไป ควรทิ้งในถังขยะที่จัดเตรียมไว้พิเศษ สำหรับทิ้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และแบตเตอรี่โดยเฉพาะเท่านั้น เช่น ถังขยะที่มีสัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

- Pb = มีตะกั่วเป็นส่วนผสม
- Cd = มีแคดเมียมเป็นส่วนผสม
- Hg = มีปรอทเป็นส่วนผสม



#### 2.2 การชั่งน้ำหนักอย่างเดี่ยว

ขึ้นเหยียบบนเครื่องชั่ง และต้องแน่ใจว่าได้อันกระจายน้ำหนักเป็นอย่างดี จากนั้นเครื่องจะทำการวัดค่าน้ำหนัก และแสดงผลบนหน้าจอ เมื่อคุณลงจากเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องชั่งจะดับโดยอัตโนมัติภายในไม่กี่วินาที

#### 2.3 การตั้งค่าใช้งาน

เมื่อคุณต้องการวัดมวลต่างๆภายในร่างกายจะต้องตั้งค่าใช้งานก่อน เครื่องชั่งนี้สามารถบันทึกค่าผู้ใช้งานได้ทั้งหมด 10 ท่าน เพื่อคุณและคนในครอบครัวจะสามารถบันทึกค่าผู้ใช้งานและสามารถเรียกกลับมาใช้ใหม่ได้ หมายเหตุเครื่องชั่งน้ำหนักจะแสดงผลผู้ใช้งานค่าแรกที่เลือก “ 1 ” และค่าที่ 10 จะแสดงผลเป็น “ 0 ”

เพื่อเปิดเครื่องให้ขึ้นเหยียบบนเครื่องชั่งแล้วลง จากนั้นบนหน้าจอจะปรากฏ “ 0.0 ” จากนั้นแตะที่คำว่า “ Set ” บนเครื่องชั่งหน่วยผู้ใช้งานคนแรก จะกระพริบบนหน้าจอ ซึ่งคุณสามารถตั้งค่าได้ดังตารางต่อไปนี้

ลำดับผู้ใช้งาน	1 - 10 ท่าน (แสดง 0,1,2,...9)
ความสูง	100 - 220 ซม. (3'03" - 7'03")
อายุ	10 - 80 ปี
เพศ	ชาย (♂), หญิง (♀)
ระดับการออกกำลังกาย	1 - 5 ระดับ

- เพื่อเลือกค่าต่างๆ : แตะที่สัญลักษณ์ ( ) หรือ ( ) บนเครื่องชั่ง และแตะค้างไว้ หากต้องการเลื่อนอย่างรวดเร็ว
- ยืนยันค่า แตะที่ “ Set ”
- หลังจากค่าทั้งหมดได้ถูกตั้งค่าเรียบร้อยแล้ว หน้าจอจะแสดงผล “ 0.0 ” อีกครั้ง
- ดังนั้นเครื่องจึงพร้อมสำหรับการวัด ถ้าหากคุณไม่ได้ดำเนินการวัดหลายวันที่ผ่านมาโปรดเครื่องชั่งจะทำการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ

#### ระดับการออกกำลังกาย

การเลือกระดับการออกกำลังกายต้องบ่งบอกถึงการออกกำลังกายบ่อยๆ หรือเป็นประจำ

ระดับ	ลักษณะการออกกำลังกาย
1	ไม่ค่อย
2	น้อย: ออกกำลังกายเบาๆ (เช่น เดินระยะสั้น เดินในสวน การยืดเส้น)
3	ปานกลาง: ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ประมาณ 2-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์
4	มาก: ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ประมาณ 4-6 ครั้ง ต่อสัปดาห์
5	มากที่สุด: ชอบออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการเข้ารับการฝึกอบรม การออกกำลังกายอย่างจริงจัง ทุกวัน วันละไม่ต่ำกว่า 1 ชม.

## 2.4 การวัด

หลังจากข้อมูลทั้งหมดได้ถูกตั้งค่าเรียบร้อยแล้ว คุณจะสามารถชั่งน้ำหนัก และวัดมวลต่างๆ ได้โดย

- เปิดเครื่องชั่งโดยการขึ้นเหยียบบนเครื่องชั่งแล้วลง จากนั้นบนหน้าจอจะปรากฏ “0.0”
- เลือกผู้ใช้งานโดยแตะ “Set” แล้วแตะ “^” หรือ “v” เพื่อเลือกบนเครื่องชั่ง
- จากนั้นเลขผู้ใช้งานจะหยุดกระพริบ และขึ้น “0.0” พร้อมสำหรับการวัด
- ขึ้นชั่ง

### ข้อมูลดังต่อไปนี้จะแสดงผลบนหน้าจอตามลำดับ

- น้ำหนัก (kg,lb,st)
- มวลไขมัน BF (%)
- มวลน้ำ  $\approx$  (%)
- มวลกล้ามเนื้อ  $\leftrightarrow$  (%)
- มวลกระดูก  $\bullet\bullet$  (kg)
- ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการ BMR (kcal)
- ทำการแสดงทั้งหมดอีกครั้ง จากนั้นเครื่องชั่งจะปิดอัตโนมัติ

### ① หมายเหตุ

ถ้า ขา น่อง และต้นขาของคุณ จะต้องไม่สัมผัสกัน มิฉะนั้นการวัดจะไม่สามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้อง จะสามารถทำได้เพียงชั่งน้ำหนักเท่านั้น

## 2.5 เคล็ดลับในการใช้งานเครื่องชั่ง

### สำคัญมากสำหรับการวัดมวลไขมัน/น้ำ/กล้ามเนื้อ/กระดูก

- การวัดจะต้องทำการวัดด้วยเท้าเปล่าเท่านั้น และจะดีมากหากเท้าของคุณชื้นเล็กน้อย หากเท้าแห้งจนเกินไปการนำไฟฟ้าจะไม่เพียงพอต่อการวัด
- ถ้า ขา น่อง และต้นขาของคุณ จะต้องไม่สัมผัสกัน มิฉะนั้นการวัดจะไม่สามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้อง
- โปรดยืนบนเครื่องชั่งจนกว่าจะทำการวัดเสร็จ
- หากคุณมีกิจกรรมที่ใช้แรงหรือพลังงานสูง โปรดพักอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนการวัด
- หากคุณเพิ่งตื่นนอน กรุณารอประมาณ 15 นาที ก่อนการวัด เพื่อให้ร่างกายได้กระจายทั่วร่างกาย

### เครื่องชั่งนี้ไม่เหมาะสมกับ :

- เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี
- บุคคลที่เป็นไข้, เข้ารับการฟอกไต, อากาบวม หรืออยู่ในภาวะกระดูกพรุน
- การใช้ยาโรคหัวใจและหลอดเลือด (ที่มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด)
- ผู้ที่เกิดอาการหลอดเลือดขยาย หรือทานยาหดหลอดเลือด
- บุคคลที่มีความผิดปกติของสัดส่วนขาในความสัมพันธ์กับขนาดของร่างกายรวม (ความยาวของขาสั้น หรือยาวมากกว่าปกติ)

## 3. การอ่านค่าการประเมินผล

### เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (BF)

ตารางดังต่อไปนี้แสดงการประเมินค่าของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (BF) (ติดต่อกับแพทย์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม)

### ผู้ชาย

อายุ	ต่ำ	ปกติ	สูง	สูงมาก
10-14	<11 %	11-16 %	16,1- 21 %	>21,1 %
15-19	<12 %	12-17 %	17,1- 22 %	>22,1 %
20-29	<13 %	13-18 %	18,1- 23 %	>23,1 %
30-39	<14 %	14-19 %	19,1- 24 %	>24,1 %

### ผู้ชาย

อายุ	ต่ำ	ปกติ	สูง	สูงมาก
40-49	<15 %	15-20 %	20,1- 25 %	>25,1 %
50-59	<16 %	16-21 %	21,1- 26 %	>26,1 %
60-69	<17 %	17-22 %	22,1- 27 %	>27,1 %
70-100	<18 %	18-23 %	23,1- 28 %	>28,1 %

### ผู้หญิง

อายุ	ต่ำ	ปกติ	สูง	สูงมาก
10-14	<16 %	16-21 %	21,1- 26 %	>26,1 %
15-19	<17 %	17-22 %	22,1- 27 %	>27,1 %
20-29	<18 %	18-23 %	23,1- 28 %	>28,1 %
30-39	<19 %	19-24 %	24,1- 29 %	>29,1 %
40-49	<20 %	20-25 %	25,1- 30 %	>30,1 %
50-59	<21 %	21-26 %	26,1- 31 %	>31,1 %
60-69	<22 %	22-27 %	27,1- 32 %	>32,1 %
70-100	<23 %	23-28 %	28,1- 33 %	>33,1 %

ค่าที่ต่ำมักพบในนักกีฬา ขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬา ความเข้มข้นของการฝึก และโครงสร้างทางกายภาพ ซึ่งอาจส่งผลให้ค่าอยู่ต่ำกว่าที่ระบุไว้ในตาราง แต่ควรสังเกตว่าสุขภาพอาจไม่ดีในกรณีที่มีค่าต่ำมากเกินไป

### เปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกาย ( $\approx$ )

ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกายโดยปกติจะแสดงในตารางดังต่อไปนี้

### ผู้ชาย

อายุ	แย	ดี	ดีมาก	อายุ	แย	ดี	ดีมาก
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %	10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

### ผู้หญิง

หากมีไขมันในร่างกายจะมีน้ำค่อนข้างน้อย ดังนั้นคนที่มีการไขมันในร่างกายสูงจะมีน้ำในร่างกายต่ำกว่าค่าในตาราง แต่หากเป็นนักกีฬาควรมีปริมาณกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน เครื่องชั่งนี้ไม่เหมาะสำหรับการวัดเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกายเพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการกักเก็บน้ำ หากต้องการทราบควรปรึกษาแพทย์ โดยปกติเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกายสูงถึงจะดีต่อร่างกาย

### เปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อในร่างกาย ( $\bullet\bullet$ )

ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อในร่างกายโดยปกติแสดงในตารางดังต่อไปนี้

### ผู้ชาย

อายุ	ต่ำ	ปกติ	สูง	อายุ	ต่ำ	ปกติ	สูง
10-14	<44 %	44-57 %	>57 %	10-14	<36 %	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 %

### ผู้หญิง

### มวลกระดูก ( $\bullet\bullet\bullet$ )

เช่นเดียวกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย กระดูกของเรามีการพัฒนาตามธรรมชาติ และเสื่อมสภาพตามการเวลา มวลกระดูกถูกสร้างขึ้นอย่างรวดเร็วในวัยเด็ก จนถึงช่วงอายุ 30-40 ปี มวลกระดูกจะลดลงเล็กน้อยเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น คุณสามารถลด

การเสื่อมสภาพนี้โดยการบริโภคอาหารเสริม (โดยเฉพาะแคลเซียม และวิตามินดี) และออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่เหมาะสม ไม่เพียงเท่านั้นยังสามารถเสริมสร้างโครงสร้างของคุณให้แข็งแรงได้อีกเช่นกัน โปรดทราบว่าเครื่องชั่งนี้ไม่ได้แสดงปริมาณแคลเซียมในกระดูกของคุณ แต่จะวัดน้ำหนักขององค์ประกอบของกระดูกทั้งหมด (สารอินทรีย์, สารอนินทรีย์ และน้ำ) อิทธิพลของเล็กๆ น้อยๆ สามารถส่งผลต่อมวลกระดูกที่วัดได้ แต่จะแตกต่างกันเล็กน้อย (น้ำหนัก, ส่วนสูง, อายุ, เพศ) ยังไม่เป็นที่ยอมรับ หรือแนะนำ เรื่องความสัมพันธ์ของการวัดมวลกระดูก

### ⚠ ข้อควรคำนึง

กรุณาอย่าสับสนระหว่างมวลกระดูกกับความหนาแน่นของกระดูก ความหนาแน่นของกระดูกจะสามารถวิเคราะห์ได้โดยวิธีการตรวจสอบทางการแพทย์โดยเฉพาะ (เช่นเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรืออัลตราซาวนด์) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของกระดูก และความแข็งแรงของกระดูก (เช่นโรคกระดูกพรุน) จากเครื่องชั่งนี้

### ปริมาณพลังงานที่ร่างกายขณะพัก (Basal Metabolic Rate : BMR)

ปริมาณของพลังงานที่จำเป็นต่อร่างกายขณะพัก (เช่นขณะนอนอยู่บนเตียงตลอด 24 ชั่วโมง) ค่านี้ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับน้ำหนักส่วนสูง และอายุ ซึ่งจะแสดงในหน่วยกิโลแคลอรี (kcal) ต่อ วัน โดยใช้หน่วยที่ได้รับการยอมรับทางวิทยาศาสตร์ (Harris-Benedict formula) ร่างกายของคุณต้องการพลังงานในปริมาณที่เหมาะสม และจะต้องมีการนำไปใช้งานภายในร่างกาย หากการเผาผลาญพลังงานลดลงในระยะยาว อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

## 4. ปัญหาและความหมาย

ถ้าเครื่องชั่งน้ำหนักตรวจพบข้อผิดพลาดระหว่างการชั่งน้ำหนัก " FFFF " หรือ " Err " จะปรากฏขึ้นบนหน้าจอ ถ้าคุณขึ้นชั่งน้ำหนักหน้าจอบอกว่า " 0.0 " แต่เครื่องชั่งทำงานไม่ถูกต้อง

สาเหตุของข้อผิดพลาด:	แนวทางการแก้ไข:
- น้ำหนักเกิน 180 กก.	- สามารถขึ้นชั่งได้ไม่เกิน 180 กก.
- ความต้านทานไฟฟ้าระหว่างขั้วไฟฟ้าและฝ่าเท้าของฟีดของคุณสูงเกินไป (เช่นที่มีผิวหยาบมาก)	- ขึ้นชั่งอีกครั้งด้วยเท้าเปล่า - ทาโลชั่นเล็กน้อยบนฝ่าเท้า หรือกำจัดบริเวณที่ด้านมากออก หากจำเป็น
- ไขมันในร่างกายของคุณอยู่นอกช่วงที่วัดได้ (ที่น้อยกว่า 5% หรือมากกว่า 75%)	- ขึ้นชั่งอีกครั้งด้วยเท้าเปล่า - ทาโลชั่นเล็กน้อยบนฝ่าเท้า

ผู้นำเข้า: บริษัท เบลเมกส์ไทย จำกัด  
สำนักงานใหญ่และคลังสินค้า: 15/117 หมู่ 3 ซ.เก้ากิโล 23 ถ.เก้ากิโล ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20110 โทร: 038-314118 แฟกซ์: 038-314119  
ศูนย์บริการลูกค้าสัมพันธ์ โทร: 038-314118, 038-773660, 081-6339942