

เรียนคุณลูกค้า

ขอขอบคุณที่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ของเรา เรามีชื่อเสียงด้านผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสูง ผลิตภัณฑ์ของเราผ่านการทดสอบแล้วเพื่อการใช้ที่เกี่ยวกับ ความอบอุ่น, น้ำหนัก, ความดันโลหิต, น้ำตาลในเลือด, อุณหภูมิของร่างกาย, ชีพจร, การบำบัดแบบนูนมวล, ความสวยงาม, การนวด และอากาศ โปรดอ่านคู่มือการใช้เพื่อการใช้อย่างปลอดภัยและเก็บไว้เพื่อการใช้ต่อไป และโปรดเก็บคู่มือไว้ในกรณีที่ผู้ใช้คนอื่นจะหยิบมาอ่านได้ง่าย

ขอแสดงความนับถือ
บอยเลอร์

เนื้อหา

1. รู้จักกับอุปกรณ์
2. เครื่องหมาย และ สัญลักษณ์
3. คำเตือนด้านความปลอดภัย
4. ข้อมูลอุปกรณ์
5. คำอธิบายอุปกรณ์
6. วิธีการใช้งานร่วมกับ App
7. วิธีการใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนัก
8. การประเมินค่า
9. ประเมินผลลัพธ์
10. ข้อมูลเพิ่มเติม
11. การทำความสะอาดและการเก็บรักษาอุปกรณ์
12. การกำจัดอุปกรณ์
13. การแก้ไขปัญหาการใช้งานเบื้องต้น

อุปกรณ์ในกล่อง

- คู่มือการใช้งานแบบย่อ
- เครื่องชั่งน้ำหนัก BF600
- ถ่าน 2 x 1.5 V AAA
- คู่มือการใช้งานแบบละเอียด

1. รู้จักกับอุปกรณ์

หน้าที่ของอุปกรณ์

อุปกรณ์นี้สำหรับการชั่งน้ำหนักตัว และประเมินผลลัพธ์เกี่ยวกับข้อมูลทางร่างกายเป็นอุปกรณ์ที่ใช้แบบส่วนตัว

เครื่องชั่งสามารถบันทึกข้อมูลได้มากที่สุด 8 คน โดยทำหน้าที่ได้หลายอย่าง ดังต่อไปนี้:

- ชั่งน้ำหนัก และประเมินค่า BMI (Body Mass Index)
- คำนวณเปอร์เซ็นต์ไขมัน
- คำนวณปริมาณน้ำ
- คำนวณเปอร์เซ็นต์ของกล้ามเนื้อ
- คำนวณมวลกระดูก
- คำนวณพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน (BMR) และพลังงานที่ร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวต้องการต่อวัน (AMR) เครื่องชั่งมี feature ในการทำงานดังต่อไปนี้:
- สามารถแสดงหน่วยการวัดเป็น กิโลกรัม (kg) ปอนด์ (lb) สโตน (st)
- มีระบบปิดเครื่องอัตโนมัติ
- มีสัญญาณเตือนว่าถ่านใกล้หมด
- จัดจำผู้ใช้งานอัตโนมัติ
- ถ้าไม่ได้ส่งข้อมูลไปจัดเก็บที่ App เครื่องชั่งสามารถบันทึกข้อมูลผู้ใช้งานได้มากที่สุด 8 คน
- เครื่องชั่งใช้สัญญาณ Bluetooth ในการเชื่อมต่ออุปกรณ์ แถบความถี่ 2,402 – 2,480 GHz กำลังส่งสูงสุด 0 dBm

อุปกรณ์ที่รองรับในการเชื่อมต่ออุปกรณ์




iOS 8.0 ขึ้นไป และ Android 4.4 ขึ้นไป เชื่อมต่อด้วย Bluetooth 4.0

รายการอุปกรณ์ที่รองรับ ::



2. เครื่องหมาย และ สัญลักษณ์

สัญลักษณ์ต่อไปนี้ สามารถพบได้ในคู่มือการใช้งานและบนอุปกรณ์

	คำเตือน คำเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อสุขภาพ
	สำคัญ บันทึกความปลอดภัยที่แสดงถึงความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับอุปกรณ์ / อุปกรณ์เสริม
	หมายเหตุ บันทึกข้อมูลสำคัญ

3. คำเตือนด้านความปลอดภัย

อ่านคำแนะนำในการใช้งานเพื่อความปลอดภัย และเก็บคำแนะนำไว้ใช้ในภายหลัง เพื่อให้มั่นใจว่าคำแนะนำเหล่านี้ สามารถเข้าถึงผู้ใช้คนอื่น ๆ ได้



คำเตือน

- บุคคลที่ผ่านการศัลยกรรมทางการแพทย์ อาทิ เช่น การใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ ห้ามใช้เครื่องชั่งน้ำหนักนี้โดยเด็ดขาด เพราะอาจเกิดการรบกวน ทำให้เครื่องทำงานไม่สมบูรณ์
- ห้ามใช้ในขณะตั้งครรภ์
- ห้ามเหยียบที่มุมหรือปลายของเครื่องชั่งอาจทำให้เครื่องพลิกคว่ำ เสียหายได้
- เก็บอุปกรณ์และถ่านให้ห่างจากมือเด็ก เด็กอาจขี้เล่นและกลืนถ่านเข้าไปได้ หากเด็กกลืนถ่าน ให้รีบติดต่อพบแพทย์ทันที
- อย่าใช้งานขณะเท้าเปียกหรือพื้นผิวของเครื่องชั่งเปียก - อันตรายจากการลื่นไถล



การดูแลรักษาขณะใช้งาน

- ถ้าผิวหนังดวงตาสัมผัสกับของเหลวในถ่าน ให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือปรึกษาแพทย์
- เก็บอุปกรณ์นี้ให้ห่างจากมือเด็ก ห้ามให้เด็กกลืนกิน อาจทำให้ติดคอได้
- ในการใส่ถ่านควรสังเกตรหัส + ขั้ว - ให้ดี
- ถ้าของเหลวข้างในถ่านรั่วออกมา ให้ใส่ถุงมือ และเช็ดออกด้วยผ้าแห้ง
- เก็บถ่านให้ห่างจากอุณหภูมิที่ร้อนจัด
- ห้ามโยนถ่านใส่กองไฟ เสี่ยงต่อการระเบิด
- ห้ามชาร์จถ่านหรือใส่ถ่านแบบลัดวงจร
- ถ้าอุปกรณ์ไม่ได้ใช้งานนาน ๆ ให้เอาถ่านออกจากช่องใส่ถ่าน
- ใช้ถ่านชนิดที่ระบุไว้ หรือ ชนิดเท่ากันเท่านั้น
- เวลาเปลี่ยนถ่าน ให้เปลี่ยนถ่านทุกก้อนทุกครั้ง อย่าเปลี่ยนเพียงก้อนเดียว
- ห้ามนำถ่านที่ใช้แล้ว ไปชาร์จกลับมาใช้ใหม่
- ห้ามถอด แกะ หรือทำให้ถ่านแตกหัก



หมายเหตุทั่วไป

- เครื่องชั่งเหมาะสำหรับการใช้งานแบบส่วนตัว ไม่ใช่ทางการแพทย์หรือทางการค้า
- การประเมินผลของเครื่องชั่งอาจคลาดเคลื่อนได้ เกิดจากเหตุผลทางเทคนิค เนื่องจากเครื่องชั่งนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ใช้งานทางการแพทย์ในระดับสูง
- ถ้าผลของเครื่องชั่งและใน App ออกมาไม่ตรงกัน ให้ดูผลลัพธ์ที่ได้จากเครื่องชั่งเป็นหลัก
- เครื่องชั่งรับน้ำหนักได้มากที่สุด 180 กก. (396 ปอนด์) / 28 สโตน ผลลัพธ์ชั่งน้ำหนักและมวลกระดูกจะแสดงเป็นหน่วยเพิ่มขึ้นทีละ 100 ก. (0.2 ปอนด์) [เช่น 60.1 / 60.2 / 60.3 กก.]
- การคำนวณเปอร์เซ็นต์ไขมัน, ปริมาณน้ำ, และ เปอร์เซ็นต์ของกล้ามเนื้อ จะแสดงเป็นหน่วยเพิ่มขึ้นทีละ 0.1% (เช่น 25.1% / 25.2% / 25.3%)
- แคลอรี่จะแสดงเป็นหน่วยเพิ่มขึ้นทีละ 1 กิโลแคล
- เครื่องชั่งจะตั้งไว้เป็นหน่วยกิโลกรัม และ เซนติเมตร สามารถเปลี่ยนได้ในการตั้งค่า
- เวลาใช้งาน ให้วางเครื่องชั่งบนพื้นแข็ง เพราะมีผลต่อการชั่งน้ำหนัก
- ป้องกันเครื่องชั่งจาก ของตกใส่ ความชื้น ฝุ่นละออง สารเคมี พื้นที่ที่อุณหภูมิแปรปรวน และพื้นที่ที่ใกล้แหล่งความร้อน (เตาอบ, เครื่องทำความร้อน)
- การซ่อมต้องทำโดยเจ้าหน้าที่จาก Beurer หรือผู้ขายสินค้าที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น ก่อนจะส่งซ่อม ให้ใส่ถ่านให้เรียบร้อยถ้าไม่มีปัญหาการใช้งานที่เกี่ยวข้องกับถ่าน

- Beurer รับประกันได้ว่าสินค้าผ่านกฎของ European RED Directive 2014/53/EC ทุกประการ หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อตามที่อยู่ให้บริการลูกค้า เช่น CE Declaration of Conformity

การดูแลรักษา

ความแม่นยำในการประเมินผลของเครื่องชั่งและอายุการใช้งานของอุปกรณ์ขึ้นอยู่กับ การดูแลรักษา อุปกรณ์และการใช้งาน



สำคัญ

- ต้องดูแลรักษาความสะอาดอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ ห้ามใช้อุปกรณ์การทำความสะอาดที่มีสารกัดกร่อน และห้ามแช่เครื่องชั่งในน้ำ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีของเหลวสัมผัสบนพื้นผิวของเครื่องชั่ง ห้ามหน้า หรือฉีดน้ำใส่เครื่องชั่ง
- ห้ามวางของไว้บนเครื่องชั่ง หากไม่ได้ใช้งาน
- ป้องกันเครื่องชั่งจาก ของตกใส่ ความชื้น ฝุ่นละออง สารเคมี ที่ที่อุณหภูมิแปรปรวน และพื้นที่ที่ใกล้แหล่งความร้อน (เตาอบ, เครื่องทำความร้อน)
- ห้ามกดปุ่มแรงมากจนเกินไป หรือห้ามใช้อะไรจิ้มปุ่มเครื่องชั่ง ให้ใช้มือสัมผัส
- ห้ามนำเครื่องชั่งไว้ที่อุณหภูมิสูงจัด หรือที่มีแม่เหล็กไฟฟ้ามาก ๆ

4. ข้อมูลอุปกรณ์

การประเมินผล

เครื่องชั่งประเมินผลทางร่างกายตาม B.I.A. (bioelectrical impedance analysis) สามารถประเมินผลทางร่างกายได้ในเวลาเพียงไม่กี่วินาที ด้วยพลังงานในตัวเครื่องที่ไม่มีความเสี่ยง และไม่อันตรายในการประเมินผล และคำนวณค่าต่าง ๆ เช่น อายุ, ส่วนสูง, เพศ, ระดับกิจกรรม เครื่องสามารถทำการประเมินผลอย่างอื่น เช่น เปอร์เซ็นต์ของไขมัน ได้ในเวลาเดียวกัน เครื่องชั่งจะคำนวณเปอร์เซ็นต์ของกล้ามเนื้อ และปริมาณน้ำในร่างกายได้ดี เพราะมันสามารถสร้างพลังงานในร่างกายได้ดี และมีแรงต้านทานต่ำ แต่ว่าเครื่องชั่งจะคำนวณมวลกระดูกและเปอร์เซ็นต์ไขมันไม่ได้ดีเท่า เพราะมีแรงต้านทานสูงเครื่องชั่งเป็นแค่การประเมินผลทางร่างกายโดยประมาณเท่านั้น ถ้าอยากได้ข้อมูลที่มีแม่นยำ ต้องปรึกษาแพทย์ และวัดค่าด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ระดับสูง

เคล็ดลับการใช้งานทั่วไป

- ถ้าอยากได้ผลลัพธ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ให้ชั่งน้ำหนักหลาย ๆ ครั้งในหนึ่งวัน หรือ หลังจากเสร็จธุระในท้องนี้, เวลาท้องว่าง หรือเวลาไม่สวมเสื้อผ้า
- ในการคำนวณผลของเครื่องชั่งที่สำคัญ: ในการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ต้องให้เท้าเปล่าในการเหยียบเครื่องชั่งเท่านั้น และวางตำแหน่งเท้าให้เหมาะสม ผลอาจจะออกมาได้แม่นยำ ถ้าเท้าแห้งเกินไป หรือมีกระดูกเท้าที่แหลมเกินไป



Note: ห้ามให้อวัยวะส่วนอื่นในร่างกายสัมผัสบริเวณเท้า หรือขาขณะทำการวัดค่าการประเมินผลอาจ

คลาดเคลื่อน

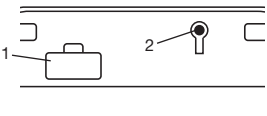
- ให้ยืนตัวตรง ห้ามขยับไปมา ขณะกำลังยืนบนเครื่องชั่ง
- หลังจากออกกกำลังกายเสร็จ ให้รอประมาณ 1-2 ชั่วโมง เพราะมวลสารในร่างกายยังไม่คงที่
- ให้รอประมาณ 15 นาที หลังจากตื่นนอน ให้น้ำกระจายตัวให้ทั่วร่างกายก่อน
- การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในระยะยาวเท่านั้นถึงเป็นเรื่องที่ดี การที่น้ำหนักเปลี่ยนแปลงเร็วภายในไม่กี่วัน ทำให้ขาดของเหลวในร่างกาย ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ข้อจำกัด

ขณะคำนวณเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและค่าอื่น ๆ ผลอาจคลาดเคลื่อนได้สูง ถ้าคำนวณจากการใช้งานในกรณีต่อไปนี้ :

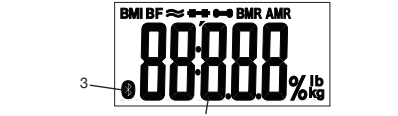
- เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี
- นักกีฬามืออาชีพและนักเพาะกาย
- ผู้ป่วยที่มีไข้ คนที่ได้รับการฟอกไตอยู่เป็นประจำ ผู้ป่วยที่ได้รับน้ำเกลืออยู่ และผู้ป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน
- ผู้ป่วยที่ทานยาโรคหัวใจและหลอดเลือด (การวัดจะส่งผลกระทบต่อหัวใจและหลอดเลือด)
- ผู้ป่วยที่กำลังรับการรักษารักษาโรคลำไส้เล็กตอนอยู่
- ผู้ที่มีความผิดปกติทางขา (ขาไม่สมส่วน)

5. คำอธิบายอุปกรณ์



ส่วนประกอบของเครื่อง

- ช่องใส่ถ่าน
- ปุ่ม reset เครื่อง



หน้าจอ

- สัญลักษณ์การเชื่อมต่อ Bluetooth กับ Smartphone
- ผลลัพธ์

6. วิธีการใช้งานร่วมกับ App

ในการประเมินค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันและค่าอื่น ๆ ในร่างกาย ต้องบันทึกข้อมูลของร่างกายในเครื่องซึ่งเครื่องซึ่งจะสามารถบันทึกข้อมูลได้มากที่สุดจำนวน 8 คน

สามารถบันทึกข้อมูลคนใหม่เข้าไปได้ผ่าน App ที่ชื่อว่า “beuer HealthManager” หรือแก้ไขข้อมูลได้ใน App ในเมนู App Settings

ขณะใช้งาน ในการเชื่อมต่อสัญญาณ Bluetooth ห้ามนำ Smartphone ออกห่างจากเครื่องซึ่งมากเกินไป สัญญาณอาจจะหลุดได้

- เปิดใช้งาน Bluetooth ในเครื่อง Smartphone

i *Note:* ชื่ออุปกรณ์ Bluetooth ของเครื่องซึ่ง อาจจะไม่แสดงใน Smartphone

- ให้ใส่ถ่าน และวางเครื่องซึ่งบนพื้นแข็ง (คำว่า “App” จะโชว์ขึ้นในหน้าจอเครื่องซึ่ง)

- โหลด App “beuer HealthManager” จาก Apple Store (iOS) หรือ Google Play (Android)

- เข้าใช้งานใน App และทำตามคำแนะนำ

- ใส่ข้อมูล

ใส่ข้อมูลใน App ตามตาราง

ข้อมูลผู้ใช้	ค่าที่ใส่
Gender (เพศ)	ชาย (♂), หญิง (♀)
Height (ส่วนสูง)	100 ถึง 220 ซม. (3' 3.5" ถึง 7' 2.5")
Age (อายุ)	10 ถึง 100 ปี
Activity Level (ระดับกิจกรรม)	1 ถึง 5

- ระดับกิจกรรม

การประเมินผลของเครื่องซึ่ง จะแม่นยำมากขึ้น ถ้าใส่ระดับกิจกรรมที่ตรง

ระดับกิจกรรม	กิจกรรมการออกกำลังกาย
1	ไม่เลย
2	ต่ำ: ออกกำลังกายเบา ๆ และน้อยมาก (เช่น ออกไปเดินเบา ๆ, เล่นโยนนาสติก)
3	กลาง: ออกกำลังกาย 2 ถึง 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป
4	สูง: ออกกำลังกาย 4 ถึง 6 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป
5	สูงมาก: ออกกำลังกายแบบหนักทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมงขึ้นไป

App จะบันทึกข้อมูลผู้ใช้แต่ละคนเป็น P-01 ถึง P-08

- การประเมินผล

App จะบอกให้ใส่ข้อมูลของผู้ใช้งานในระบบไว้ก่อน เครื่องถึงจะสามารถทำการระบุผู้ใช้งานอัตโนมัติได้ โดยให้ยีนนิ่ง ๆ บนเครื่องซึ่งด้วยเท้าเปล่าทั้ง 2 ข้าง ด้วยน้ำหนักตัวที่คงที่ งานนี้นันอ่านต่อได้ใน ข้อ 8.

การประเมินค่า

7. วิธีการใช้งานเครื่องซึ่งน้ำหนัก

- แนะนำให้ใช้งานคู่กับ App โดยดูวิธีการใช้งานได้ในข้อ 6. วิธีใช้งานกับ App แต่เครื่องซึ่งก็สามารถทำงานได้โดยไม่ต้องเชื่อมต่อกับ App
- ให้ใส่ถ่านเข้ากับเครื่องซึ่ง ดูข้อ 4 ขั้ว - ให้แน่ใจว่าใส่ถูก ถ้าใส่แล้ว หน้าจอไม่ติด ให้ถอดแล้วใส่ใหม่
- วางเครื่องซึ่งลงบนพื้นแข็ง (มีผลต่อการประเมินค่า)
- กดปุ่ม SET
- ตั้งค่า ปี/เดือน/วัน และ ชั่วโมง/นาที โดยกดปุ่ม ↙ ↗ และยืนยันการตั้งค่าโดยกดปุ่ม SET

- หน้าจอเครื่องซึ่งจะแสดง 0.0 ให้กดปุ่ม SET อีกครั้ง แล้วจะปรากฏ “P-01” หรือ รหัสของผู้ใช้งานคนล่าสุดขึ้นมา ให้เลือกรหัสผู้ใช้งานของตัวเอง ด้วยปุ่ม ↙ ↗ และกด SET เพื่อดำเนินการตั้งค่าข้อมูลผู้ใช้งาน เช่น เพศ, ส่วนสูง, อื่นๆ (ดูข้อมูลผู้ใช้ได้ในตารางในข้อ 6. วิธีใช้งานร่วมกับ App) ยืนยันการตั้งค่าด้วยการกดปุ่ม SET รหัสผู้ใช้งานจะแสดงขึ้นมาในหน้าจอเครื่องซึ่งเมื่อจบการตั้งค่า ถ้าใช้งานร่วมกับ App ใน App จะให้ log in ด้วย หลังจากนั้น 0.0 จะแสดงขึ้นมาในหน้าจอเครื่องซึ่ง
- ในการระบุผู้ใช้งานอัตโนมัติ ต้องใส่ข้อมูลของผู้ใช้งานในระบบไว้ก่อน เครื่องถึงจะสามารถระบุผู้ใช้งานอัตโนมัติได้ โดยให้ยีนนิ่ง ๆ บนเครื่องซึ่งด้วยเท้าเปล่าทั้ง 2 ข้าง ด้วยน้ำหนักตัวที่คงที่

7.1 log in App ภายหลัง

ถ้าคุณใช้งานเครื่องซึ่งโดยที่ไม่ใช้ App คุณสามารถส่งข้อมูลหรือสร้างข้อมูลผู้ใช้งานใน App ภายหลังได้ตามวิธีด้านล่าง:

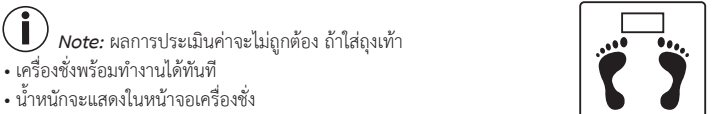
- โหลด App “beuer HealthManager” จาก Apple Store (iOS) หรือ Google Play (Android)
- เข้าใช้งานใน App และทำตามคำแนะนำ

8. การประเมินค่า

วางเครื่องซึ่งบนพื้นแข็ง เพื่อความแม่นยำในการวัด

8.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

- ยีนบนเครื่องซึ่งด้วยเท้าเปล่าทั้ง 2 ข้าง ยีนให้นึ่ง ทั้งน้ำหนักบนเท้า 2 ข้างเท้า ๆ กัน



i *Note:* ผลการประเมินค่าจะไม่ถูกต้อง ถ้าใส่ลงเท้า

- เครื่องซึ่งพร้อมทำงานได้ทันที

- น้ำหนักจะแสดงในหน้าจอเครื่องซึ่ง

- ในขณะที่กำลังวิเคราะห์ BIA หน้าจอจะแสดง “○○○○”

- ถ้าผู้ใช้ ใส่รหัสผู้ใช้งาน P-01 – P-08 จะแสดงขึ้นมา และข้อมูลต่อไปนี้จะทำการบันทึก

- BMI
- เปอร์เซ็นต์ไขมัน
- ปริมาณน้ำ ≈
- เปอร์เซ็นต์ของกล้ามเนื้อ ↔
- จำนวนมวลกระดูกเป็นกิโลกรัม ∞
- พลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน เป็นกิโลแคลอรี (BMR)
- พลังงานที่ร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวต้องการต่อวัน เป็นกิโลแคลอรี (AMR)

i *Note:* ถ้าไม่ได้รับผู้ใช้งานในเครื่องซึ่ง P-01 – P-08 จะไม่แสดงในหน้าจอและจะแสดงเฉพาะน้ำหนักเท่านั้น ค่า feature ต่าง ๆ จะไม่ถูกบันทึก เครื่องจะไม่บันทึกค่าต่าง ๆ ซ้ำ ถ้าน้ำหนักตัวของผู้ใช้งานต่างจากน้ำหนักตัวของการซึ่งครั้งที่แล้วเพียงเล็กน้อย (บวกลบ 3 กก.) หรือถ้าผู้ใช้งานคนอื่นมีน้ำหนักตัวใกล้เคียงกันกับผู้ใช้งานล่าสุด (บวกลบ 3 กก.) เพราะนับว่าเป็นคนเดิมมาใช้งานกรณีนี้ ให้ทำการประเมินค่าอีกครั้ง โดยการเปิดเครื่องซึ่ง และกดปุ่ม ↗ เพื่อเลือกรหัสผู้ใช้งาน P-01 – P-08 และทำการชั่งน้ำหนักอีกครั้ง

8.2 น้ำหนัก

ถ้าเทียบบนเครื่องซึ่งโดยใส่รองเท้า ให้ยีนนิ่ง ๆ ทั้งน้ำหนักตัวลงไปเท้าทั้ง 2 ข้างเท้า ๆ กัน เครื่องซึ่งจะทำการวัดน้ำหนักตัวทันที และน้ำหนักก็จะแสดงให้เห็นบนหน้าจอเครื่องซึ่ง

“๐” จะแสดงบนหน้าจอ LCD

แต่เครื่องจะไม่ทำการวิเคราะห์ค่า BIA เพราะใส่รองเท้า

ถ้ารหัสผู้ใช้งาน ได้ถูกใส่เอาไว้ P-01 จะแสดงอยู่บนหน้าจอ และน้ำหนักจะถูกบันทึก

i *Note:* ถ้าไม่ได้รับผู้ใช้งานในเครื่องซึ่ง P-01 – P-08 จะไม่แสดงในหน้าจอและจะแสดงเฉพาะน้ำหนักเท่านั้น ค่า feature ต่าง ๆ จะไม่ถูกบันทึก เครื่องจะไม่บันทึกค่าต่าง ๆ ซ้ำ ถ้าน้ำหนักตัวของผู้ใช้งานต่างจากน้ำหนักตัวของการซึ่งครั้งที่แล้วเพียงเล็กน้อย (บวกลบ 3 กก.) หรือถ้าผู้ใช้งานคนอื่นมีน้ำหนักตัวใกล้เคียงกันกับผู้ใช้งานล่าสุด (บวกลบ 3 กก.) เพราะนับว่าเป็นคนเดิมมาใช้งานกรณีนี้ ให้ทำการประเมินค่าอีกครั้ง โดยการเปิดเครื่องซึ่ง และกดปุ่ม ↗ เพื่อเลือกรหัสผู้ใช้งาน P-01 – P-08 และทำการชั่งน้ำหนักอีกครั้ง

9. ประเมินผลลัพธ์

Body Mass Index

ดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) คือหน่วยวัดที่ใช้นั้นโดยทั่วไปเป็นหลักสากล โดยคำนวณง่าย ๆ จากส่วนสูง และน้ำหนัก สูตร = น้ำหนักตัว ÷ ส่วนสูง 2 หน่วยของ BMI คือ kg/m2

สำหรับ BMI ใช้คำนวณดัชนีมวลกายได้สำหรับคนที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ผลที่ได้มีความหมายตามตารางต่อไปนี้

หมวดหมู่		BMI
ผอม (น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน)	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานมาก	<16
	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน	16-16.9
	น้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานเล็กน้อย	17-18.4
น้ำหนักตามมาตรฐาน		18.5-25
น้ำหนักเกิน	ตัวม	25.1-29.9
อ้วน (น้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน)	อ้วนระดับ 1	30-34.9
	อ้วนระดับ 2	35-39.9
	อ้วนระดับ 3	≥40

Source: WHO, 1999 (World Health Organization)

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

ข้อมูลในตารางเป็นแค่คำแนะนำตามหลักสากลเท่านั้น (อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติม ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ)

ชาย					หญิง				
อายุ	ต่ำ	ปกติ	สูง	สูงมาก	อายุ	ต่ำ	ปกติ	สูง	สูงมาก
10-14	<11%	11-16%	16.1–21%	>21%	10-14	<16%	16–21%	21.1–26%	>26%
15-19	<12%	12-17%	17.1–22%	>22%	15-19	<17%	17–22%	22.1–27%	>27%
20–29	<13%	13-18%	18.1–23%	>23%	20-29	<18%	18–23%	23.1–28%	>28%
30–39	<14%	14-19%	19.1–24%	>24%	30-39	<19%	19–24%	24.1–29%	>29%
40–49	<15%	15–20%	20.1–25%	>25%	40-49	<20%	20–25%	25.1–30%	>30%
50–59	<16%	16–21%	21.1–26%	>26%	50-59	<21%	21–26%	26.1–31%	>31%
60–69	<17%	17–22%	22.1–27%	>27%	60-69	<22%	22–27%	27.1–32%	>32%
70-100	<18%	18–23%	23.1–28%	>28%	70-100	<23%	23–28%	28.1–33%	>33%

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายที่ต่ำกว่านี้ อาจพบได้ในร่างกายนักกีฬาอาชีพ ขึ้นอยู่กับชนิดกีฬา และวิธีฝึกซ้อมเฉพาะทางเพื่อร่างกายสำหรับการแข่งขัน % ไขมันจะต่ำกว่ามาตรฐานในตารางด้านบน อย่างไรก็ตาม สำหรับคนทั่วไป ถ้ามี % ไขมันที่ต่ำกว่ามาตรฐาน อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

ปริมาณน้ำในร่างกาย

ปริมาณน้ำในร่างกายคิดเป็น % จะอยู่ในระหว่างค่าตามตารางด้านล่าง

ชาย				หญิง			
อายุ	แย่	ด้	ด้มาก	อายุ	แย่	ด้	ด้มาก
10-100	<50%	50–65%	>65%	10-100	<45%	45–60%	>60%

ปริมาณไขมันในร่างกาย จะมีน้ำหนักน้อยมาก เพราะฉะนั้น สำหรับคนที่มี % ไขมันสูง จะมีปริมาณน้ำในร่างกายน้อยกว่ามาตรฐาน ในทางตรงกันข้าม สำหรับนักกีฬามืออาชีพ จะมีปริมาณน้ำสูงกว่ามาตรฐาน เพราะมี % ไขมันต่ำ และมีมวลกล้ามเนื้อสูง

เปอร์เซ็นต์ของกล้ามเนื้อในร่างกาย

จะอยู่ในระหว่างค่าตามตารางด้านล่าง

ชาย				หญิง			
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%

มวลกระดูก

มวลกระดูกในร่างกายมนุษย์จะเพิ่มขึ้นและลดลงได้ เกิดจากการเจริญเติบโตของร่างกาย การประสพอุบัติเหตุ และการที่มีอายุมากขึ้น มวลกระดูกจะเพิ่มขึ้นมากในวัยเด็กจนถึงอายุ 30-40 ปี มวลกระดูกถึงจะเพิ่มขึ้นอย่างเต็มที่ หลังจากนั้นมวลกระดูกจะเริ่มน้อยลง คุณสามารถชะลอการเสื่อมเสียของกระดูกได้ด้วยการรักษาสุขภาพ ทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่นแคลเซียม และวิตามิน D และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เครื่องซึ่งสามารถวัดมวลกระดูกโดยคร่าว ๆ เท่านั้น เพราะมีข้อมูลแค่ น้ำหนักตัว, ส่วนสูง, อายุ, เพศ ไม่สามารถคำนวณค่ามวลกระดูกอย่างลึกได้ นอกจากปรึกษาแพทย์เท่านั้น

BMR

BMR คือพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน เมื่อได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ค่า BMR ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว ส่วนสูง และอายุ BMR มีหน่วยเป็น กิโลแคลอรีต่อวัน และคำนวณมาจากสูตรของ Harris-Benedict หากร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อ BMR ในระยะยาว จะเป็นผลเสียต่อร่างกายได้

AMR

AMR คือพลังงานที่ร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวต้องการต่อวัน ร่างกายมนุษย์จะต้องการพลังงานที่มากขึ้นหากต้องใช้งานร่างกายในระหว่างวัน ค่า AMR จะคำนวณตามระดับกิจกรรมที่ผู้ใช้งานใส่ข้อมูลเข้าไป เพื่อรักษาระดับน้ำหนักตัวให้คงที่ ร่างกายต้องได้รับสารอาหารเข้าไปทดแทน เท่ากับพลังงานที่ร่างกายเสียไปในระหว่างวัน ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารน้อยกว่าพลังงานที่เสียไป จะทำให้น้ำหนักลดลง แต่ถ้าพลังงานที่ได้รับเข้าไปในร่างกาย น้อยกว่าค่า AMR ในระยะยาว ร่างกายจะไม่สามารถเผาผลาญพลังงานได้อย่างปกติ ทำให้ร่างกายสะสมไปเป็นไขมัน และน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นในระยะยาว

Note ผลลัพธ์ สัมพันธ์กับเวลา

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะยาวเท่านั้นที่สำคัญ หากน้ำหนักตัวเปลี่ยนมากในช่วงไม่กี่วัน จะส่งผลเสียต่อร่างกาย

การคำนวณผลลัพธ์ออกมา จะขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว,เปอร์เซ็นต์ไขมัน, ปริมาณน้ำ, เปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อ, และระยะเวลาที่ค่าเหล่านี้เปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะสั้น (ภายในไม่กี่วัน) จะเกิดจากปริมาณน้ำในร่างกายแค่นั้น

การเปลี่ยนแปลงในระยะกลาง (มากกว่าสัปดาห์) และการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว (เดือน) เท่านั้น

ที่สามารถบอกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดจากเปอร์เซ็นต์ไขมันและเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อ

- ถ้าน้ำหนักลดลงในระยะสั้น แต่เปอร์เซ็นต์ไขมันเพิ่มขึ้นหรือคงที่ หมายความว่าร่างกายกำลังเสียน้ำ เช่น เหงื่อออกกำลังกาย หรือชามาน้ำเสรั้ง
- ในทางตรงกันข้าม ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นในระยะกลาง แต่เปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงหรือคงที่ ร่างกายกำลังสร้างกล้ามเนื้อ
- ถ้าน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงพร้อมกัน แสดงว่าร่างกายกำลังอยู่ในขั้นตอนลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี
- อย่างไรก็ตาม ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของ Trainer หากต้องการลดน้ำหนัก เพราะจะทำให้ร่างกายสร้างกล้ามเนื้อขึ้นมาทดแทนเปอร์เซ็นต์ไขมันที่ลดลง ร่างกายจะมีสุขภาพที่ดี
- กล้ามเนื้อในร่างกายมีส่วนประกอบของน้ำอยู่

10. ข้อมูลเพิ่มเติม

การใส่ข้อมูลผู้ใช้งาน

สามารถใส่ข้อมูลผู้ใช้งานได้ถึง 8 คน ในการชั่งน้ำหนักอย่างเดียว (ใส่รองเท้าได้) และการคำนวณค่า feature ต่าง ๆ (เข้าเปล่า)

สำหรับการคำนวณค่าผู้ใช้งานคนใหม่ ถ้าน้ำหนักตัวใกล้เคียงกับผู้ใช้งาน 1 ใน 8 มาก (บวกลบ 3 กก.) เครื่องซึ่งจะนับว่าเป็นผู้ใช้งานคนนั้น (ดูได้ในข้อ 8. การประเมินค่า)

จัดเก็บข้อมูลผู้ใช้งาน และส่งต่อไปยัง App

ถ้าไม่ได้เปิด App อยู่ การคำนวณผลลัพธ์ 30 ค่าต่อ 1 ผู้ใช้งาน จะถูกบันทึกไว้ที่เครื่องซึ่ง ข้อมูลจะถูกส่งไปยัง App โดยอัตโนมัติ ถ้าได้รับการเชื่อมต่อ Bluetooth แม้ว่าเครื่องซึ่งจะปิดอยู่ ข้อมูลก็สามารถส่งไปยัง App ได้

การลบข้อมูลในเครื่องซึ่ง

ถ้าต้องการลบข้อมูลการประเมินค่าหรือข้อมูลผู้ใช้งาน ให้นำถ่านออกจากเครื่องซึ่งประมาณ 10 วินาที พร้อมกับกดปุ่ม Reset อีกด้านของเครื่องซึ่ง “CLR” จะแสดงบนหน้าจอ แล้วใส่ถ่านกลับเข้าไปใหม่ ทำกรณีเดียวกัน หากใส่ข้อมูลผิด แล้วต้องการ Reset การใส่ข้อมูลใหม่ หลังจากนั้นในการใส่ข้อมูลใหม่ ให้กลับไปดูที่ข้อ 6. วิธีใช้งานร่วมกับ App

การเปลี่ยนถ่าน

ทำการเปลี่ยนถ่านเมื่อสัญญาณแจ้งเตือนถ่านใกล้หมดบนหน้าจอแสดงขึ้น “Lo” จะแสดงในหน้าจอ และเครื่องจะดับอัตโนมัติ ให้เปลี่ยนถ่าน (2 x 1.5 V AAA) เข้าไปใหม่ ข้อมูลผู้ใช้งานทั้งหมดจะยังคงบันทึกในเครื่องซึ่งอยู่ ให้ทำการเชื่อมต่อ App อีกครั้ง ระบบก็จะกลับมาทำงานตามปกติ



- Note:**
- ในการเปลี่ยนถ่าน ให้ใช้ถ่านที่ระบุไว้เท่านั้น
 - ห้ามใช้ถ่านที่ชาร์จได้
 - ห้ามใช้ถ่านที่มีเหล็กหนักเป็นส่วนประกอบ

11. การทำความสะอาดและการเก็บรักษาอุปกรณ์

ต้องทำความสะอาดเครื่องซึ่งอย่างสม่ำเสมอ สามารถใช้ผ้าชุบน้ำหรือสเปรย์เช็ดบาง ๆ ได้



- สำคัญ**
- ห้ามใช้อุปกรณ์ที่มีสารกักต้อนทำความสะอาดเครื่องซึ่ง
 - ห้ามนำเครื่องซึ่งจุ่มลงในน้ำ
 - ห้ามล้างเครื่องซึ่งในเครื่องซักผ้า

12. การกำจัดอุปกรณ์

ถ่านที่ใช้หมดแล้ว ต้องทิ้งในกล่องที่ปิด จุด Recycle หรือ ผู้ขายของอิเล็กทรอนิกส์ คุณต้องรับผิดชอบในการทิ้งถ่านเอง สัญลักษณ์ต่อไปนี้จะปรากฏบนถ่านที่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม

- Pb = ถ่านที่มีตะกั่ว
- Cd = ถ่านที่มีแคดเมียม
- Hg = ถ่านที่มีปรอท



เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ทางด้านสิ่งแวดล้อม ห้ามทิ้งอุปกรณ์ในบ้านเรือน ให้ทิ้งอุปกรณ์ในที่ที่กำหนด หรือจุด Recycle เท่านั้น ให้ทิ้งอุปกรณ์ตามข้อตกลงของ WEEE เท่านั้น หากมีข้อสงสัย กรุณาติดต่อผู้ที่มีอำนาจหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเรื่องนี้โดยเฉพาะ

13. การแก้ไขปัญหาการใช้งานเบื้องต้น

ภาพที่ขึ้นบนหน้าจอ	สาเหตุ	การแก้ปัญหา
แสดงเฉพาะน้ำหนักตัว แต่ P-01 – P-08 ไม่ขึ้น	การประเมินค่าไม่สามารถระบุได้ เพราะเกินความจำกัดของผู้ใช้งาน หรือเป็นข้อมูลเฉพาะด้านที่ไม่สามารถระบุได้	ให้เลือกรหัสผู้ใช้งานบนหน้าจอโดยกดปุ่ม หรือเลือกผู้ใช้งานอีกครั้งใน App ดูที่ข้อ 10. ข้อมูลเพิ่มเติม
Err	% ของไขมันต่ำกว่าหรือสูงกว่าค่าที่กำหนดไว้ในตาราง (น้อยกว่า 4% / สูงกว่า 65%)	ให้ทำการยืนด้วยเท้าเปล่าอีกครั้ง หรือยืนเท้าลงอีกครั้ง ถ้า Err ยังแสดงอยู่ แสดงว่า % ไขมันไม่ได้อยู่ภายในค่าในตาราง
OLd	น้ำหนักเกิน 180 กก.	เครื่องซึ่งสามารถรับน้ำหนักได้แค่ 180 กก.
น้ำหนักที่ซึ่งผิดจากความจริง	ไม่ได้วางเครื่องซึ่งที่พื้นเรียบหรือแข็ง	ให้วางเครื่องซึ่งไว้ที่พื้นเรียบและแข็ง ห้ามวางไว้บนพรม
น้ำหนักที่ซึ่งผิดจากความจริง	เลข 0 ขึ้นไม่ถูกจุด	ให้รอนกว่าเครื่องซึ่งจะปิดอัตโนมัติ ใช้งานอีกครั้ง หน้าจอจะขึ้น C ให้รอนกว่าหน้าจอจะขึ้น 0.0 kg
No Bluetooth connection (ไม่มีสัญลักษณ์ Bluetooth ขึ้น)	อุปกรณ์อยู่ห่างจากเครื่องซึ่งเกินไป	เครื่องซึ่งสามารถจับสัญญาณได้ภายใน 15 เมตร กำแพงและเพดานทำให้สัญญาณในการเชื่อมต่ออ่อนลง สัญญาณวิทยุอื่น ๆ สามารถบกรวนสัญญาณการเชื่อมต่อได้ ฉะนั้น ห้ามวางเครื่องซึ่งไว้ใกล้ WIFI Router, ไมโครเวฟ, ตัวเหนี่ยวนำไฟฟ้า

ภาพที่ขึ้นบนหน้าจอ	สาเหตุ	การแก้ปัญหา
No Bluetooth connection (ไม่มีสัญลักษณ์ Bluetooth ขึ้น)	ไม่ได้เชื่อมต่อ App	ให้ปิด App (ปิดใน Background หรือ Multitasking ด้วย) ปิดสัญญาณ Bluetooth ที่ Smartphone และเปิดใช้งานอีกครั้ง ปิด Smartphone และเปิดใหม่อีกครั้ง เอาถ่านในเครื่องซึ่งออก แล้วใส่กลับเข้าไปใหม่ ดูได้ใน FAQs ใน www.beurer.com
FULL	พื้นที่ความจำในเครื่องซึ่งเต็ม	ให้เปิด App และข้อมูลจะทำการส่งไป App อัตโนมัติ รอซักครู่ ประมาณ 1 นาที
Lo	ไม่ได้ใส่ถ่านในเครื่องซึ่ง	ให้ใส่ถ่านในเครื่องซึ่ง

ผู้นำเข้า: บริษัท เบลเมกส์ไทย จำกัด
สำนักงานใหญ่และคลังสินค้า: 15/117 หมู่ 3 ซ.แก้วโกโล 23 ถ.แก้วโกโล ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20110
ศูนย์บริการลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 098-2805777