

คู่มือการใช้งานเครื่องชั่งน้ำหนักวัดมวล BF195 Limited Edition

เรียน คุณลูกค้า,

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

ขอแสดงความนับถือ
ทีมงานบอยเลอร์

เนื้อหา

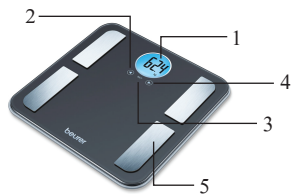
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1. หมายเหตุที่สำคัญ | 2.3 การตั้งค่าผู้ใช้งาน |
| 1.1 หมายเหตุด้านความปลอดภัย | 2.4 การวัด |
| 1.2 หมายเหตุทั่วไป | 2.5 เคล็ดลับในการใช้งานเครื่องชั่ง |
| 2. การใช้งาน | 3. การอ่านค่าการประเมินผล |
| 2.1 ถ่าน | 4. ปัญหาและความหมาย |
| 2.2 การชั่งน้ำหนักอย่างเดียว | |

สิ่งที่มีรวมอยู่ในกล่องสินค้า

- เครื่องชั่งน้ำหนักวัดมวล BF195 LE • ถ่าน CR 2032 : 2 ก้อน
- คู่มือการใช้งานแบบย่อ

คำอธิบายสินค้า

1. หน้าจอ
2. “◀” ปุ่มสัมผัสลด
3. “SET” ปุ่มสัมผัสตั้งค่า
4. “▶” ปุ่มสัมผัสเพิ่ม
5. แผ่นขั้วไฟฟ้า



1. อายุ
2. เพศ
3. หน่วยความสูง
4. หน่วยของน้ำหนัก
5. ค่าที่วัดได้
6. เปอร์เซ็นไขมันในร่างกาย
7. เปอร์เซ็นไขมันในร่างกาย
8. มวลกระดูก
9. เปอร์เซ็นกล้ามเนื้อในร่างกาย
10. ปริมาณพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน
11. ค่าดัชนีมวลกาย BMI



1. หมายเหตุที่สำคัญ

โปรดเก็บไว้ใช้ในครั้งต่อไป

1.1 หมายเหตุด้านความปลอดภัย

- บุคคลที่ผ่านการศัลยกรรมทางการแพทย์ (อาทิเช่นใส่เครื่องกระตุ้นหัวใจ) ห้ามใช้เครื่องชั่งน้ำหนักนี้โดยเด็ดขาด เพราะอาจเกิดการรบกวน และการทำงาน

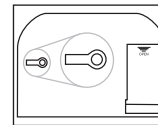


ของเครื่องจะไม่สมบูรณ์

- ห้ามใช้ขณะตั้งครก
- ห้ามยืนที่ขอบด้านเดียวด้านใดด้านหนึ่งของเครื่องชั่ง มิเช่นนั้นอาจพลิกได้
- ถ่านเป็นอันตรายหากหกกลืนกิน เก็บถ่าน และเครื่องชั่งให้ห่างจากเด็กเล็ก หากกลืนกินถ่านเข้าไป ต้องได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที
- อัตรายจากการสำลัก! เก็บถ่านให้ห่างจากเด็กเล็ก เพื่อป้องกันการสำลัก
- โปรดสังเกตสัญลักษณ์ ขั้วบวก (+) และขั้วลบ (-)
- หากถ่านรั่ว ให้รีบนำถ่านออกทันที และทำความสะอาดช่องใส่ถ่าน โดยการเช็ดด้วยผ้าแห้ง
- ป้องกันถ่านจากความร้อน
- ความเสี่ยงต่อการระเบิด! ห้ามโยนถ่านเข้ากองไฟ
- ห้ามใช้กับถ่านแบบชาร์จไฟได้
- หากไม่ได้ใช้อุปกรณ์เป็นเวลานาน ควรถอดถ่านออก
- โปรดใช้ถ่านตามชนิดที่ระบุไว้เท่านั้น
- ควรเปลี่ยนถ่านทั้งหมดในคราวเดียวกัน
- ห้ามถอดแยกชิ้นส่วน ผ้า หรือทุบถ่าน

1.2 หมายเหตุทั่วไป

- เครื่องชั่งนี้เหมาะสำหรับการใช้ส่วนบุคคลและไม่ควรใช้ทางการแพทย์หรือทางธุรกิจ
- โปรดทราบว่าอาจเกิดความคลาดเคลื่อนทางเทคนิค ซึ่งหมายความว่าผลอาจแตกต่างกันเพราะเครื่องชั่งไม่ได้ถูกออกแบบสำหรับการใช้งานทางการแพทย์มืออาชีพ
- สามารถตั้งอายุได้ 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” (lb) และ “สโตน” (st).
- กรุณาวางเครื่องชั่งน้ำหนักบนพื้นที่ที่มีความแน่นหนาแข็งแรงเพื่อการวัดค่าที่ถูกต้องและแม่นยำ



การเก็บ และดูแลรักษา

ค่าความแม่นยำของการวัด และอายุการใช้งานขึ้นอยู่กับวิธีการเก็บรักษาอย่างระมัดระวัง

- ควรทำความสะอาดบ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่ควรแช่ในน้ำ
 - ต้องแน่ใจว่าไม่มีของเหลวบนเครื่องชั่งน้ำหนัก ห้ามจุ่มเครื่องลงในน้ำ ห้ามล้างน้ำ
 - ห้ามวางสิ่งของต่างๆ ทับตัวเครื่อง เมื่อไม่ได้ใช้งาน
 - ป้องกันจากการกระแทก ความชื้น, ฝุ่น, สุราเคมี, ความผันผวนของอุณหภูมิ และแหล่งความร้อนที่ใกล้เกินไป (เตา, หม้อน้ำร้อน)
 - อย่ากดปุ่มแรงจนเกินไป หรือใช้วัสดุปลายแหลม
 - อย่าวางใกล้พื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูง หรือสนามแม่เหล็ก (เช่น โทรศัพท์มือถือ)
- เพื่อสิ่งแวดล้อม ไม่ควรทิ้งเครื่องชั่ง หรือถ่านร่วมกับขยะในครัวเรือน ต้องทิ้งในที่ที่จัดไว้เท่านั้น หรือจัดรีไซเคิลต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของท้องถิ่นในการกำจัดวัสดุ โปรดทิ้งอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับ EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). หากคุณมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อหน่วยงานท้องถิ่นของคุณ



2. การใช้งาน

2.1 ถ่าน

กรณีใช้งานครั้งแรก กรุณาดึงจนก้นถ่านออก หรือแกะพลาสติกออกจากถ่านแล้วใส่ถ่านตามข้อ

หากอุปกรณ์ไม่ทำงาน กรุณาถอดถ่านแล้วใส่ใหม่อีกครั้ง

เครื่องชั่งน้ำหนักมีระบบเตือนการเปลี่ยนถ่าน

เมื่อด่านอ่อนหน้าจะแสดง “LO”

และปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ

ในกรณีนี้ถ่านจะต้องถูกใส่ครบทั้ง 2 ก้อน (ถ่าน CR 2032)

ในกรณีที่ถ่านหมดจะต้องถูกกำจัดอย่างถูกวิธี

ไม่ควรทิ้งแบตเตอรี่ในถังขยะทั่วไป ควรทิ้งในถังขยะที่จัดเตรียมไว้พิเศษ สำหรับทิ้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และแบตเตอรี่โดยเฉพาะเท่านั้น

เช่น ถังขยะที่มีสัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

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



2.2 การชั่งน้ำหนักอย่างเดียว

ขึ้นเหยียบบนเครื่องชั่ง และต้องแน่ใจว่าได้ยื่นกระดาษน้ำหนักเป็นอย่างดี จากนั้นเครื่องจะทำการวัดค่าน้ำหนัก และแสดงผลบนหน้าจอ

เมื่อคุณลงจากเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องชั่งจะดับโดยอัตโนมัติภายในไม่กี่วินาที

2.3 การตั้งค่าผู้ใช้งาน

เมื่อคุณต้องการวัดมวลต่างๆภายในร่างกายจะต้องตั้งค่าผู้ใช้งานก่อน เครื่องชั่งนี้สามารถบันทึกค่าผู้ใช้งานได้ทั้งหมด 10 ท่าน เพื่อคุณและคนในครอบครัวจะสามารถบันทึกค่าผู้ใช้งานและสามารถเรียกกลับมาใช้ใหม่ได้ หมายเหตุเครื่องชั่งน้ำหนักจะแสดงผลผู้ใช้งานค่าแรกที่เลข “P-01”

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

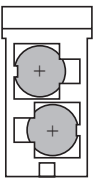
ลำดับผู้ใช้งาน	1 - 10 ท่าน
อายุ	10 - 80 ปี
ความสูง	100 - 220 ซม. (3'03" - 7'03")
เพศ	ชาย (♂), หญิง (♀)
ระดับการออกกำลังกาย	1 - 5 ระดับ

- เพื่อเลือกค่าต่างๆ : แตะที่สัญลักษณ์ ◀ หรือ ▶ บนเครื่องชั่ง และแตะค้างไว้ หากต้องการเลื่อนอย่างรวดเร็ว
- ยืนยันค่า แตะที่ “SET”
- หลังจากค่าทั้งหมดได้ถูกตั้งค่าเรียบร้อยแล้ว หน้าจอจะแสดงผล “0.0” อีกครั้ง
- ตั้งนั้นเครื่องจึงพร้อมสำหรับการวัด ถ้าหากคุณไม่ได้ดำเนินการวัดหลายวินาทีผ่านไป เครื่องชั่งจะทำการปิดเครื่องโดยอัตโนมัติ

ระดับการออกกำลังกาย

การเลือกระดับการออกกำลังกายต้องบ่งบอกถึงการออกกำลังกายบ่อยๆ หรือเป็นประจำ

ระดับ	ลักษณะการออกกำลังกาย
1	ไม่เคย
2	น้อย: ออกกำลังกายเบาๆ (เช่น เดินระยะสั้น เดินในสวน การปีดเส็น)
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 วันละไมต่ำกว่า 1 ชม.



2.4 การวัด

หลังจากข้อมูลทั้งหมดได้ถูกตั้งค่าเรียบร้อยแล้ว คุณจะสามารถชั่งน้ำหนัก และวัดมวลต่างๆ ได้โดย

- เปิดเครื่องโดยการขึ้นเหยียบบนเครื่องชั่งแล้วลง จากนั้นหน้าจอจะปรากฏ “ 0.0 ”
- เลือกผู้ใช้งานโดยแตะ “ SET ” แล้ว แตะ “ ◀ ” หรือ “ ▶ ” เพื่อเลือกบนเครื่องชั่ง
- จากนั้นเมนูผู้ใช้งานจะหยุดกระพริบ และขึ้น “ 0.0 ” พร้อมสำหรับกรวัด
- ขึ้นชั่ง

① หมายเหตุ

ถ้า ขา น่อง และต้นขาของคุณ จะต้องไม่สัมผัสกัน มิฉะนั้นการวัดจะไม่สามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้อง จะสามารถทำได้เพียงชั่งน้ำหนักเท่านั้น

ข้อมูลดังต่อไปนี้จะแสดงผลบนหน้าจอตามลำดับ

- น้ำหนัก kg
- ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการ BMR (Kcal)
- มวลไขมัน BF (%)
- คีชีนมวลกาย BMI
- มวลน้ำ BW (%)
- ทำการแสดงทั้งหมดอีกครั้ง
- มวลกล้ามเนื้อ MM (%)
- จากนั้นเครื่องจะปิดอัตโนมัติ
- มวลกระดูก BM (kg)

2.5 เคล็ดลับในการใช้งานเครื่องชั่ง

สำคัญมากสำหรับการวัดมวลไขมัน/น้ำกล้ามเนื้อ/กระดูก

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

เครื่องชั่งนี้ไม่เหมาะสมกับ :

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

3. การอ่านค่าการประเมินผล

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (BF)

ตารางดังต่อไปนี้แสดงการประเมินค่าของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (BF) (คิดต่อแพทย์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม)

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%
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 แต่ควรสังเกตว่าสุขภาพอาจไม่ดีในกรณีที่มีค่าค่ามากเกินไป

เปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกาย (BW)

ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกายโดยปกติจะแสดงในตารางดังต่อไปนี้

ผู้ชาย

อายุ	แย่	ดี	ดีมาก
10-100	<50%	50-65%	>65%

ผู้หญิง

อายุ	แย่	ดี	ดีมาก
10-100	<45%	45-60%	>60%

หากมีไขมันในร่างกายจะมีน้ำค่อนข้างน้อย ดังนั้นคนที่ที่มีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายสูงจะมีน้ำในร่างกายต่ำกว่าค่าในตาราง แต่หากเป็นนักกีฬามักมีปริมาณกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน เครื่องชั่งนี้เหมาะสำหรับการวัดเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกายเพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการกักเก็บน้ำ หากต้องการทราบควรปรึกษาแพทย์ โดยปกติเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกายสูงถึงจะดีต่อร่างกาย

เปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อในร่างกาย (MM)

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%

มวลกระดูก (BM)

เช่นเดียวกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย กระดูกของเรามีการพัฒนาตามธรรมชาติ และเสื่อมสภาพตามเวลา มวลกระดูกถูกสร้างขึ้นอย่างรวดเร็วในวัยเด็ก จนถึงช่วงอายุ 30-40 ปี มวลกระดูกจะลดลงเล็กน้อยเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น คุณสามารถลดการเสื่อมสภาพนี้โดยการบริโภคอาหารเสริม (โดยเฉพาะแคลเซียม และวิตามินดี) และออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่เหมาะสม ไม่เพียงเท่านั้นยังสามารถเสริมสร้างโครงสร้างกระดูกของคุณให้แข็งแรงได้อีกเช่นกัน โปรดทราบว่าเครื่องชั่งนี้ไม่ได้แสดงปริมาณแคลเซียมในกระดูกของคุณ แต่จะวัดน้ำหนักขององค์ประกอบของกระดูกทั้งหมด (สารอินทรีย์, สารอนินทรีย์ และน้ำ) อิทธิพลของเล็กลง น้อยๆ สามารถส่งผลต่อมวลกระดูกที่วัดได้ แต่จะแตกต่างกันเล็กน้อย (น้ำหนัก, ส่วนสูง, อายุ, เพศ) ยังไม่เป็นที่ยอมรับ หรือแนะนำ เรื่องความสัมพันธ์ของการวัดมวลกระดูก

⚠ ข้อควรคำนึง

กรุณาอย่าสับสนระหว่างมวลกระดูกกับความหนาแน่นของกระดูก ความหนาแน่นของกระดูกจะสามารถวัดได้โดยวิธีการตรวจสอบทางการแพทย์โดยเฉพาะ (เช่นเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ หรืออัลตราซาวด์) ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของกระดูก และความแข็งแรงของกระดูก (เช่นโรคกระดูกพรุน) จากเครื่องชั่งนี้

AMR

อัตราการเผาผลาญ (AMR) คือปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ในการใช้พลังงานของมนุษย์เพิ่มขึ้นด้วยการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น และวัดจากมาตรฐานของน้ำหนักสำหรับกิจกรรมที่สัมพันธ์กับระดับของกิจกรรมที่ป้อน (1-5) เพื่อรักษาน้ำหนักที่มีอยู่ของคุณ ปริมาณพลังงานที่ใช้จะต้องถูกนำกลับเข้าสู่ร่างกายในรูปแบบของอาหารและเครื่องดื่ม หากใช้พลังงานน้อยกว่าที่ใช้ในช่วงเวลานอน ร่างกายของคุณจะได้รับความแตกต่างอย่างมากจากปริมาณไขมันที่เก็บไว้และน้ำหนักของคุณจะลดลง ในทางกลับกัน หากใช้เวลานานกว่าอัตราการเผาผลาญพลังงานรวม (AMR) ที่คำนวณได้เป็นระยะเวลาสั้น ร่างกายของคุณจะไม่สามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้ และส่วนเกินจะถูกเก็บไว้ในร่างกายตาม ไขมันและน้ำหนักของคุณจะเพิ่มขึ้น

คีชีนมวลกาย (BMI)

การประเมินน้ำหนักตัว คำนวณจากน้ำหนักตัวและความสูง สูตรคือน้ำหนักคี่คีชีนมวลกาย = ร่างกาย: ความสูง หน่วยวัดคี่คีชีนมวลกายเป็น [กก/ม²] ตามที่คี่คีชีนมวลกายน้ำหนัก เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ (20 ปีขึ้นไป) โดยใช้ค่าต่อไปนี้:

ประเภท	BMI	
ผอม	น้ำหนักน้อย 3	< 16
	น้ำหนักน้อย 2	16-16.9
	น้ำหนักน้อย 1	17-18.4
ปกติ	18.5-25	
ภาวะน้ำหนักเกิน	น้ำหนักเกิน	25.1-29.9
โรคอ้วน (น้ำหนักเกิน)	โรคอ้วนระดับ 1	30-34.9
	โรคอ้วนระดับ 2	35-39.9
	โรคอ้วนระดับ 3	≥ 40

4. ปัญหาและความหมาย

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

สาเหตุของข้อผิดพลาด:	แนวทางการแก้ไข:
- น้ำหนักเกิน 180 กก.	- สามารถชั่งน้ำหนักได้ไม่เกิน 180 กก.
- ความต้านทานไฟฟ้าระหว่างขั้วไฟฟ้า และแผ่นเท้าของคุณสูงเกินไป (เช่น มีผิวหยาบมาก)	- ชั่งน้ำหนักอีกครั้งด้วยเท้าเปล่า และทำความสะอาดแผ่นเท้า หรือกำจัดบริเวณที่ด้านมากออก หากจำเป็น
- ไขมันในร่างกายของคุณอยู่นอกช่วงที่วัดได้ (ที่น้อยกว่า 5% หรือมากกว่า 75%)	- ชั่งน้ำหนักอีกครั้งด้วยเท้าเปล่า - ทาลอชั่นเล็กน้อยบนฝ่าเท้า

สำนักงานใหญ่และคลังสินค้า: 15/117 หมู่ 3 ซ.เก้ากิโล 23 ต.เก้ากิโล อ.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20110
ศูนย์บริการลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 098-2805777, 081-6339942
สำนักงานกรุงเทพฯ: ร้านฮอสโปร (Hospo) 26 ซ.สุขุมวิท 62 แขวงพระโขนงใต้ เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260
โทร.065-503-6565