

ANALIZZATORE DI GRASSO CORPOREO **BM100**

MANUALE D'ISTRUZIONI

CITIZEN

Micro HumanTech

NOME E FUNZIONE DI OGNI PARTE

Proiezioni

Terrete queste proiezioni tra le dita indice e medio delle vostre mani.

Elettrodi

Un leggero flusso di corrente nella mani durante la misurazione.

Interruttore ON/OFF

Usato per accendere e spegnere l'unità.

Pulsante ID

Usato per richiamare i dati di ogni persona.

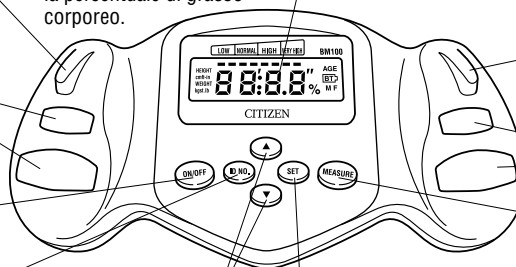
Unità LCD

Visualizza le impostazioni e la percentuale di grasso corporeo.

Pulsante su (▲) - Pulsante giù (▼)

Usati per impostare i valori.

Grazie per avere acquistato l'analizzatore di grasso corporeo Citizen. Prima di utilizzare il vostro analizzatore di grasso corporeo, leggete con attenzione questo manuale d'istruzioni per poter usare l'analizzatore in modo efficace.



Proiezioni

Elettrodi

Pulsante MEASURE
Usato per iniziare la misurazione.

Pulsante SET

Ogni volta che questo pulsante viene premuto. ALTEZZA, PESO, ETÀ e SESSO vengono visualizzati alternativamente.

Italiano

SPECIFICHE

Numero di persone registrabili:	15
Gamma di misurazione della percentuale di grasso corporeo:	5% - 50% (Unità di misurazione: 0,1%)
Valutazione dell'obesità:	4 livelli (BASSA, NORMALE, ALTA e MOLTO ALTA)
Altezza impostabile:	100 - 200 (cm) o 3'5" - 6'8" (ft-in)
Peso impostabile:	10 - 150kg (kg) o 1:9 - 23:9 (st.lb) o 23 -331 (lb)
Età impostabile:	10 - 80
Sesso:	Maschio o femmina
Temperature e tassi di umidità per l'utilizzo:	Temperatura: 10°C - 40°C / Umidità: 30% - 85%
Temperature e tassi di umidità per la conservazione:	Temperatura: -10°C - 60°C / Umidità: 20% - 95%
Pile:	4 pile LRO3
Durata pile:	Circa 1 anno (se utilizzato una volta al giorno con pile alcaline)
Dimensioni:	256mm (larghezza) × 125mm (profondità) × 71mm (altezza)
Peso:	300g (pile escluse)
Accessori:	Pile al manganese LR03 (per il monitoraggio)

Nota) La percentuale di grasso corporeo e l'obesità sono basate sui dati della popolazione giapponese.

EMC EN 50081-1 : 1992
EN 50082-2 : 1997



CARATTERISTICHE

- Possono essere registrate le condizioni corporee (altezza, peso, età, sesso) di un massimo di 15 persone.
- Si possono cambiare le unità di altezza e peso.
- Si può misurare la percentuale di peso corporeo con un'approssimazione dello 0,1%.
- Una volta impostate le condizioni corporee, non è più necessario impostarle per le volte successive: basta richiamare il numero di ID.
- Si può effettuare la misurazione su una scrivania o su un tavolo. (Non è necessario sollevare l'analizzatore.)
- Ci si può porre nella posizione giusta per la misurazione mettendo le dita sulle proiezioni su entrambi i lati.
- L'obesità viene indicata a quattro livelli.
- Unità a cristalli liquidi (LCD) di facile lettura.

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Prima di utilizzare il vostro analizzatore di grasso corporeo, leggete con attenzione queste "Informazioni sulla sicurezza" per poter usare correttamente l'analizzatore.

ATTENZIONE

Non usare mai l'analizzatore di grasso corporeo insieme a uno strumento medico elettronico.

1. Uno strumento medico elettronico come un pacemaker, inserito nel corpo umano.
2. Uno strumento elettronico di mantenimento, come un polmone artificiale.
3. Uno strumento medico elettronico come un elettrocardiografo, installato sul corpo umano.

Se questi strumenti vengono usati insieme all'analizzatore di grasso corporeo, potrebbero non funzionare correttamente.

ATTENZIONE

Per perdere peso o fare ginnastica riabilitativa consultate un dottore o uno specialista. Facendo da soli potreste mettere in pericolo la vostra salute.

Italiano

ATTENZIONE

- Inserire le pile con i poli (+ e -) nella direzione giusta. Nel caso vengano inserite in modo improprio, potrebbero esplodere, surriscaldarsi o perdere liquidi, causando incendi e lesioni. Quando le pile sono scariche, sostituitele solo con pile nuove.
- Non usate pile diverse da quelle indicate. Nel caso vengano usate pile sbagliate, potrebbero esplodere, surriscaldarsi o perdere liquidi, causando incendi e lesioni.
- Tenete le pile lontane dalla portata dei bambini. Se un bambino ne ingerisse una, consultate immediatamente un medico.

LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

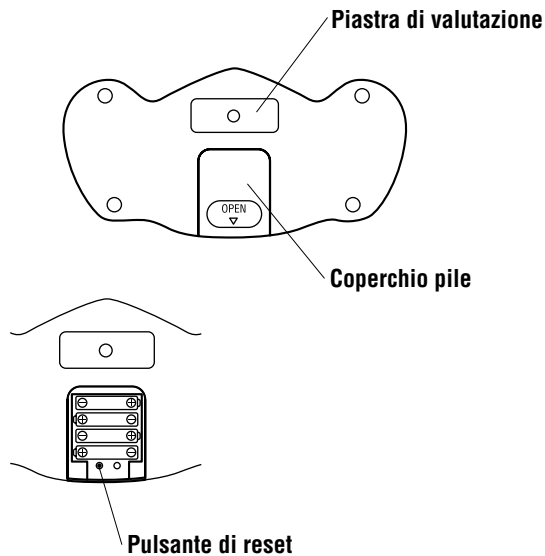
Il rapporto tra il peso del grasso corporeo e il peso complessivo di una persona è chiamato percentuale di grasso corporeo. La percentuale di grasso corporeo di un maschio adulto è del 10-20%, quella di una femmina adulta del 20-30%. Usate la percentuale di grasso corporeo indicata da questo analizzatore di grasso corporeo solo come riferimento.

Valtare l'obesità con l'analizzatore di grasso corporeo

Usate la seguente tabella solo come riferimento.

Obesità	Maschio	Femmina
Bassa	Sotto il 10%	Sotto il 20%
Normale	10% - Sotto il 20%	20% - Sotto il 30%
Alta	20% - Sotto il 25%	30% - Sotto il 35%
Molto alta	25% o superiore	35% o superiore

COME RESETTARE L'UNITÀ

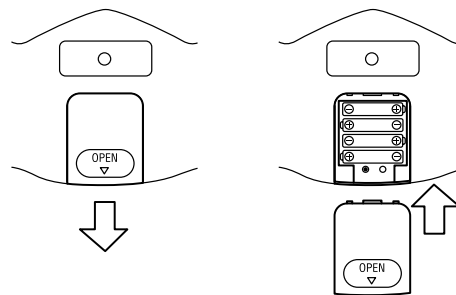


COME INSERIRE LE PILE

Rimuovere il coperchio delle pile sul retro dell'analizzatore spostandolo in posizione OPEN ▼.

Dopo avere controllato i poli (+, -), inserire 4 pile LR03. Chiudere il coperchio delle pile spostandolo nel verso opposto alla posizione OPEN ▼. Quando si sostituiscono le pile, sostituirle tutte con pile nuove.

Nota) Se vengono sostituite le pile, i dati registrati vengono cancellati. Alla misurazione successiva, registrare nuovamente i dati necessari.

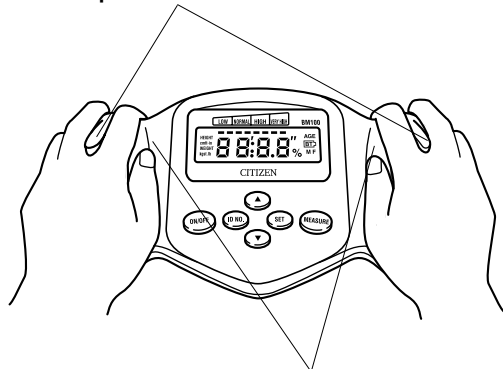


Italiano

POSIZIONE CORRETTA PER LA MISURAZIONE

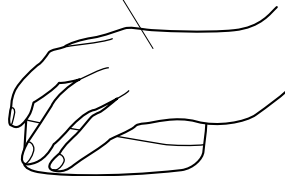
Posizionare l'analizzatore su una scrivania o su un tavolo. Stendere le braccia e tenere saldamente gli elettrodi nei palmi. Tenere ferme le mani e attendere che sia visualizzato il valore misurato.

Posizionare la base degli indici e dei medi sulle proiezioni.

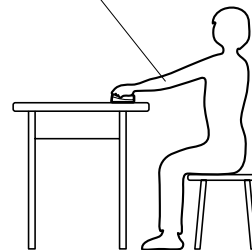


Posizionare i pollici nei vani.

Premere entrambi i palmi contro gli elettrodi.



Tenere dritte le braccia.



■ Cause di misurazioni imprecise

La percentuale di grasso corporeo non può essere misurata con precisione nei seguenti casi.

- Un gomito è piegato.
- Un braccio o il corpo si muove durante la misurazione.
- Un palmo viene separato dall'elettrodo.
- La base di un dito indice o medio viene separata dalla proiezione.

COME UTILIZZARE L'UNITÀ

(1) Accensione



Spingere l'interruttore "POWER" a sinistra e controllare che tutti i segmenti LCD si accendano per 1 secondo. Se non si accendono tutti i segmenti LCD, aprire il coperchio pile sul retro e spingere il pulsante "RESET" con un oggetto appuntito. Poi premere nuovamente il pulsante di accensione. (Se viene spostato l'interruttore "RESET", i dati registrati vengono cancellati.)

* Per le misurazioni successive alla prima, vedere "Misurazioni successive alla prima" più avanti.

(2) Inserire il numero ID e le condizioni corporee



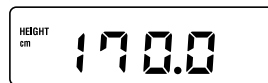
1) Inserire il numero ID

2) Selezionare le unità di altezza e peso

Premere il pulsante "SET": vengono visualizzati "HEIGHT" e "WEIGHT", e "ft-in" e "st-lb" lampeggiano. Per cambiare le unità, selezionare quelle desiderate con i pulsanti SU (▲) o GIÙ (▼). È possibile selezionare le seguenti unità.

- a) "cm" e "kg"
- b) "ft-in" e "lb"
- c) "ft-in" e "st.lb"

3) Impostare l'altezza



Premere il pulsante "SET": viene visualizzato "HEIGHT" e l'unità ("ft-in" o "cm"). Inserire la propria altezza premendo il pulsante SU (▲) o GIÙ (▼).

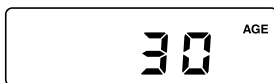
4) Impostare il peso



Premere il pulsante "SET": viene visualizzato "WEIGHT" e l'unità ("st.lb", "lb" o "kg"). Inserire il proprio peso premendo il pulsante SU (▲) o GIÙ (▼).

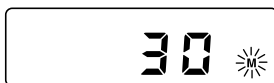
Italiano

5) Impostare l'età



Premere il pulsante "SET": viene visualizzato "AGE". Inserire la propria età premendo il pulsante SU (▲) o GIÙ (▼).

6) Impostare il sesso



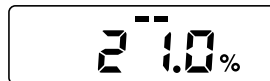
Premere il pulsante "SET": lampeggiano le scritte "M" o "F". Inserire il proprio sesso premendo il pulsante SU (▲) o GIÙ (▼).



(3) Metodo per la misurazione della percentuale di grasso corporeo

- 1) Premere il pulsante "MEASURE" e attendere circa 5 secondi in posizione di misurazione. L'analizzatore avvierà la misurazione.
- 2) Assumere la posizione di misurazione (vedere la figura della posizione corretta di misurazione nella sezione precedente). Appoggiare le basi delle dita indice e medio a entrambe le proiezioni e posizionare i pollici nei vani.

- 3) Attendere circa 7 secondi in posizione di misurazione e la vostra percentuale di grasso corporeo verrà visualizzata sull'unità LCD. Il vostro livello di obesità (BASSO, NORMALE, ALTO o MOLTO ALTO) verrà visualizzato sopra la percentuale di grasso corporeo.



- * La percentuale di grasso corporeo non viene memorizzata.
- * Non separare le mani dagli elettrodi o non muoverle.

Se lo fate, la percentuale di grasso corporeo non potrà essere misurata correttamente e potrebbe essere visualizzato un errore.

MISURAZIONI SUCCESSIVA ALLA PRIMA

■ Quando la stessa persona riutilizza l'unità:

Per le misurazioni successive alla prima, richiamate i dati registrati e avviate la misurazione.

Accendete l'unità e selezionate il vostro numero ID premendo i pulsanti SU (▲) o GIÙ (▼).
(Il numero ID iniziale è l'1.)

1) Se le condizioni corporee sono le stesse registrate

Premete il pulsante "MEASURE" e avviate la misurazione

2) Se le condizioni corporee sono diverse da quelle registrate

Premete il pulsante "SET", richiamate le condizioni corporee registrate e inserite le vostre attuali condizioni corporee premendo i pulsanti SU (▲) o GIÙ (▼). Poi premete il pulsante "MEASURE" e avviate la misurazione.

■ Quando diverse persone utilizzano l'unità (Possono essere registrate le condizioni corporee di un massimo di 15 persone)

Selezionate un numero ID non utilizzato per le condizioni corporee di un'altra persona (dal 2 in poi).

Inserite le vostre condizioni corporee. Per i dettagli del metodo di impostazione, vedere "Come utilizzare l'unità".

Assumere la posizione di misurazione e premete il pulsante "MEASURE" per avviare la misurazione.

La percentuale di grasso corporeo non può essere misurata con precisione nei seguenti casi.

■ Dato che la percentuale di grasso corporeo è influenzata dal contenuto di acqua del vostro corpo, potrebbe non essere misurata correttamente nelle seguenti condizioni.

- Dopo esercizi fisici intensivi
- Dopo una sauna o un bagno
- Dopo avere bevuto molta acqua o avere consumato un pasto (per 1-2 ore)
- Dopo avere bevuto molte bevande alcoliche

* Se avete le mani molto secche, inumidite le dita con un panno bagnato prima di iniziare la misurazione.

La percentuale di grasso corporeo delle seguenti persone potrebbe non essere misurata con precisione.

- Atleti professionisti o semiprofessionisti
- Donne incinta
- Persone anziane o donne in menopausa
- Bambini nel periodo della crescita

● SPEGNIMENTO AUTOMATICO

Se non viene premuto alcun pulsante per 3 minuti, l'unità viene spenta automaticamente.

SPIEGAZIONE DEI CODICI DI ERRORE



Lo 

Questo codice viene visualizzato quando il voltaggio delle pile è basso.

→ Sostituire le pile con pile nuove.



EE1

Non avete stretto saldamente gli elettrodi.

→ Stringere saldamente gli elettrodi durante la misurazione.

Le vostre mani erano secche.

→ Inumiditevi le mani con un panno bagnato prima di iniziare la misurazione.



EE2

La percentuale di grasso corporeo è al di fuori della soglia misurabile (5%-50%).

→ Controllate il peso, l'altezza, l'età e il sesso che avete inserito.



EE3

Malfunzionamento

→ Spegnete e riaccendete l'unità. Se lo schermo dà ancora dei problemi, aprire il coperchio pile sul retro e spingere il pulsante "RESET" con un oggetto appuntito. Se viene visualizzato ancora questo messaggio d'errore, portare l'analizzatore al negozio presso il quale si è effettuato l'acquisto o alla nostra filiale più vicina. Se l'analizzatore è ancora in garanzia, lo ripareremo senza alcun addebito.

Italiano

DOMANDE e RISPOSTE

D1. Come funziona la misurazione dell'analizzatore di grasso corporeo Citizen?

R1. Il nostro analizzatore di grasso corporeo misura con il metodo BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). In altre parole, l'analizzatore misura l'impedenza del corpo umano. La corrente scorre facilmente attraverso i muscoli che contengono una quantità di liquidi come il sangue, ma scorre meno facilmente attraverso il grasso. Dato che la corrente scorre attraverso i muscoli, la quantità di muscoli può essere misurata misurando il flusso della corrente attraverso il corpo: di conseguenza è possibile stimare la quantità di grasso. Una persona con pochi muscoli rispetto al peso totale avrà più grasso.

D2. Se la percentuale di grasso corporeo viene misurata diverse volte al giorno, vengono presentati dei valori differenti. Qual è il valore corretto?

R2. La percentuale di grasso corporeo varia in base alla percentuale di acqua presente nel corpo, e quest'ultima cambia nel corso della giornata (da mattina a sera). Il modo migliore per controllare la vostra percentuale di grasso corporeo consiste nel misurarla a un'ora fissa.

D3. Perché i valori visualizzati dagli analizzatori di grasso corporeo di diversi produttori sono diversi, anche se sono tutti di tipo BIA?

R3. 1) La percentuale di grasso corporeo viene valutata in base all'altezza, al peso, all'età, al sesso, alla resistenza elettrica eccetera tramite l'uso di una formula matematica. Per creare questa formula, viene misurata la percentuale di grasso corporeo di molte persone tramite diversi mezzi scientifici. Viene misurata anche la loro resistenza elettrica. Dato che la percentuale di grasso corporeo ottenuta varia in base al metodo di misurazione, il valore indicato dall'analizzatore di un produttore dipende dal metodo di misurazione utilizzato.

2) Dato che diversi produttori misurano la resistenza elettrica in parti differenti del corpo umano e usano formule di calcolo diverse, vengono visualizzati valori diversi.

D4. Esiste una gamma appropriata di percentuale di grasso corporeo?

R4. Sì, esiste. Vedere il capitolo "Valutare l'obesità con l'analizzatore di grasso corporeo" in questo manuale.

D5. Perché la gamma appropriata di percentuale di grasso corporeo è diversa tra uomini e donne?

R5. La differenza tra le gamme appropriate di uomini e donne è data dalla differenza di funzioni fisiologiche. I dati per le donne e quelli per gli uomini sono molto diversi. In particolare le donne hanno un'importante funzione legata alla nascita dei figli. Per questo motivo le donne hanno più grasso corporeo rispetto agli uomini. Il grasso corporeo aggiuntivo del corpo della donna dovrebbe costituire la fonte di energia per far nascere e crescere i figli.

D6. Perché la percentuale di grasso corporeo standard indicata da un produttore è diversa da quella indicata da altri produttori?

R6. La percentuale di grasso corporeo standard indicata da un produttore viene determinata in base all'opinione del produttore stesso: non siamo nella posizione di fare commenti in proposito.

Italiano