



Thiết bị massage – Thiết bị y tế gia đình

LẮNG NGHE  
CƠ THỂ BẠN

Cho cuộc sống tươi đẹp!



BC-541

SỐNG KHỎE



## CÂN SỨC KHỎE VÀ PHÂN TÍCH CƠ THỂ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Nhà phân phối độc quyền tại Việt Nam

CÔNG TY TNHH THIẾT BỊ CHĂM SÓC Y TẾ ĐẠI GIA ĐÌNH PHƯƠNG ĐÔNG

|          |                                     |                     |                       |
|----------|-------------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Hà Nội:  | 366 Xã Đàn (Kim Liên mới) - Đống Đa | ĐT: 04 3573 8311/12 | Hotline: 0989 255 355 |
| Đà Nẵng: | 244 - Núi Thành - Hải Châu          | ĐT: 0511 362 3788   | Hotline: 0989 053 888 |
| HCM:     | 272 Đường 3/2, P.12, Q.10           | ĐT: 08 3862 7591    | Hotline: 0982 449 889 |



Cảm ơn khách hàng đã lựa chọn sử dụng sản phẩm Cân đo sức khoẻ có kiểm tra độ béo BC 541. Sản phẩm được sản xuất bởi Tanita - Nhật Bản. Với nhiều tính năng ưu trội như đo độ béo cơ thể, đo lượng nước. Ngoài ra, thiết bị còn đo được tốc độ chuyển hoá cơ bản (năng lượng tối thiểu để cơ thể duy trì sự sống), tính toán độ già chuyển hóa (đánh giá độ già cơ thể), BC-541 vô cùng hữu ích cho gia đình bạn



## **TẠI SAO PHẢI THEO DÕI CƠ THỂ HÀNG NGÀY?**

Tanita luôn hướng đến mục tiêu giúp bạn và gia đình được hưởng thụ một cuộc sống khỏe mạnh hơn, bằng cách cho bạn biết những thông tin chi tiết ẩn sâu bên trong cơ thể, từ đó bạn sẽ tự lên được một nếp sinh hoạt phù hợp với phong cách và sức khỏe của mình.

### **TANITA cho bạn biết:**

- . Tác động của bữa ăn hàng ngày tới cơ thể như thế nào, liệu chế độ dinh dưỡng của bạn đã tốt hay chưa?
- . Sự thay đổi của trọng lượng cơ và tốc độ chuyển hóa cơ bản, từ đó điều chỉnh chương trình tập luyện sao cho phù hợp.
- . Tình trạng béo nội tạng, là tiêu chí rất quan trọng để ngăn ngừa nguy cơ gây nên các bệnh như đái tháo đường típ 2 và bệnh tim mạch.
- . Giúp bạn lên mục tiêu tập luyện cho bản thân.

# Bảo vệ sức khỏe bạn

## – Chính là bảo vệ sức khỏe gia đình bạn!

### Kiểm tra Sức khỏe Gia đình

Thiết bị dành cho các bậc cha mẹ có thể chăm sóc sức khỏe con mình, theo dõi và hỗ trợ hướng tới một sức khỏe lành mạnh cho cả gia đình. Với công nghệ hiện đại, cân sức khỏe và phân tích cơ thể sẽ đo chính xác phần trăm chất béo trong và phân tích cơ thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm.

### Nghiên cứu y tế tại nhà

Theo dõi thành phần cơ thể dựa vào đây chất béo trong cơ thể của nam và nữ độ tuổi từ 7-18. Các chuyên gia y tế và các bác sỹ nhi khoa hàng đầu thế giới đã kết hợp nghiên cứu thiết bị y tế chuyên nghiệp theo dõi và chuẩn đoán sức khỏe của trẻ.

Chỉ cần đặt bàn chân lên cân TANITA bạn sẽ thấy được một bức tranh về thông tin các thành phần dinh dưỡng trong cơ thể và hiểu tại sao cơ thể đang thay đổi. Chìa khóa của các thành phần cơ thể là nước, cơ, chất béo và xương. Tất cả chỉ có thể được đo bằng cân TANITA phân tích thành phần cơ thể.

### LÀM THẾ NÀO CÓ THỂ PHÂN TÍCH ĐƯỢC CƠ THỂ?

Các sản phẩm phân tích cơ thể của Tanita đều sử dụng kỹ thuật phân tích trở kháng sinh học cơ thể BIA (Bio - electrical Impedance Analysis) đã được đăng ký bản quyền trên toàn Thế giới.

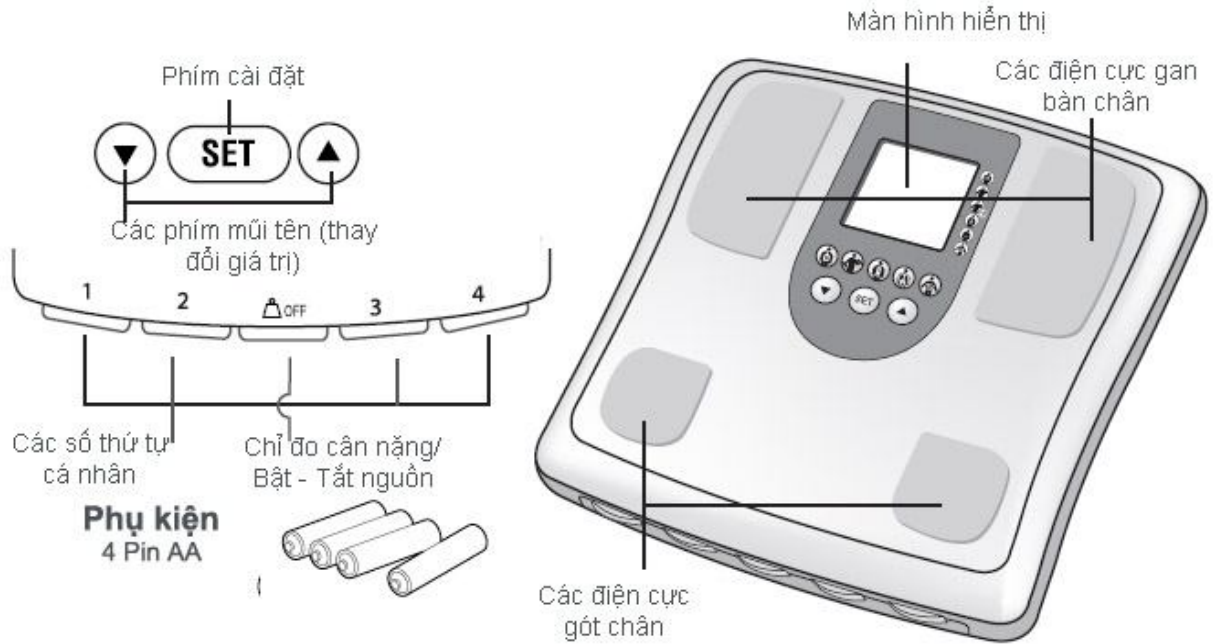


### CÔNG NGHỆ BIA

TANITA sử dụng công nghệ hiện đại để phân tích thành phần cơ thể được gọi là trở kháng sinh học (BIA). Trở kháng cơ thể được đo ở mức an toàn, dòng điện cực thấp chạy qua cơ thể, tại đó khi đo mức trở kháng hoặc sức đề kháng trên mức an toàn, dòng điện thấp chạy qua cơ thể vận chuyển bằng nước và chất lỏng. Các mô mỡ không chứa nhiều nước và tạo ra trở kháng để báo hiệu. (Chất béo khoảng 10%-15% trong khi đó cơ bắp khoảng 50%-70%). Thông tin trở kháng này được dùng để tính lượng mô nạc và mô mỡ trong cơ thể

Sự tham chiếu của TANITA kết hợp năng lượng chụp X-quang mà các chuyên gia ngày nay tin rằng tốt hơn cân thủy tĩnh vì tính chính xác và độ tin cậy. Tất cả các phương pháp phân tích sử dụng dựa trên nghiên cứu dân số đa sắc tộc để dự đoán thành phần cơ thể

# CÁC BỘ PHẬN VÀ CHỨC NĂNG



## ĐỂ CHO KẾT QUẢ CHÍNH XÁC

Để đo được trọng lượng một cách chính xác nhất, trước tiên người sử dụng nên tuân thủ một số nguyên tắc sau:

Bàn chân nhỏ



Bàn chân to



**Tư thế đứng đúng**

- . Tháo bỏ giày và tất khỏi chân.
- . Chân phải sạch.
- . Gót chân đặt chính giữa 2 điện cực sau.
- . Nếu bàn chân quá to, có thể để các ngón chân nhô ra khỏi mặt thiết bị mà không ảnh hưởng tới kết quả phân tích.
- . Cân phải được đặt trên mặt phẳng.
- . Để kiểm tra tốt nhất, người sử dụng nên cân vào các ngày khác nhau tại cùng một thời điểm.

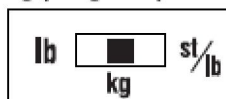
## CHUYỂN GIỮA CÁC ĐƠN VỊ ĐO

Người sử dụng có thể chuyển đơn vị đo trọng lượng bằng cách chuyển nút ở phía sau thiết bị:

lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)





## CHỨC NĂNG TỰ ĐỘNG TẮT NGUỒN

Thiết bị sẽ tự động tắt nguồn trong những trường hợp sau:

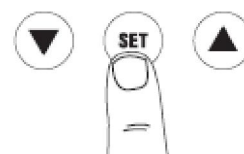
- . Người sử dụng thoát khỏi quá trình phân tích sau 10 ~ 20 giây.
- . Trọng lượng người sử dụng quá giới hạn cho phép.
- . Trong quá trình cài đặt, sau 60 giây người sử dụng không dùng bất kì phím chức năng nào.
- . Sau khi hoàn tất quá trình phân tích.

## CÀI ĐẶT VÀ LƯU THÔNG TIN CÁ NHÂN TRONG BỘ NHỚ

- . Trước khi đứng lên cân, người sử dụng nên cài đặt thông tin cá nhân để theo dõi quá trình phân tích cơ thể một cách thường xuyên. BC-541 có thể lưu được thông tin cá nhân cho 4 người sử dụng
- . Nếu người sử dụng muốn thay đổi lại có thể xóa thông tin bộ nhớ cũ.

### Bước 1: Bật nguồn

Nhấn SET để bật nguồn. Sau tiếng bíp, màn hình hiển thị và nhấp nháy số thứ tự cá nhân. Nếu sau 60 giây không tiếp tục quá trình cài đặt, thiết bị sẽ tự động tắt nguồn.



**Lưu ý:** trong quá trình cài đặt có sai sót, người sử dụng có nhấn nút OFF (⏻) để tắt nguồn, sau đó làm lại.

### Bước 2: Cài đặt số cá nhân

- . Sau tiếng bíp thứ 2 màn hình hiển thị "o.o". Khi đó người sử dụng đứng lên mặt cân
- . Nhấn ▲▼ để thay đổi số thứ tự cá nhân trên màn hình
- . Nhấn SET để lựa chọn. Sau tiếng bíp thứ 3, thông tin sẽ được chấp nhận.

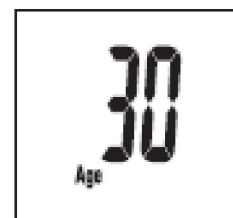
**\* Lưu ý:** Thiết bị báo lỗi "Error" khi:

- . Người sử dụng đứng lên mặt cân trước khi màn hình hiển thị "o.o"
- . Sau khi màn hình hiển thị "o.o" lâu hơn 60 giây người sử dụng không đứng lên mặt cân, thiết bị sẽ tự động tắt nguồn



### Bước 3: Cài đặt tuổi


Nhấn nút ▲▼ tương ứng để cài đặt độ tuổi.

- . Độ tuổi mặc định là 30. Dải cài đặt cho tuổi là từ 7 – 99
- . Nhấn SET để lựa chọn




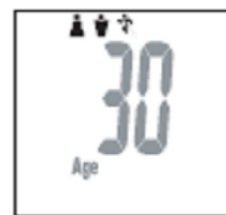
#### Bước 4: Cài đặt giới tính

Nhấn nút   tương ứng để cài đặt giới tính



Nam  Nữ 

**\* Lưu ý:** BC-543 có chế độ cài đặt riêng cho vận động viên

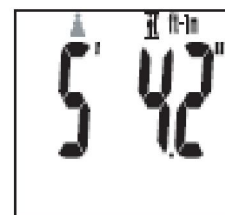
Nam vận động viên  Nữ vận động viên 



#### Bước 5: Cài đặt chiều cao

Nhấn nút   tương ứng để cài đặt chiều cao

. Chiều cao mặc định là 1m70 (5'7.0").



Sau khi nghe tiếng bíp hai lần, tất cả thông tin cài đặt sẽ được lưu lại. Sau đó thiết bị tự động tắt nguồn

#### ĐỌC KẾT QUẢ



Khi màn hình hiển thị giá trị "0.0" đứng lên mặt cân. Màn hình hiển thị các ký tự "00000" và biến mất lần lượt theo thứ tự từ trái sang phải. Sau khi kết thúc quá trình phân tích, trên màn hình hiển thị giá trị % độ béo và cân nặng. Người sử dụng có thể bước xuống cân và kiểm tra các chỉ số thành phần cơ thể khác bằng cách nhấn vào các nút tương ứng:



Hiển thị % lượng nước toàn phần trong cơ thể (%TBW)



hiển thị trọng lượng cơ/phân loại vóc dáng cơ thể



Hiển thị độ béo vùng bụng



Hiển thị tốc độ chuyển hoá cơ bản/độ già chuyển hóa



Hiển thị trọng lượng xương

## XEM LẠI KẾT QUẢ

Để xem lại kết quả đã đo trước, người sử dụng phải lựa chọn phím cá nhân của mình (đã cài đặt trước), sau đó đứng lên cân.

Sau khi đã có thông số lần đo tiếp, người sử dụng so sánh với kết quả đo lần trước như sau:

- . Để xem kết quả lần trước: Nhấn phím **SET** , màn hình hiển thị **PREV** → Các phím phân tích thành phần cơ thể.
- . Để so sánh với kết quả vừa đo: Nhấn **SET** , màn hình hiển thị **CURRENT** người sử dụng nhấn các phím phân tích cơ thể để kiểm tra → Các phím phân tích thành phần cơ thể

## CHỨC NĂNG CHỈ ĐO TRỌNG LƯỢNG

Nhấn phím chỉ đo trọng lượng (xem hình bên). Sau 2 – 3 giây, màn hình hiển thị "0.0". Khi đó người sử dụng đứng lên mặt cân, màn hình hiển thị giá trị cân nặng.




Nếu người sử dụng vẫn đứng yên trên mặt cân, màn hình sẽ nhấp nháy kết quả trong 30 giây, sau đó thiết bị sẽ tự động tắt nguồn.

Nếu người sử dụng bước xuống khỏi mặt cân, màn hình sẽ hiển thị kết quả trong 5 giây, sau đó thiết bị tự động tắt nguồn.

## CHỨC NĂNG CHO KHÁCH



Chức năng dành cho khách cho phép đo một lần mà không ảnh hưởng đến các thông số cá nhân. Máy sẽ không lưu lại thông số đo của khách

- . Khi thiết bị đang ở chế độ tắt, nhấn  để kích hoạt chức năng (xem hình bên). Sau đó làm theo các bước: đặt tuổi, giới tính, chiều cao như đã trình bày ở trên.

## MỘT SỐ LỖI THƯỜNG GẶP

| HIỆN TƯỢNG                                                                                                       | NGUYÊN NHÂN                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Màn hình xuất hiện ký hiệu "Lo", hoặc tất cả dữ liệu được hiển thị ngay lập tức bị biến mất.                     | . Pin yếu<br>* <i>Chú ý:</i> Thay pin không làm mất các dữ liệu đã cài đặt.               |
| Xuất hiện ký hiệu "ERROR" trong quá trình đo                                                                     | . Người sử dụng không đứng yên trên mặt cân<br>. Độ béo cơ thể của người sử dụng trên 75% |
| % độ béo cơ thể không được hiển thị, hoặc màn hình xuất hiện ký hiệu "----" sau khi kết thúc quá trình phân tích | . Chưa cài đặt dữ liệu cá nhân<br>. Người sử dụng đã đứng đúng vị trí các điện cực chưa?  |
| Xuất hiện ký hiệu "OL"                                                                                           | Cân nặng vượt quá giới hạn đo của thiết bị (>150kg)                                       |

## MỘT SỐ LƯU Ý

### Môi trường sử dụng và bảo quản

- . Không để thiết bị trong tình trạng bị rung hoặc va chạm quá mạnh.
- . Đặt thiết bị nơi khô ráo, thoáng mát, không chịu tác động trực tiếp của ánh sáng mặt trời.
- . Không rửa thiết bị bằng nước. Chỉ nên dùng cồn làm sạch bề mặt.

### Những người không nên sử dụng

- . Không được dùng cho những người đang sử dụng máy điều hòa nhịp tim (pace maker)
- . Phụ nữ đang mang thai chỉ nên sử dụng chức năng đo trọng lượng cơ thể.

### An toàn

- . Không đặt thiết bị trên mặt sàn trơn trượt, ẩm ướt.
- . Không đứng lên mặt thiết bị khi bị ướt
- . Không đứng lên bề mặt cân bằng chân ướt.



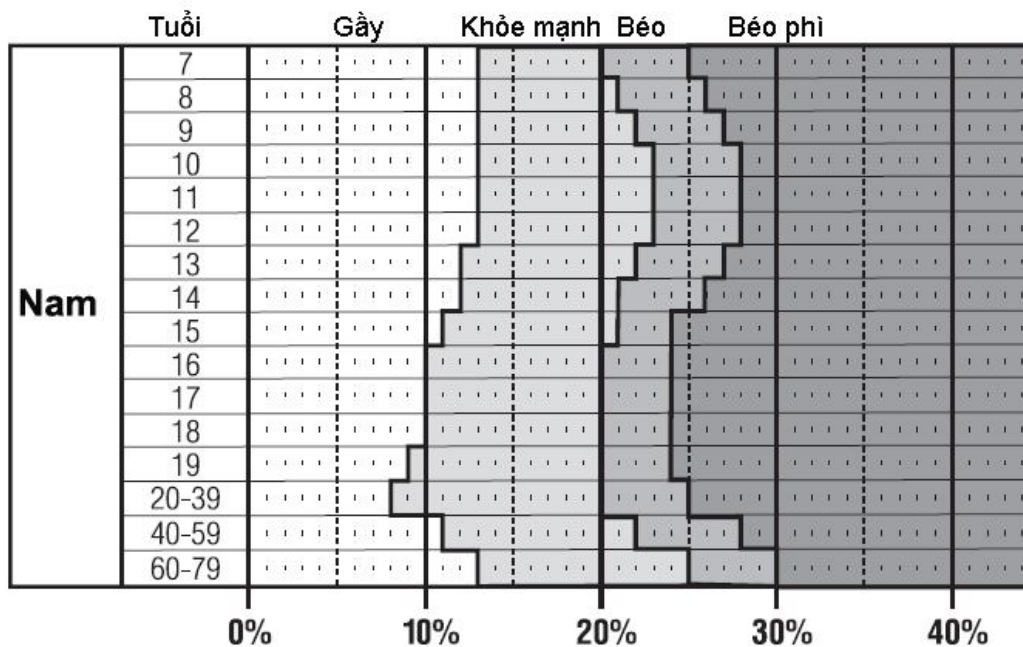
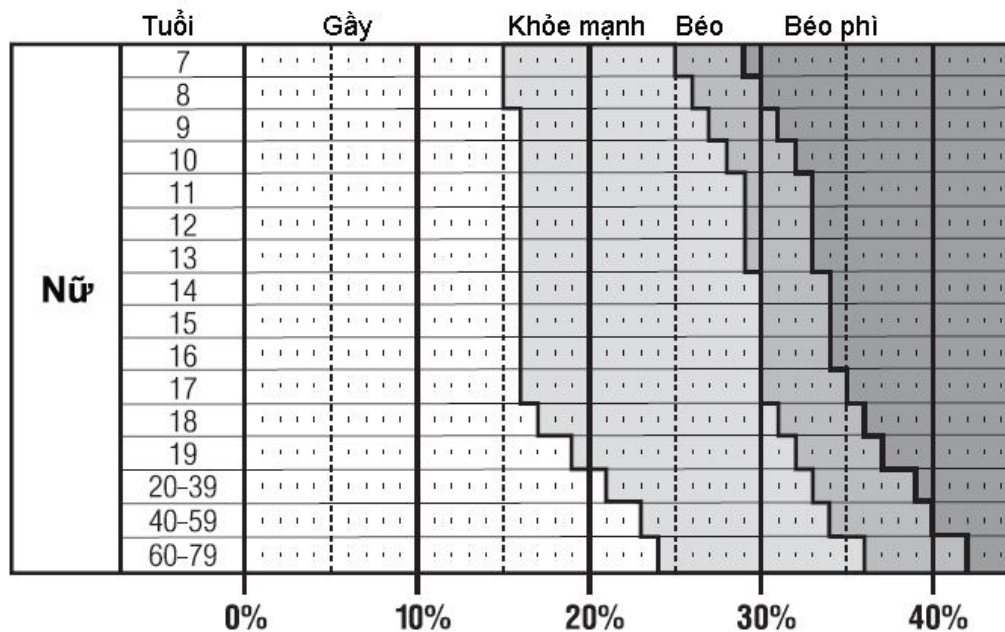
## PHỤ LỤC - THEO DÕI SỨC KHỎE VỚI TANITA

### THẾ NÀO LÀ ĐO ĐỘ BÉO CƠ THỂ?

Phần trăm độ béo cơ thể được tính là tỷ lệ giữa khối lượng mỡ toàn phần và trọng lượng cơ thể. Giảm lượng mỡ thừa trong cơ thể sẽ giúp giảm nguy cơ gây nên các bệnh như huyết áp cao, tim mạch, tiểu đường và ung thư.



Dựa vào % độ béo cơ thể, người ta chia ra làm các mức như biểu đồ dưới đây:



## THỂ NÀO LÀ ĐO LƯỢNG NƯỚC TRONG CƠ THỂ?

Phần trăm lượng nước toàn phần cơ thể, là tỷ lệ giữa lượng nước toàn phần và trọng lượng cơ thể. Nước đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ thể, nước tồn tại trong các tế bào, mô và các cơ quan. Đảm bảo tỷ lệ % lượng nước toàn phần ở mức bình thường sẽ giúp cho các cơ quan trong cơ thể duy trì được các hoạt động quan trọng của mình. Ngoài ra, điều đó còn làm giảm nguy cơ gặp các vấn đề trầm trọng với sức khỏe.



**Tỷ lệ % nước trong cơ thể trung bình:**

45 – 60%

50 – 65%

\* Vận động viên cao hơn người bình thường 50%

Nữ giới

Nam giới



## THỂ NÀO LÀ CHỈ SỐ ĐỘ BÉO NỘI TẠNG?

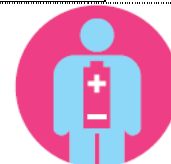
Đo chỉ số độ béo nội tạng là đánh giá lượng mỡ dư thừa có trong nội tạng (vùng bụng) của. Việc giảm lượng mỡ dư thừa trong nội tạng là khó khăn hơn rất nhiều so với các vùng khác, nó là nguyên nhân gây nên các bệnh như huyết áp cao, tim mạch và tiểu đường. Do đó, việc kiểm soát độ béo nội tạng là cực kỳ quan trọng.

**Dưới đây là các chỉ số đánh giá độ béo nội tạng:**

| 1 ~ 9                | 10 ~ 14      | 15 ~ 59     |
|----------------------|--------------|-------------|
| SỨC KHỎE BÌNH THƯỜNG | NGUY CƠ THẤP | NGUY CƠ CAO |

## THỂ NÀO LÀ TỐC ĐỘ CHUYỂN HÓA CƠ BẢN?

Tốc độ chuyển hóa cơ bản (Basal Metabolic Rate – BMR) là mức năng lượng tối thiểu mà cơ thể bạn cần để duy trì các hoạt động bình thường của cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi, như hoạt động của các cơ quan hô hấp, các cơ quan tuần hoàn, hệ thống thần kinh, gan, thận và các bộ phận khác.



## THỂ NÀO LÀ ĐỘ TUỔI CHUYỂN HÓA (METABOLIC AGE)?

Đo độ tuổi chuyển hóa nhằm so sánh tốc độ chuyển hóa cơ bản với độ tuổi trung bình. Khi độ tuổi này cao hơn tuổi thực tế của mình, người sử dụng nên tập luyện để tăng năng lượng chuyển hóa cơ bản.

## THỂ NÀO LÀ ĐO KHỐI LƯỢNG CƠ?

Khối lượng cơ cho biết mức tiêu thụ năng lượng hàng ngày của cơ thể, giảm chất béo dư thừa



### Đo vóc dáng cơ thể

Việc đo vóc dáng cơ thể để đánh giá được tỷ lệ chất béo và khối lượng cơ trong cơ thể

### PHÂN LOẠI VÓC DÁNG CƠ THỂ?

Dựa trên độ béo và khối lượng cơ, người ta phân chia ra thành các mức độ sau đây:

| Kết quả | Phân loại                              | Diễn giải                                                                                                                           |
|---------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Béo ẩn<br>Hidden Obese                 | Béo bụng nhỏ<br>Có vóc dáng bên ngoài bình thường, nhưng lại có độ béo nội tạng cao ở mức cao, và khối lượng cơ thấp hơn trung bình |
| 2       | Béo phì<br>Obese                       | Béo bụng<br>Độ béo nội tạng cao, khối lượng cơ ở mức trung bình                                                                     |
| 3       | Béo chắc<br>Solidly-built              | Béo bụng to<br>Độ béo nội tạng và khối lượng cơ ở mức cao.                                                                          |
| 4       | Dưới chuẩn<br>Under exercise           | Độ béo trung bình, nhưng khối lượng cơ lại ít hơn mức bình thường.                                                                  |
| 5       | Chuẩn<br>Standard                      | Độ béo và lượng cơ ở mức trung bình                                                                                                 |
| Kết quả | Phân loại                              | Diễn giải                                                                                                                           |
| 6       | Cơ bắp                                 | Độ béo trung bình, khối lượng cơ cao hơn mức bình thường (vận động viên)                                                            |
| 7       | Mảnh khảnh<br>Thin                     | Có độ béo và khối lượng cơ dưới mức trung bình.                                                                                     |
| 8       | Mảnh khảnh-cơ bắp<br>Thin and muscular | Độ béo dưới ngưỡng trung bình trong khi khối lượng cơ ở mức khá cao (vận động viên).                                                |
| 9       | Rất cơ bắp<br>Very muscular            | Độ béo dưới ngưỡng trung bình trong khi khối lượng cơ ở mức rất cao (vận động viên).                                                |

## THỂ NÀO LÀ ĐO KHỐI LƯỢNG XƯƠNG?

Là chỉ số cho biết tổng khối lượng xương (các chất vô cơ, canxi và các chất khoáng khác) trong cơ thể.



### BẢNG ĐÁNH GIÁ KHỐI LƯỢNG XƯƠNG TRUNG BÌNH (KG)

#### Nữ giới

| Thấp hơn 50kg | Từ 50kg – 70kg | 70kg trở lên |
|---------------|----------------|--------------|
| 1,95kg        | 2,40kg         | 2,95kg       |

#### Nam giới

| Thấp hơn 65kg | Từ 65kg – 90kg | 95kg trở lên |
|---------------|----------------|--------------|
| 2,66kg        | 3,29kg         | 3,69kg       |



*Thiết bị massage – Thiết bị y tế gia đình*

**Sứ mệnh của chúng tôi là**

**ĐỒNG HÀNH CÙNG SỨC KHỎE BẠN**

Maxcare là thương hiệu được bảo hộ độc quyền tại Việt Nam bởi tập đoàn Y tế Phương Đông.

Với hơn 10 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực cung cấp các thiết bị Y tế cho Bệnh viện đầu ngành trên khắp cả nước, Maxcare hiểu sự cần thiết của việc chăm sóc sức khỏe tại nhà. Với các sản phẩm chăm sóc sức khỏe tại nhà - thiết bị Y tế và thiết bị Massage của các hãng danh tiếng trên thế giới: Maxcare, Citizen, Tanita, Arkray – Nhật Bản, Mobicool – Thụy Điển, Maxcare mang đến sự chăm sóc Y tế tại nhà và tạo ra không gian riêng thư giãn cho quý khách hàng.

Maxcare – Luôn vì sự hài lòng của khách hàng, cung cấp dịch vụ chăm sóc khách hàng chuyên nghiệp:

- . Bán hàng online
- . Giao hàng tận nhà
- . Bảo hành hầu hết các thiết bị lớn tại nhà
- . Mỗi tháng một chương trình khuyến mãi lớn

Triết lý thành công của Maxcare: “ Sự kết hợp giữa đạo đức kinh doanh với đạo đức nghề nghiệp của Bác sỹ” - Bác sỹ Nguyễn Xuân Thành Tổng Giám Đốc định hướng sự hoạt động của tập đoàn.

**Nhà phân phối độc quyền tại Việt Nam**

**CÔNG TY TNHH THIẾT BỊ CHĂM SÓC Y TẾ ĐẠI GIA ĐÌNH PHƯƠNG ĐÔNG**

**Hà Nội:** 366 Xã Đàn (Kim Liên mới)-Đống Đa   ĐT: 04 3573 8311/12   Hotline: 0989 255 355

**Đà Nẵng:** 244 - Núi Thành - Hải Châu   ĐT: 0511 362 3788   Hotline: 0989 053 888

**HCM:** 272 Đường 3/2 - P.12 - Q.10   ĐT: 08 3862 7591   Hotline: 0982 449 889

**Website:** [www.maxcare.co.jp](http://www.maxcare.co.jp)

[www.maxcare.com.vn](http://www.maxcare.com.vn)