

▶ 儀器品名:身體組成分析儀

▶ 型 號: BC-418

▶ 操作面板說明



### ▶ 操作步驟

- 1. 開啟電源 💮 鍵
- 2. 設定扣除衣物重量:

冬天男性扣 1.0~1.5kg,女性扣 0.8~1.2kg 夏天男性扣 0.5~1.0kg,女性扣 0.5~0.8kg

- 3. 設定性別選項及一般人/運動員類型。 男性/女性;一般型或運動型
- 4. 輸入年齡 (歲)。
- 5. 輸入身高(以公分單位)。
- 6. 設定體脂目標率或設定 00 (%)。
- 7. 出現 "ΘΘΘΘΘ" 後,會有閃動箭頭指向 STEP ON
- 8. 開始進行量測,赤腳站在測量台上,雙手握住測量把手後, 請自然垂直放下並微微張開,勿緊貼身體。
- 9. 五次循環後,測量結束會自動列印數據資料。



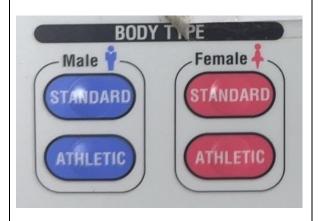
# 1. 開啟電源並輸入衣物重量

按 ON/OFF 鍵,

輸入衣物重量數字,

如:0.5公斤,

螢幕上顯示為 -0.5



### 2. 選擇體型

四種類型:

標準男性、標準女性、

運動員男性、運動員女性,

請擇一



## 3. 輸入年齡

請選按數字鍵後,

鍵入年齡數字



# 4. 輸入身高

請選按數字鍵後,

鍵入身高數字(cm)



# 5. 設定目標體脂率

為目標體脂率,輸入理想目標

或輸入00,待閃爍游標至

<mark>STEP ON</mark> 後開始測量



# 6. 完成測量

測量完成後機器發出「嗶嗶

聲」,螢幕上方顯示數據為體

重,下方數據為體脂率

TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER BC-418 28/MAY/2024 16:18 BODY TYPE STANDARD FEMALE GENDER 22 172 cm 58.4kg 19.7 5556 kJ 1328kcal AGE HEIGHT WEIGHT BMI BMR 14.8kg FAT MASS FFM TBW 29. 3kg VISCERAL FAT RATING 2 DESIRABLE RANGE 21-35% FAT MASS 11, 6-23, 5kg

### 列印報告說明

☑ BMI 身體質量指數

公式:體重(kg)/身高(m2); 理想範圍 18.5-24.9

- ☑ BMR 基礎代謝率 維持身體基本代謝所需熱量
- ☑ FAT%:體脂肪率 脂肪佔體重的百分比
- ☑ FAT MASS 脂肪量身體所含脂肪重量
- ☑ **FFM 除脂肪量** 體重減去脂肪及脂肪外的重量
- ☑ TBW:體水分量 身體所含水份量·一般身體水 分佔 50-70%
- 図 VISCERAL FAT RATING 內臟 脂肪

正常標準為 1-9、肥胖為 10-14