

User Manual

BFS-M412C

體脂體重計 使用說明書

SAMPO

機號 9

聲寶產品保證書

SAMPO

姓名	出生日期	性別	住址
男 女	年 月 日	電話	電子信箱
經銷商		店址	電話

謝謝您的惠顧

為維護您的權益，應即詳實填寫購買日期並蓋店章，於一週內上網 <http://www.sampo.com.tw>

登錄或與公司聯絡（如家電產品免寄回），始享有本公司自購買日起一年之免費服務，客戶

留存聯購妥善保存，並於本公司之工程師前往服務時主動提示本保證書以享受權益。

※服務保證範圍

●天線、電針、磁頭、攝像管、鏡頭、充電電池、熱感頭、印表頭、燈光燈管、燈泡、軸承刀片及其
它配件等之消耗材不在保證範圍內。

●除另有契約規定外，服務區域限中華民國管轄區內。

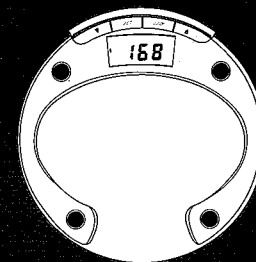
◎送站修理

※請務必填妥購買日期並蓋店章以確保應有權益

- 本家電產品使用於嚴利商業用途時，其保證期限按保證書所載期限減半保固
- 保證書內容購買日期未填寫或經塗改或與現物不符者，則失去保證書保護效力
- 本產品售後服務委託誠實公司
- ※如有下列情形之一者，雖在保證期間內亦不予免費優待
 - 由於天災地變或人為引起之故障或損毀
 - 因使用之過失或使用錯誤，以致商品故障或損毀
 - 擅自改裝商品或經外人檢修所引起之故障或損毀
 - 按裝位置之遷移或搬運所引起之故障或損毀
 - 故障係起因發生在機體以外者（如：錄影（音）帶，天線...等）

※注意事項

重量	3.5Kg	大小	32 (長) x 27.5 (寬) x 4.2 (高) cm
設定區段	10組	變測量單位	可視需要自行切換公斤 / 磅、公分 / 英吋
體脂肪感度	0.1%	體重精確度	0.1Kg / 0.2Lb
誤差	±1% (讀取值)	體脂感測方式	生化電阻分析(BIA)
體重感測方式	壓電式及感測碟	最大秤量	150Kg / 330Lb 1.6吋大型數字顯示液晶面板
電池供給	9V 鹼性電池	電池使用壽命	每天5次量測，可使用3年 (視電池之品牌而有所差異)

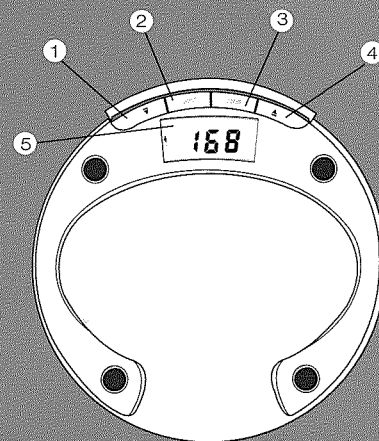


目錄

- 2 各部名稱
- 3 使用前您該瞭解的參考資料
- 7 產品特點
- 8 更換電池說明
- 9 使用方式
- 14 進行量測
- 17 其他需要注意的事項

各部名稱

- ① 選擇鍵（下鍵）
設定使用者時，個人資訊（身高、年齡、性別）的調整，每按一次減少一個單位
- ② 設定鍵
啟動使用者個人資訊設定，切換各使用者及各類資訊選擇
- ③ 使用者鍵
選擇使用者
- ④ 選擇鍵（上鍵）
設定使用者時，個人資訊（身高、年齡、性別）的調整，每按一次增加一個單位
- ⑤ 液晶顯示幕



使用前您該瞭解的參考資料

體脂率該哪個時候測量？

由於人體的體重、體脂肪率會隨著時間、飲食及身體機能和所含水份不同等因素而略有改變，因此，請儘量選在固定時段測量。一般來說，早上一起床上完廁所時，體內水分較少，所以，測量出的體重會較輕，但是脂肪的重量沒有變，當然體脂肪率就會升高，反之，下午測量出的體脂肪率較低，但也較為精準。專家建議，最好的測量時間是晚上洗好澡、就寢前或空腹狀態時，測量時，最好只著內衣褲。

另外，依測量姿勢的不同，體內水分的分布也會有少許差別，像是使用站立式體脂計測量，由於電流是從腳底流通的，因此，下半身的水分含量對測量出的結果影響會比較大，而如果是手握式體脂計，則會受到上半身水分含量的影響。另外，根據當天的飲食內容、排汗的多寡、是否正為生理期等都可能會讓身體中的水分含量影響到體脂肪測量出的結果。

體脂率標準值參考表

男性

年齡	優良	好	中等	過重	肥胖
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-27.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-27.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-27.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-27.0	>31.1

女性

年齡	優良	好	中等	過重	肥胖
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

資料來源：
Principles & Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition, 1999. Reprinted with permission of Wadsworth, a division of Thomason Learning.

為什麼我們需要知道我們的水百分比

水分是人體扣除脂肪後的主要成分，佔了73%，若以全部體重來計算，則水分佔大約60%，所以水分不僅是構成生物體的基本成分，更是保持生命的必須物質。

水分在人體中所佔的比例，以嬰幼兒時期最高，然後隨著年齡的增長而遞減。以性別區分，則女性較男性為低。

下表提供一較為詳細的水分比例狀況：

年齡	男性	女性
新生兒	80%	75%
1-5	65%	65%
10-16	60%	60%
17-39	60%	50%
40-59	55%	47%
60+	50%	45%

資料來源：
Body Water - Body Weight, John R De Palma, Hemodialysis, Inc.

體內的水分通常存在於肌肉組織中，而脂肪組織則幾乎不含水分，這也是構成年齡越大，水分越少（脂肪增加）；或是女性水分較低（脂肪較高）的因素。而上表僅為統計學上之參考，並非個人需嚴格遵守的標準值，同時每人一天當中，水分的比例會受到飲食、運動等極多因素的影響而改變。

產品應用原理

本體重體脂計採用BIA（Bioelectric Impedance Analysis）生化電阻分析法來測量體脂肪，它是以安全且極微弱的電流經由腳底通過全身，根據脂肪與肌肉對電流所產生的不同阻抗，再參考受測者的體重、身高、年齡與性別等因素，經過微電腦分析而計算出體脂肪率。

產品特點

- 微電腦設計，可測量體重與體脂肪。
- 可以提供10人設定使用。
- 採用BIA（Bioelectric Impedance Analysis）生化電阻分析法進行量測。
- 採用新一代的專利，四支高感度壓電式感測器（Strain Gauge Sensors）。
- 具有健身等級設定功能，專為運動習慣者量測體重、體脂率及體水份。
- 測量精確，體脂肪感度達0.1%，體重精確度達100公克。
- 透明玻璃面板，精緻前衛。
- 1.6吋大型數字顯示液晶面板。
- 雙測量單位，可視需要自行切換公斤/磅、公分/英吋。
- 內附9V鹼性電池。
- 擺放平穩，不易滑動。
- 最大秤重可達150公斤。

更換電池說明

- 當液晶面板顯示"Lo"字樣時，即表示電力不足，此時請更換電池。
- 請打開底部的電池室保護蓋，依所標示之極性，正確放入9V鹼性電池一顆之後，再蓋妥保護蓋。

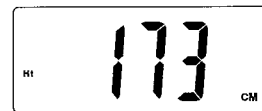
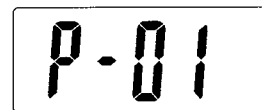
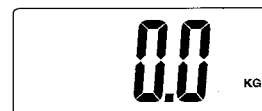
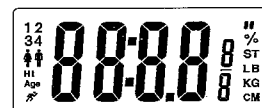
重要提醒

- 本機隨附9V鹼性電池一顆，於出廠前即置於電池室內，第一次使用時，請先打開電池蓋，將電池之電極封條撕去。
- 若您身體內裝有電子移植器（如：心律調整器）或其他移植用之醫療設備者（如：骨釘），請勿使用本機器。
- 請於起床、用餐或劇烈運動後，相隔3小時以上再進行體脂肪率的測量。
- 若您患有糖尿病、懷孕婦女、經期中婦女、16歲以下兒童、腿部水腫者、健康狀況不佳者，體脂肪率的測量結果會較不準確。

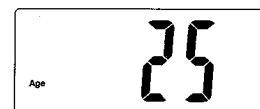
使用方式

設定個人資訊

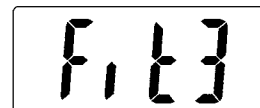
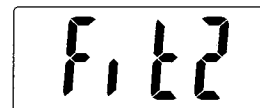
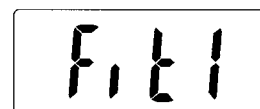
- 在操作本機以前，先依個別需求，在機體下方選擇「公斤／公尺」或「英磅／英吋」之顯示單位，以下均以「公斤／公尺」做說明：
- 1. 輕壓本機靠近身體的一端使成開機狀態，本機將出現"88:8.8"後歸零。
- 2. 按下設定鍵，將出現"P-01"並閃爍。
- 3. 使用上、下鍵選擇使用者（P-01至P-10共十位）。
- 4. 按下設定鍵確認使用者，並進入身高設定模式。
- 5. 使用上、下鍵設定身高（100公分至200公分）。



6. 按下設定鍵確認身高，並進入年齡設定模式。
7. 使用上、下鍵來設定年齡（10歲至100歲）。
8. 按下設定鍵確認年齡，並進入性別設定模式。
9. 使用上、下鍵來選擇女生，男生圖案。



10. 按下設定鍵確認性別，並進入健身等級設定模式。
11. 使用上、下鍵來選擇體適能等級 1, 2, 3（請參照以下體適能等級定義）。
12. 按下設定鍵確認體適能等級，並結束個人資訊設定流程。
13. 個人資訊設定完成後，資料同時儲存，並將所設定之資訊依序顯示一遍後關機。
14. 重新依照上述步驟，設定另一位使用者之個人資訊。



【提醒】

如在10秒內沒有按任何按鍵，機器將自動關閉以節省電源。

體適能等級定義

體適能等級1 (Fitness 1)

最基本的等級，通常是剛開始想要進行體重控制或訓練的使用者所選擇

- 相當於低運動強度的等級
- 每週少於2次的運動
- 每次運動少於20分鐘
- 低耗氣的運動

◎此等級通常適用於體重控制計劃的前6-10周；也適用於一般正常的使用者

體適能等級2 (Fitness 2)

通常適用於經過一段時間的運動或體重控制計劃的使用者，而且有明顯的獲得健康上的改善

- 每天適量的運動：以20分鐘低強度的健身運動為主，每週5次
- 如：騎腳踏車、慢跑、快步走、網球、有氧運動等

◎大約8-12週的持續的運動或體重管理計劃後，就可以選擇下一個健身等級

體適能等級3 (Fitness 3)

有高運動習慣的使用者，每週至少5次，且包含柔軟度、肌耐力及肌力的持續運動，運動類型如下。

- 熱身-5-10分鐘的運動像是：走路、慢跑、舉膝運動、轉手臂及軀幹旋轉動作。
- 肌力運動：每週至少2次，每次20分鐘的大肌肉群運動，舉重是最有效增加肌力的運動。
- 肌耐力：每週至少3次，每次30分鐘的大肌肉運動，如：柔軟體操、伏地挺身、仰臥起坐、拉單槓及重量訓練。
- 心肺耐力：每週至少3次，每次20分鐘持續的有氧運動。常見的有氧運動有：快步走、慢跑、游泳、騎腳踏車、跳繩、划船、滑雪以及一些持續的運動如迴力球及手球。
- 柔軟度：每天10-12分鐘的伸展運動，緩慢的執行，切勿嘗試過分不適應的姿勢。柔軟運動可以包含在熱身之後及運動後的暖身。
- 運動後的緩身動作：至少5-10分鐘的慢走、低強度運動並包含伸展運動。

健身等級設定總結

- 一般而言，對低運動習慣及剛開始進行運動及減重計劃的使用者，從Fitness1開始。
- 6-10週適當的運動或體重管理計劃後，請選擇Fitness 2。
- 6個月持續的運動及體重管理計劃後，請選擇Fitness 3。

本機可進行以下兩種量測模式：

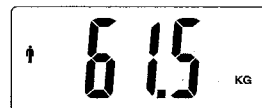
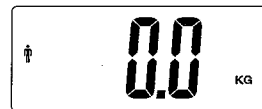
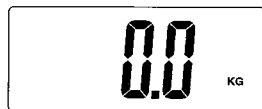
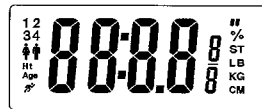
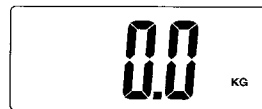
A. 僅測量體重

1. 輕壓本機靠近身體的一端使成開機狀態，本機將出現"88:8.8"後歸零。
2. 站在機器上直到測量出體重值。

B. 體重、體脂及水分完整量測

1. 輕壓本機靠近身體的一端使成開機狀態，本機將出現"88:8.8"後歸零。
2. 按下使用者鍵從10位使用者中，選擇已設定正確個人資訊之使用者。

3. 所設定之資訊依序顯示一遍（使用者號碼顯示2秒，身高顯示2秒，年齡亦顯示另一個2秒，以及健身模式顯示2秒）後歸零，顯示"0.0"。
4. 赤腳併排站在機器上二邊玻璃的電極面上，體重值出現。



進行量測

5. 三秒鐘後出現體脂率值。
6. "bF" (體脂率) 和 "H2O" (水分) 值將重複及交換閃爍。
7. 資料顯示時間到時，會自動關閉螢幕電源。

bF %

14.6 %

H2O %

52.6 %

其他需要注意的事項

- 長時間不使用時，請將電池取出。
- 使用時請保持體脂計表面及本身腳底的乾燥，以避免滑倒。
- 10歲以下之兒童將無法使用本體脂計。
- 體脂計表面有髒污時，以濕布擦拭即可，請勿使用任何化學清潔劑。
- 請勿將體脂計放置於陽光直射、熱源、高濕的環境之中。
- 請勿讓體脂計由高處摔落。
- 請勿將體脂計直立放置。
- 請勿在體脂計上放置任何物體。
- 本機所隨附之9V鹼性電池，有可能因時間過久而較市售電池耗電快。
- 體脂計發生故障時，請送回原購買處，切勿自行拆解而導致損壞。