



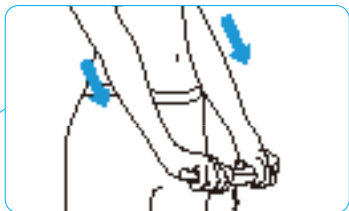
使用手册

感谢您购买InBody产品。

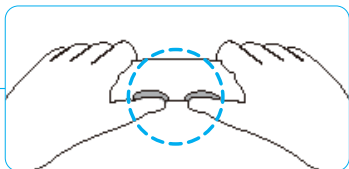
本使用手册对产品的所有功能进行了详细易懂的说明。使用前请认真阅读本使用手册，以便于您能更好更有效地使用InBody产品。请妥善保管本手册，便于日后查看。

*本产品非医疗器械，请勿用于医疗目的的诊断或治疗。

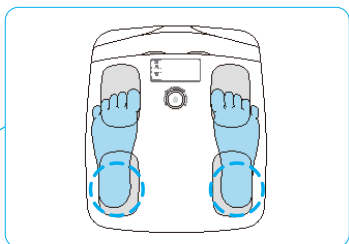
InBody测试姿势



请伸直手臂，
臂部不要触碰到腰部。



拇指接触椭圆形电极。



脚后跟对准脚部电极末端。

使用手册目录

I.	使用时注意事项	2
II.	产品部件	3
	A. 产品组成	4
	B. BodyKey APP安装及用户注册	
	C. 把BodyKey应用程式和InBody H20N 连锁	6
III.	体重测量方法	7
IV.	InBody测试方法	8
	A. 测试时注意事项	9
	B. 测试姿势	12
	C. 测试方法	13
	D. 结果项目解析	14
V.	常见故障及解决方法	15
	A. 错误信息确认	16
	B. 简单问题解决	
VI.	常见问题	18
VII.	产品参数	19
	其他	20

I. 防范措施

请注意：

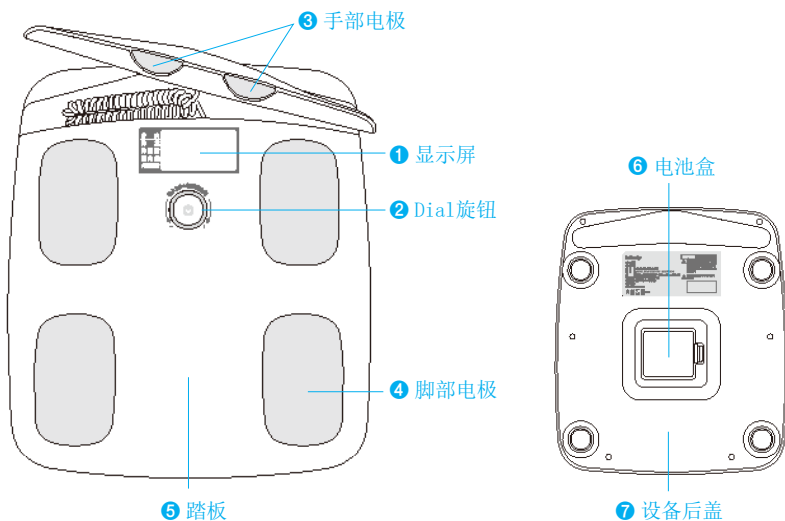
1. 佩戴医疗器械者，包括植入体内的医疗设备或监测病人的仪器如心脏起搏器者，均不应使用InBody。若蒙受因意外或间接性造成的任何损害，InBody Co., Ltd. 恕不负责
2. 请将InBody放在平坦及不会震动的地面上。若放在地毯或席子等凹凸不平的地面上，可能导致测量结果不准确。欲长期收藏时，宜先将电池组拆下，然后放在平坦表面上
3. 测试时，勿让您的InBody仪器靠近其他电子产品，否则可能会有误差
4. 患有任何传染病或感染的人士用InBody进行测试后，先用一块软布或用酒精棉片将仪器消毒后才再使用
5. 极高温或极低温、湿度及压力都会影响InBody的准确性
6. 请注意不要让饮料液体及食物残渣掉落入设备，这有可能对内部电路产生影响引发故障
7. 请勿任意拆卸设备，这有可能引发电击或伤害、产品故障、及测试值误差等问题
因用户私自拆卸设备而导致的InBody故障及伤害，InBody Co., Ltd. 不承担任何责任
8. 请勿将产品用于体重测量及InBody测试以外的用途
9. 无法独自测试的人员，请在监护人的帮助下进行测试。儿童进行测试时，请家长帮助儿童维持正确的测试姿势
10. 搬运InBody时，请将其放入原包装盒内，最大可能防止冲击。相应的废弃物请按照当地法规处理
11. 维修及维护请交由InBody 售后人员进行。相关服务请咨询InBody客服中心

II. 产品部件

A. 产品部件

产品部件

: InBody H20N, 使用手册, AA电池*4节

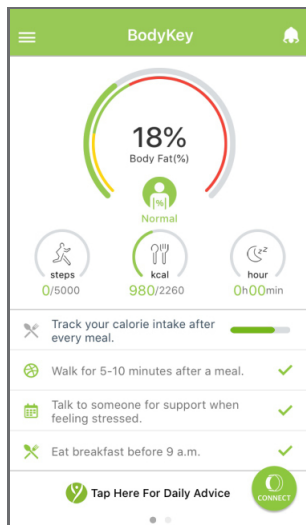
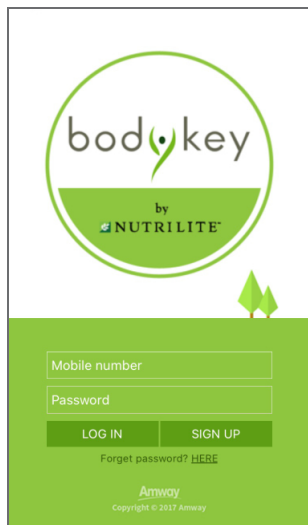


- ① 显示屏 : 显示测试状态及结果等。
- ② Dial旋钮 : 电源开关机、身高输入、结果项目确认时使用。
- ③ 手部电极 : InBody测试时, 用户的手部需接触该电极。
- ④ 脚部电极 : InBody测试时, 用户的脚部需接触该电极。
- ⑤ 踏板 : 用户测量体重时, 需踩在该踏板上。
- ⑥ 电池盒 : 在该部分放入电池, 打开电池盒盖后可放入电池。
- ⑦ 设备后盖 : 确认内部电路时可从该部分打开后盖。该部分仅供InBody售后人员操作。

II. 产品部件

B. InBody APP安装及用户注册

- ❶ InBody测试前，应先下载 BodyKey 應用程式。(支持iOS 8以上，Android 5.0以上版本)
- ❷ 一旦下载完毕，即打开BodyKey應用程式。

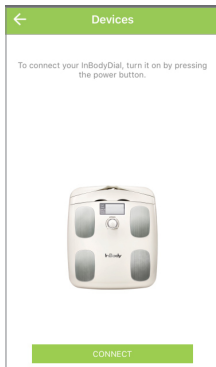
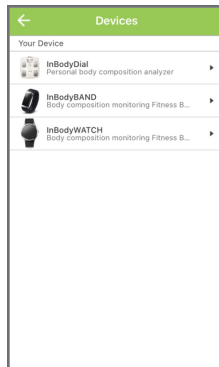
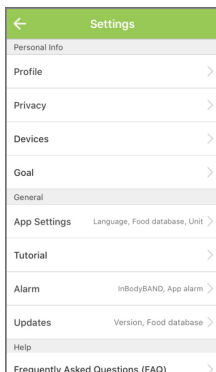
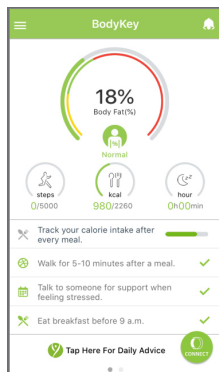


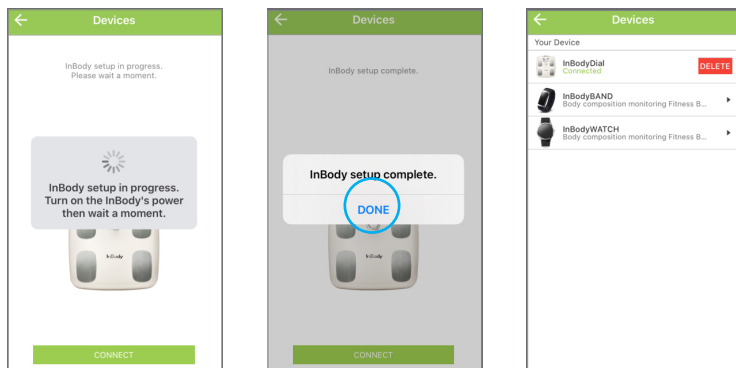
⚠ 备注

为确保InBody的正常使用，请始终保持蓝牙为打开状态。

II. 产品部件

C. 将InBody应用程式与BodyKey H20N联锁





* 一旦完成同步备份，数据将从BodyKey應用程式自动传输

III. 体重测量方法

若仅需测量体重

- 1 请按压踏板，打开电源后，当屏幕中显示0.0时站上踏板即可。

*体脂肪是指“体脂百分比”，而非体脂肪的质量。



- 2 “哔”声后测量结束，确认屏幕显示的体重值。

离开踏板后电源会自动关闭。



* 0点校准方法

按压踏板或Dial旋钮，启动设备电源后，会显示下图的画面，设备会自动进行0点校准。



⚠ 备注

若体重测量后需马上进行InBody测试，在结束体重测量时，请转动Dial旋钮，输入身高后握住手柄，拇指接触手部电极，保持InBody测试姿势即可。



IV. InBody测试方法

A. 测试时注意事项

为了排除测试中的影响因素，获得准确的结果，请遵循以下注意事项。

① 空腹测试

胃中的食物残留会被计算为体重，从而影响测试结果，导致误差。

② 尽量在上午测试

久站后，体水分会聚集在下身。特别是下午的时候，这种情况更明显。

③ 如厕后测试

大小便会被计算为体重，从而影响测试结果，导致误差。

④ 运动前测试

即便是不剧烈的运动，也会对InBody数据造成暂时的改变。

⑤ 沐浴、桑拿、半身浴、坐浴前测试

充血及流汗，会对InBody数据造成暂时的改变。

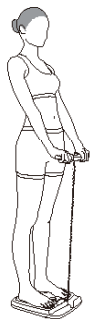
⑥ 测试前站立5分钟。

长时间卧躺，或者久坐后站立测试，会导致水分往下身聚集，对InBody数据测定产生影响。

IV. InBody测试方法

B. 测试姿势

臀部与腿部不接触的姿势



臀部过高的姿势



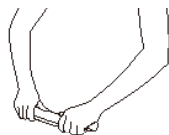
臀部过低的姿势



伸直臀部的姿势



弯曲臀部的姿势



测试时，臀部请勿接触到腹部，也不要将臀部抬得过高。肘部伸直，腋窝部分不应接触到身体两侧。腋窝部分若能触碰到身体，应穿轻便的有袖子的上衣。

请握住手柄，伸直手臂。

左手与右手互不触碰的姿势



左手与右手相互触碰的姿势



手指脱离电极的姿势

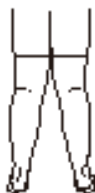


拇指触碰椭圆形电极，抓握住手柄。左右手应相互不触碰。

腿部相互不触碰的姿势



腿部相互触碰的姿势



赤脚测试的姿势



穿着袜子测试的姿势

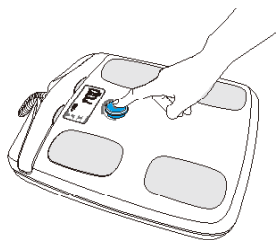


腿部请保持相互不触碰，若腿部相互可以触碰到，请穿长度及膝的轻便裤子进行测试。

脚后跟请对准电极末端，双脚间不应相互触碰。穿着长裤进行测试时，请注意不要踩到裤子。

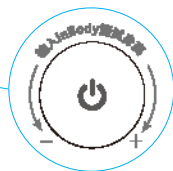
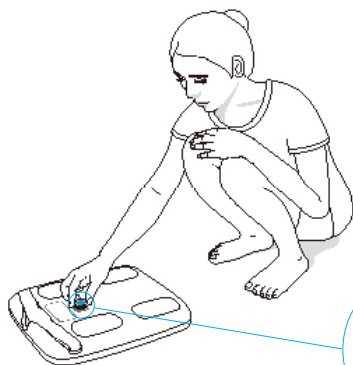
C. 测试方法

- ① 打开电源：按下Dial旋钮，打开设备电源。



- ② 输入身高：转动Dial旋钮，输入身高。

打开设备电源后会出现最近一次测试者的身高。

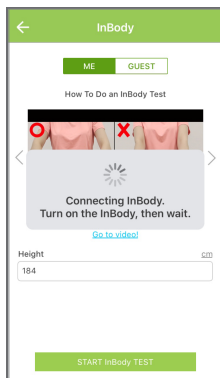
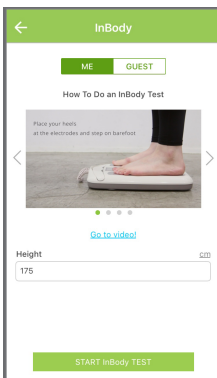
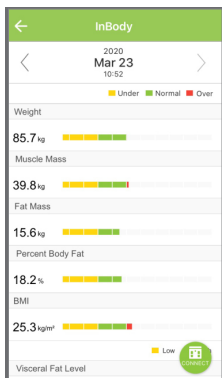


 注意

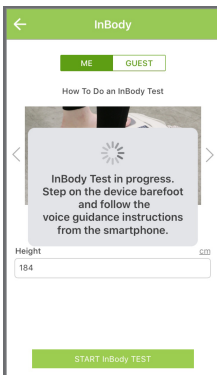
按下Dial旋钮或转动Dial旋钮时，若按压踏板，相应的重量则会被识别为体重，因此操作Dial旋钮时，请注意不要按压踏板。

IV. InBody测试方法

③ 运行BodyKey应用程序：运行此程式后，前往InBody Test测试页面，然后按Connect 键开始进行InBody Test测试



站上InBody H20N 测量仪进行测试



IV. InBody测试方法

④ 重测试及InBody测试：赤脚站上踏板，保持下图所示的姿势。

请抓握手柄并站上体脂秤，测量体重。体重测量结束后，设备发出“滴滴滴滴”声音约10秒钟，进行InBody测试。随着一声长音，屏幕显示“End”，测试结束。



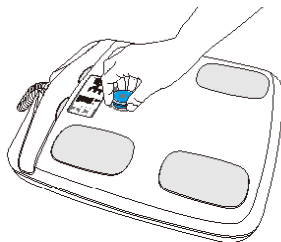
警告

手脚十分干燥或者脚部角质过多的情况下有可能无法测试。此时应使用湿巾擦拭后再进行测试

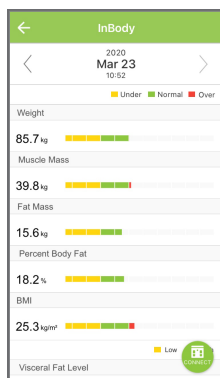
IV. InBody测试方法

⑤ 结果确认：转动Dial旋钮，可以放大测试结果。

测试结束后，在测试结果显示的100秒内，通过转动Dial旋钮，可以再次确认测试结果。在测试结果显示100秒后，或在用户最后一次操作Dial旋钮100秒后电源将会自动关闭。若想直接关闭电源，请长按Dial旋钮。



- 一旦与应用程序同步备份：数据将在 InBody H20N 测量仪与BodyKey应用程序 式之间自动传输



D. 结果项目解析

体重控制需要通过运动并调整饮食，此过程中肌肉和脂肪量将会发生变化。用户可通过InBody测试，长期控制和管理肌肉量和体脂肪，确认身体数据的精确变化情况。

- **体重**：人体的重量，即构成人体的所有成分的重量总和。
- **体脂百分比**：体重中体脂肪占的比重。即使体重相同，构成该体重的各项身体数据的比例也有可能不同。根据测试得出的体脂百分比，是评估肥胖的重要指标。男性的标准范围是10~20%，女性的标准范围是18~28%。但18周岁以下的儿童及青少年，根据性别及身高不同，体脂百分比的标准也有所不同。
- **肌肉**：指的是附着在骨骼上的骨骼肌量。肌肉量通常分为心肌、平滑肌和骨骼肌，InBody显示的肌肉量是骨骼肌量(Skeletal Muscle Mass)。骨骼肌是人体肌肉中通过运动可以改变的肌肉量，人体臂部及腿部的肌肉主要是骨骼肌。
肌肉与相同重量的脂肪相比体积较小。因此即使体重相同，身体的组成中肌肉和脂肪的比例不同，体形也会不同。因此，体重相同的两个人，肌肉较多的看起来比较结实比较苗条。健康苗条身材的秘密，在于高肌肉量。
- **内脏脂肪**：腹部内脏间堆积的脂肪。脂肪根据分布位置分为内脏脂肪、皮下脂肪和肌肉间脂肪，腹部内脏脂肪等级分为1至20级。当内脏脂肪等级超过10时，则是内脏脂肪型腹部肥胖，应进行管理。

V. 常见故障及解决方法

A. 错误信息确认

当InBody在使用过程中发生异常时，LCD屏幕会显示错误信息。以下是常见的错误信息及解决方法。

① 测试过程中，手脚未能正确接触电极时出现的错误信息

若LCD屏幕出现以下错误信息，请先脱掉袜子、连裤袜或丝袜，确认手脚正确的接触到所有电极后再次进行测试。



② InBody设备内部故障时显示的错误信息。

若显示以下错误信息时请联系InBody客服中心



B. 简单问题解决

若通过以下故障排除方法仍无法解决您的问题，请联系InBody客服中心。

问题1. 即使按压了Dial按键也无法打开电源。

回答1. 电池电量耗尽时可能发生该情况，请使用全新的电池。

回答2. 电池的方向安装错误可能发生该情况，请确认电池安装方向。

问题2. 无法进行体重测试，屏幕上的方形框一直在转动。

回答1. 按压踏板，开启设备电源后，屏幕上出现方形框，转动2-3秒后显示0.0之后再站上踏板测试体重。

回答2. 请确认测试者是否站在InBody上或者踏板上是否有其他物品，以及InBody底部的四个支撑角是否被异物影响。

问题3. 体重测试异常。

回答1. 按压踏板，开启设备电源后，屏幕上出现方形框，确认方框转动2-3秒后显示0.0。

回答2. 在地毯或者泡沫垫上测试体重时，体重测试会不准确。请将InBody放置在坚硬平坦的地面上进行测试。

VI. 常见问题

我们收集了众多常见问题并进行解答。若确认以下内容后，仍然无法解答您的疑惑，请联系InBody

问题1. InBody测试结果有问题，每次测试均有些许差异。

答：测试中手脚脱离电极或者未保持准确的测试姿势时会出现该情况。测试过程中需始终保持正确的测量姿势。手脚干燥的用户应使用湿纸巾擦拭手脚后，进行测试。

另外，人体的成分在一天不同时间点也会有些许差异，因此请尽量确保在相同时间，相同的状态下进行InBody测试。

比如，固定在早餐前，如厕后，穿轻便的衣服，伸直臂部，以相同的条件相同的姿势每天进行测试。

问题2. 内脏脂肪等级的正常范围是多少？

答：内脏脂肪等级指的是将内脏脂肪面积等级化，范围从1至20。一般成人，内脏脂肪等级在10以下为正常，内脏脂肪等级保持在较低的水平为佳。

问题3. 体脂百分比的标准范围是多少？

性别	低标准	标准	超标准
男	低于10%	10~20%	20%以上
女	低于18%	18~28%	28%以上

(该标准适用于18周岁以上成年人)



问题4. 我不知道准确的身高，输入一个大概的身高对测试结果有影响吗？

答： 身高值对InBody测试的结果有影响，因此必须输入准确的身高。若输入错误的身高，在InBody测试的过程中会产生误差，可能导致结果产生较大的偏差。

问题5. 大腿比较粗，测试时候两腿会贴到一起，这对测试结果有影响吗？

答： InBody是分躯干和四肢进行测试，大腿间或者腋窝与身体两侧的触碰会影响测试结果。这种情况下应穿轻便的短袖、及膝短裤或者长袖长裤测试，以确保获得准确的测试结果。

问题6. 手机同步数据还未完成，LCD屏幕就关闭了。测试结果是否能显示得更久一些呢？

答： 测试结果会显示100秒。若希望结果值显示更久的话，转动Dial旋钮即可，每次转动Dial旋钮后，结果值会延长显示100秒。

VII. 产品参数

生物电阻抗 (BIA) 测量项目	生物电阻抗 (Z)	通过在5个节段部分 (右上肢、左上肢、躯干、右下肢、左下肢) 分别使用2个不同频率 (20kHz、100kHz) 进行10种电阻抗测量
电极方法	4极8点接触式电极	
测试方法	直接节段多频率生物电阻抗分析法 (Direct Segmental Multi-frequency Bioelectrical Impedance Analysis Method, DSM-BIA 方法)	
计算方法	不使用经验值估算	
输出值(LCD屏幕)	体重, 体脂肪 (体脂肪百分比), 肌肉 (骨骼肌含量), 内脏脂肪 (内脏脂肪等级)	
工作电流	100μA	
输入电压	DC 6V (1.5V AA类电池, 即5号电池4节)	
显示类型	自定义LCD	
颜色	小麦色、黑色	
尺寸	310.3 (W) × 356.4 (L) × 58.3 (H) : mm	
重量	2.7kg	
检测时间	测量阻抗之后10 秒以内	
操作环境	10 ~ 40℃, 30 ~ 75%RH, 70 ~ 106kPa	
储存环境	-20 ~ 70℃, 10 ~ 95%RH, 50~106kPa (无凝结)	
检测体重范围	10 ~ 150kg	
身高范围	50 ~ 300cm	

* 生产商保留更改产品规格的权利, 恕不另行通知。



FCC ID: F60INBODYH20N

FCC声明

此器具已接受测试，并证实遵照FCC章程第15部的条款，符合B级数码仪器的各项限制条件。制订这些限制条件的目的是提供合理的保护，以免安装在住宅时出现有害的干扰。此器具会产生、使用及放射无线电频率能量，因此若不按照指示安装及使用，恐怕会对无线电通讯造成有害的干扰。

无论如何，我们不保证这类干扰不会发生在特定的安装情况。

- 若此器具真的对收音机或电视机信号的接收构成有害的干扰，我们鼓励用户把器具关掉再开启加以确定之后，再通过下列一项或多项措施纠正有关干扰：
- 重新调整或重新放置接收信号的天线；
- 让此器具和信号接收器隔开一段更远的距离；
- 将此器具连接至插座时，其电路应不同于接收器所连接者；
- 咨询销售商或有经验的收音机/电视机技师以便求助。

*此产品符合FCC章程第15部的条款。

其操作受限于下列两大条件：(1)

此产品或不会构成有害的干扰；以及(2)

此产品必须接受所接收的任何干扰，
包括可能导致操作不理想的干扰。



Este equipamento não tem direito a proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados.

合 格 证

产 品 名 : InBody H20N

序 列 号 : _____

购买时间 _____

购 买 方 : _____

■ 本合格证对InBody的产品做出如下保证

1. 本产品经过严格的品质检查是合格的产品。
2. 本产品的保修期以制造商的保修期规定为准。
3. 保修期内正常使用仪器的情况下出现故障（不包括认为的故障）均给予免费维修。
4. 以下几种情况，即使在保修期内也需要收取维修服务费。
 - 因处理不当引起的故障及损坏
 - 不按说明书的内容操作或不遵守注意事项引起的仪器故障及损坏
 - 自然灾害引起的机器故障及损坏
 - 由于电源异常引起的故障及损坏
5. 以下几种情况引起的仪器故障及损坏将不予免费维修。
 - 私自拆卸设备
 - 随意更换产品零部件
 - 让非本公司维修人员维修仪器
6. 保修期过后，客户需要维修服务会一律按照公司维修服务费规定来收费。如仪器发生故障或损坏时，请联系InBody

InBody





2020 InBody Co., Ltd. 保留所有版权。

根据法律，禁止在未经过InBody Co., Ltd. 允许的任何条件下对本手册复印、修改与翻译。该手册中存在的任何打印错误，可由本公司随时进行修改。由于不遵循本手册的操作而导致的任何故障、连带后果或间接损失，InBody Co., Ltd. 对此不承担任何责任。InBody Co., Ltd. 保留在对InBody产品外观和规格等进行修改以提升产品质量的权利，恕不另行通知。

inbody.com

InBody HQ [KOREA]

InBody Co., Ltd.

625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 Republic of Korea
TEL: +82-2-501-3939 FAX : +82-2-578-5669 Customer Center: 1899-5841
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody USA [USA]

Biospace Inc. dba InBody

13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 USA
TEL: +1-323-932-6503 FAX : +1-323-952-5009
Website: inbodyusa.com/ E-mail: info.us@inbody.com

InBody Japan [JAPAN]

InBody Japan Inc.

Tani Bldg., 1-28-6, Kameido, Koto-ku, Tokyo 136-0071 Japan
TEL: +81-3-5875-5780 FAX : +81-3-5875-5781
Website: www.inbody.co.jp E-mail: inbody@inbody.co.jp

InBody China [CHINA]

Biospace China Co., Ltd.

903, 904, XingDiPlaza, No.1698 YiShanRoad, Shanghai 201103 China
TEL: +86-21-64439705 FAX : +86-21-64439706
Website: inbodychina.com E-mail: info@inbodychina.com

InBody India [INDIA]

InBody India Pvt.Ltd.

Unit No. G-B 10, Ground Floor, Art Guild House, Phoenix Market City,
L.B.S. Marg, Kurla (West), Mumbai 400070 India
TEL : +91 22-6223-1911
Website: inbody.in E-mail: india@inbody.com

InBody Europe [EU]

InBody Europe B.V.

Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands
TEL : +31-20-238-6080 FAX : +31-6-5734-1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

InBody Asia [ASIA]

InBody Asia Sdn. Bhd.

Unit 3A-11, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara
Kuala Lumpur, WP KL 60000 Malaysia
TEL : +60-3-7732-0790 FAX: +60-3-7733-0790
Website: inbodyasia.com E-mail: info@inbodyasia.com



