

InnerScan^V *Segmental Body Composition Monitor*



Model: BC-545N

Innehållsförteckning

1) Introduktion	2
2) Egenskaper och funktioner	2
3) Inställningar före användning	2
4) Att få bra estimat	3
5) Automatisk avstängningsfunktion	3
6) Ändra viktenhet	3
7) Inställning/omställning av tid/datum i minnet	4
8) Inställning av personliga data	5
9) Att mäta body composition	6
10) Hur läsa av segmental data	8
11) Historikfunktion	9
12) Programmering av gästfunktion	9
13) Att endast mäta vikt	9
14) Problemlösning.	9

1. INTRODUKTION

Tack för att du valt en Tanita Body Composition våg. Den här manualen är till för att hjälpa dig komma igång och ställa in vågen samt ge dig information om de grundläggande funktionerna. Tanitas produkter använder de senaste rönen inom klinisk forskning och teknologisk utveckling.

SÄKERHETSVARNING!

Observera att personer med elektroniska implantat såsom tex pacemaker INTE skall använda en Body Composition Monitor då låg grad av elektrisk ström går genom kroppen, vilket kan påverka tex en pacemakers funktion. Ställ inte en våg på halt underlag då du kan ramla och skada dig. Vågen kan påverkas om det finns starka strömkällor i närheten av vågen.

VIKTIG INFORMATION TILL ANVÄNDAREN

Den här vågen är avsedd för vuxna, och barn mellan 5-17 år. Vågen passar för inaktiva till aktiva med atletisk fysik.

Vågen visar metabolisk ålder inom intervallet 12-50 år. Om du ligger utanför detta visar den 12 alt. 50 år.

Tanita definierar en atlet som en person som deltar i intensiv fysisk aktivitet minst 10 timmar per vecka, samt har en vilopuls på 60 slag per minut eller lägre. Personer som har varit väldigt atletiska men fn ej är fysiskt aktiva mer än 10 timmar per vecka definieras fortsatt som atleter.

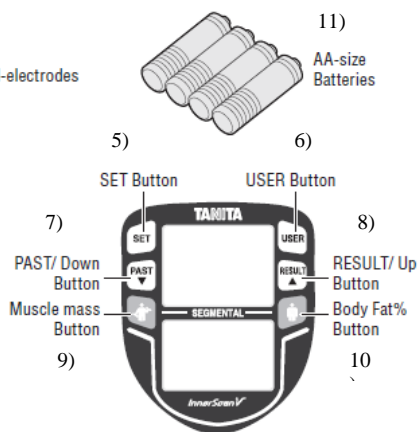
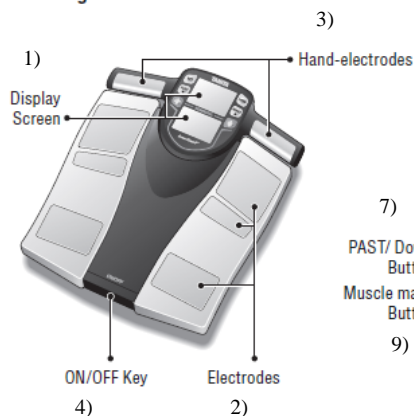
Vågen är ej avsedd för gravida kvinnor, professionella atleter eller bodybuilders.

Sparade data kan försvinna om vågen används felaktigt eller om den utsätts för starka elektriska impulser. Tanita tar inget ansvar för problem som uppstår pga av försvunnen data..

Observera: Kroppsfett-estimatet varierar med mängden vatten i kroppen och kan därmed variera beroende på faktorer såsom alkoholkonsumtion, menstruation, sjukdom, intensiv fysisk aktivitet etc.

2. EGENSKAPER OCH FUNKTIONER

Measuring Platform

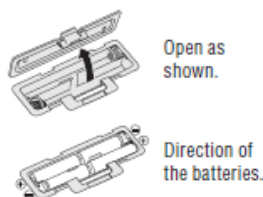


- 1) Display (Display screen)
- 2) Elektroder (Electrodes)
- 3) Handelektroder (Hand-electrodes)
- 4) På/Av knapp (ON/OFF key)
- 5) Lagringsknapp (SET Button)
- 6) Användarknapp (USER Button)
- 7) Tidigare/Nedknapp (PAST/Down Button)
- 8) Resultat/Uppknapp (RESULT/Up Button)
- 9) Muskelmassa-knapp (Muscle mass Button)
- 10) Kroppsfett-knapp (Body Fat% Button)
- 11) AA-batterier (AA-Size Batteries)

3) INSTÄLLNINGAR FÖRE ANVÄNDNING

Sätt i batterierna

Öppna batterilocket på undersidan av vågen. Sätt i de bifogade batterierna som bilden visar. Det är viktigt att batterierna sätts i på rätt sätt annars kan de börja läcka. Om vågen ej skall användas under en längre tid bör batterierna avlägsnas. Observera att de batterier som medföljer kan ha tappat i livslängd



Placering av vågen

Vågen skall placeras på en hård platt yta utan vibrationer etc för att säkerställa en korrekt mätning.



Tips

- Försök ej öppna vågen/plattformen
- Förvara den horisontellt
- Undvik hårda slag, tryck eller vibrationer på vågen
- Lagra inte vågen i extrema temperaturer, luftfuktighet, direkt sol eller nära värmekällor
- Sänk ej vågen i vatten, använd alkohol för rengöring, ej tvål etc.
- Ställ dig ej på vågen då den är fuktig
- Bär ej vågen i handelektrodena
- Släpp ej handelektrodena förrän de är helt indragna
- Dra ej ut handelektrodena längre än den röda markeringen

4) ATT FÅ BRA ESTIMAT

För att säkerställa korrekta estimate skall mätning göras utan kläder och under likvärdiga förhållanden vad gäller hydration. Även om du mäter med kläder på måste strumpor etc avlägsnas för att få god kontakt mellan fot och elektroder. Säkerställ att hälarna är centrerade över hälelektroden. Ett korrekt mätresultat erhålls även om fötterna skulle vara för stora och hänga över kanten av vågen. För jämförbarhet är det optimalt att mäta sig under samma tid på dagen över tiden. Vänta gärna tre timmar innan du mäter dig efter att du stigit upp, ätit eller tränat hårt då det påverkar hydrationsnivån. Det viktiga om man vill mäta förändring i vikt och fettprocent över tiden är att ha likvärdiga mätförhållanden, vad gäller tid på dygnet, måltider, aktivitet etc. För att få bästa möjliga estimat (närmast sitt faktiska värde) bör man mäta sig vid ca 16-17.00-tiden innan middag.



Det viktiga är att hälarna centreras på hälelektrodena, tårna får hänga över framkanten. Fötterna skall vara fria från smuts och knäna skall vara raka för att ge bra estimat.

5) AUTOMATISK AVSTÄNGNINGSFUNKTION

Den automatiska avstängningsfunktionen stänger av vågen i följande situationer:

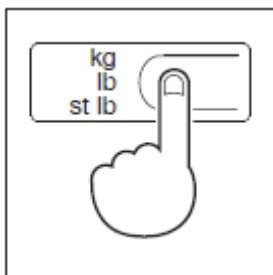
- Om du avbryter mätprocessen så stängs vågen av efter 10-20 sekunder
- Om vågen utsätts för extrem vikt
- Under programmering om du inte rör någon av knapparna under 20-60 sekunder
- Efter att du avslutat mätprocessen och ej rör någon knapp under 20-60 sekunder

*Obs: Om vågen stängs av under inställning av personliga data får man upprepa inmatningen.

6) ÄNDRA VIKTENHET (ENDAST PÅ VÅGAR MED BÅDE POUNDS OCH KG)

Du kan ändra vilken enhet vågen visar genom att ändra knappen på botten av vågen. Slå på vågen, tryck på knappen undertill för att ändra enhet.

Obs: Om vikten ställs till kilo ändras längden till centimeter, om vikten ställs till pounds/stones ändras längdmåttet till feet/inches.



7) INSTÄLLNING/OMSTÄLLNING AV DATUM/TID

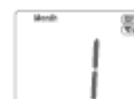
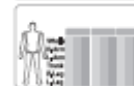
1. Ställa in år

Sätt i batterierna och tryck in ON. Använd Pil Upp och Pil Ned-knapparna för att ställa in rätt år. Tryck på SET knappen för att välja årtalet. Vågen piper en gång för att bekräfta inställningen.



2. Ställa in månad

Tryck på Pil Upp eller Pil Ned-knapparna till rätt månad och tryck sedan på SET knappen. För att bekräfta inställningen. Vågen piper en gång för att bekräfta inställningen.



3. Ställa in dag

Tryck på Pil Upp eller Pil Ned-knapparna till rätt dag och tryck sedan på SET knappen. För att bekräfta inställningen. Vågen piper en gång för att bekräfta inställningen.



4 Ställa in timmar

Tryck på Pil Upp eller Pil Ned-knapparna till rätt timme och tryck sedan på SET knappen. För att bekräfta inställningen. Vågen piper en gång för att bekräfta inställningen.



5 Ställa in minuter

Tryck på Pil Upp eller Pil Ned-knapparna till rätt minut och tryck sedan på SET knappen. För att bekräfta inställningen. Vågen piper en gång för att bekräfta inställningen.



OBS!

- Om du ändrar datum till ett datum före det inprogrammerade försvinner alla lagrade historiska Mätvärden.
- Om du byter batterier måste steg 1-5 ovan upprepas
- Efter 60 sekunders inaktivitet stängs vågen automatiskt av
- Om du gör något misstag vid inställningen ovan tryck på OFF-knappen och börja om från 1
- Om du trycker pil ned-knappen visas nuvarande inställning av datum/tid



8) INSTÄLLNING AV PERSONLIGA DATA I MINNET

Mätvärden kommer endast att erhållas om man programmerat in personliga data under minne 1-4 eller på gästfunktionen.

1. Sätta igång vågen med På/Av-knappen med handenheten kvar i plattformen

"0.0" kommer att visas

2 Välj minnesknapp

Tryck på lagringsknappen (SET)

Enheten kommer att avge en pip-ton för att bekräfta att den aktiverats. Ett personvals nummer kommer att visas och displayen blinkar.

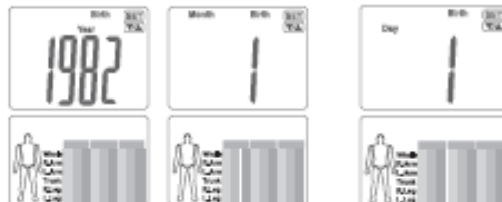
- Om enheten ej rörs stängs den av efter 60 sekunder
- Om du vill avbryta inmatning tryck på Av/På knappen (On/Off)

3 Välj ett personligt datanummer

Ställ in födelsedatum, år/månad/dag med Pil Upp/Ned-knapparna. Tryck på SET-knappen för att bekräfta. Vågen piper en gång för att konfirmera valet.

4 Ställ in ditt födelsår/mån/dag

Ställ in år/mån/dag för din födelsedag genom att använda upp/nedknapparna. tryck på set-knappen för att bekräfta valet. Vågen piper en gång för att konfirmera valet. (intervall 5-99 år)



5 Ställ in kvinna eller man

Använd upp/nerknapparna för att rulla genom alternativen kvinna, man, kvinna/atlet, man atlet. Tryck på SET-knappen för att bekräfta ditt val. Vågen piper en gång för att konfirmera valet.



6 Ställ in längd

Vågen visar automatiskt 170 cm. Använd upp/nerknapparna för att ställa in din längd. Tryck på SET-knappen för att bekräfta ditt val. Vågen piper en gång för att konfirmera valet. Vågen rullar igenom dina personliga inställningar och visar sidan "0.0" och är då redo att användas.



7 Mäta vikt och kroppsfett

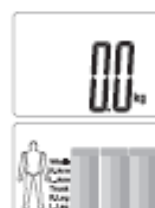
Håll i hand-elektroden och kliv upp på vågen efter att 0.0 visats.

Kliv ej av innan vågen pipit 5 gånger.

Mätresultatet syns i 40 sekunder om man ej rör knapparna och lagras sedan i minnet.

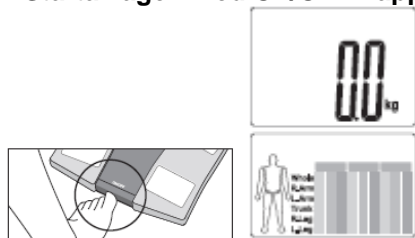
OBS om du kliver upp på vågen innan 0.0 visats kommer Error/felmeddelande visas.

OBS om du ändrar inställning (födelsedag/kön/längd) på en position kommer "CLr" visas i displayen. Använd upp/ner knapparna för att ändra till Yes (Ja) eller No (Nej) för att ersätta den tidigare profilen.



9) ATT MÄTA BODY COMPOSITION/KROPPSAMMANSÄTTNING

1 Starta vågen med On/Off-knappen med hand-elektroden/displayen kvar i vågen/plattformen



"0.0" kommer att visas.

2 Erhåll mätvärdet

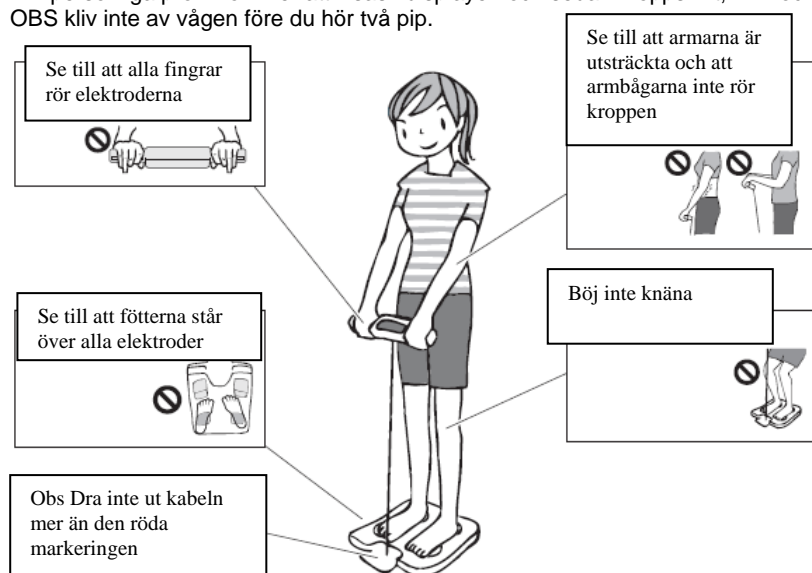
Håll i hand-elektroden och kliv upp på vågen utan strumpor eller skor.

Först visas din kroppsvikt.

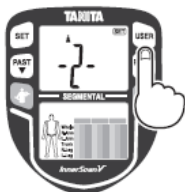
Stå kvar på vågen.

Din personliga profil kommer att visas i displayen och sedan kroppsvikt, BMI och Fettprocent under ca 40 sekunder.

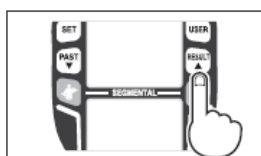
OBS kliv inte av vågen före du hör två pip.

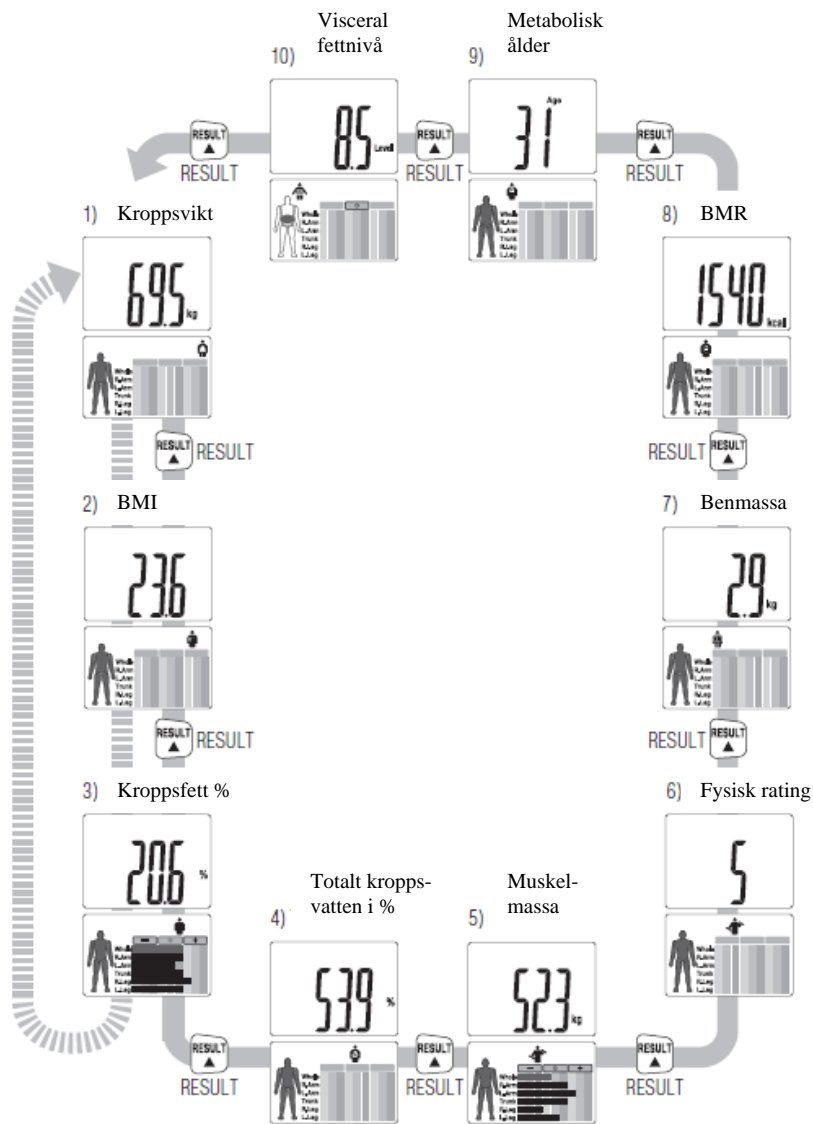


Vågen känner automatiskt av personen (om förprogrammerad) som ställer sig på vågen. Om fel nummer/individ visas tryck på Användarknappen (User) och använd piltangenterna för att stega till rätt nummer. Tryck sedan på SET för att bekräfta. Vågen kommer då automatiskt att räkna om och visa/lagra rätt data för användaren.



Kliv av vågen och tryck på Resultat-knappen (Result) för att växla mellan önskade mätvärden.

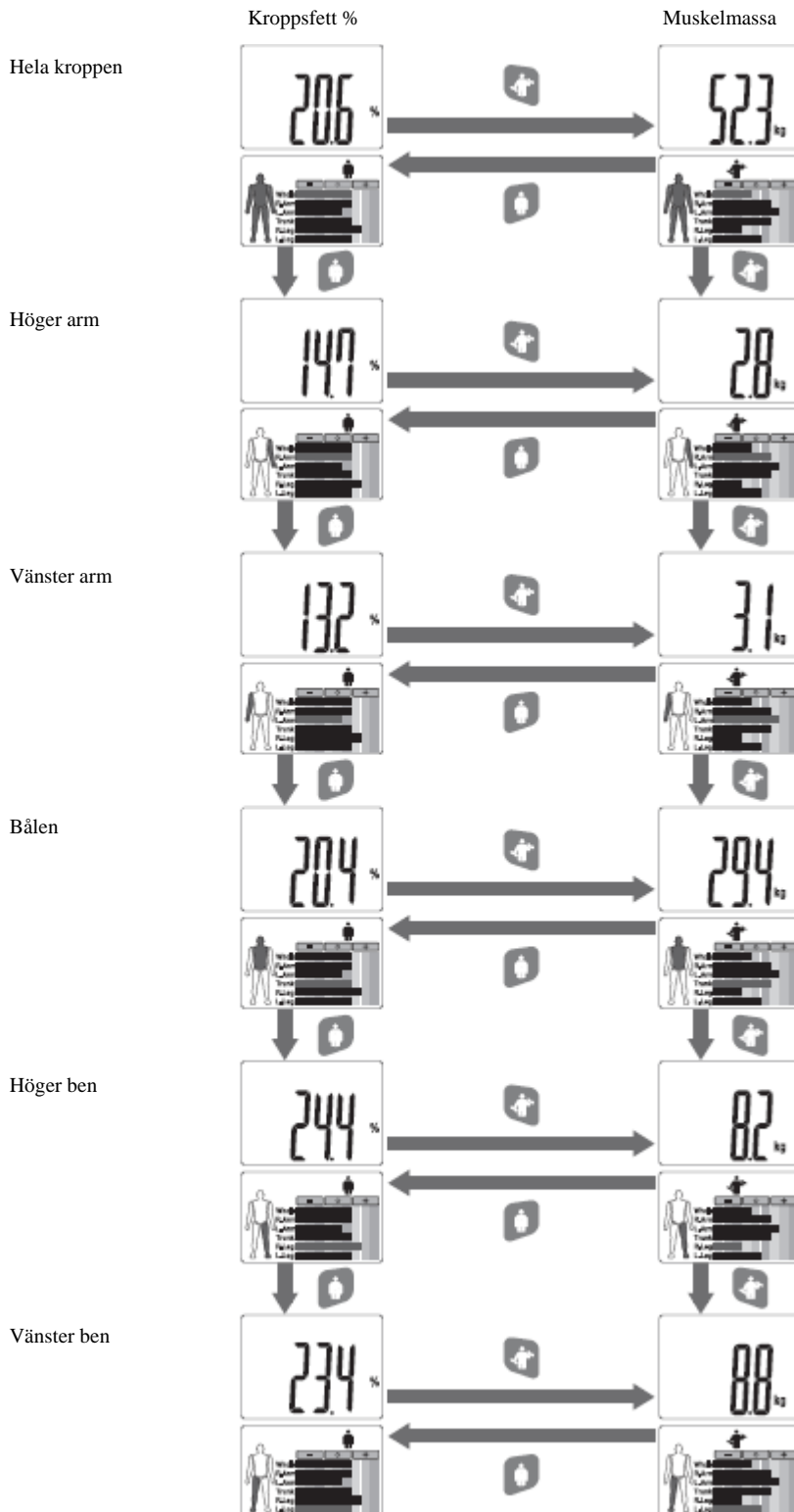




OBS Gäller för ålder 18-99 år. För barn (5-17 år) visar vågen endast kroppsvikt, BMI och kroppsfett %

10) HUR AVLÄSA SEGMENTAL DATA

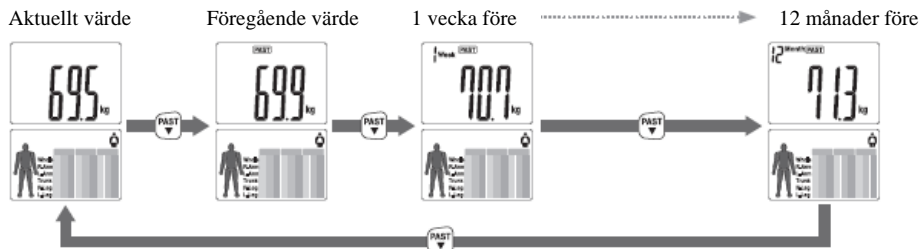
Tryck på kropps fett eller muskelmassa-knapparna för att värden för respektive del.



11) HISTORIK-FUNKTION

Tidigare mätvärden kan återhämtas genom att använda historikfunktionen. För att hämta gamla värden tryck på PAST/pil ner-knappen när det aktuella värdet visas. För att se andra historiska värden tryck på RESULT/Pil upp-knappen. Tryck på PAST/pil ner-knappen för att återgå till aktuellt värde.

För att se historiska värden utan att genomföra en ny mätning. Tryck på ON/OFF-knappen. "0.0" kommer att visas. Tryck på användarknappen/USER till önskad person/nr visas. Tryck på SET och PAST knappen för att se historiskt värde.



Tryck på kroppsfett % knappen eller muskelmassa-knappen för att få historiska värden på respektive segment.

12) PROGRAMMERING AV GÄSTFUNKTION

Gästfunktionen är till för att andra skall kunna använda vågen utan att man behöver ändra på någon av de förinställda minnesknapparna. För att använda gästfunktionen tryck på ON/OFF-knappen med hand-enheten fast i vågen "0.0" kommer att visas

Ta upp hand-enheten och håll ned USER-knappen till "Guest" visas i displayen. Tryck på SET-knappen och mata in den personliga informationen, Ålder, Kön, Längd, se tidigare punkt 8.

När värdena är inmatade kommer "0.0" åter att visas, kliv upp på vågen hållandes hand-enheten.

Kliv ej av innan den pipit två gånger.

Mätvärdena kommer visas i 40 sekunder.

13) ATT ENDAST MÄTA VIKT

För att endast mäta vikt, tryck på ON/OFF-knappen med hand-enheten fast i vågen. Efter 2-3 sekunder visas 0,0 i displayen och vågen avger ett pip. När 0,0 visas ställ dig på vågen så visas vikten efter det stängs vågen av automatiskt.



14) PROBLEMLÖSNING

Om följande problem uppstår:

- Fel viktenhet visas. ställ in rätt viktenhet enligt punkt 6
- "Lo" visas i displayen eller data visas och sedan försvinner omedelbart i displayen - byt batterier, för låg nivå kan leda till felaktiga resultat. Bytt samtliga batterier på en gång. Inmatade värden försvinner inte vid ett byte av batterier.
- "No Record" visas i displayen - personliga inställningar har ej gjorts
- "Error" visas i displayen - stå på vågen och undvik att röra dig, vågen kan inte mäta korrekt om man rör sig. Alt om kroppsfettnivån överstiger 75% så kan vågen ej ge ett tillförlitligt resultat.
- Kroppsfetthalten visas ej alternativt "----" "Error" visas efter att vikten är mätt – inga personlig data är inmatad, följ punkt 3. Ta av ev strumpor, skor och se till att ingen smuts finns under fötterna, samt att hämlarna står korrekt över elektroderna.
- "Loading" visas i displayen - avvakta data laddas.
- "OL" visas i displayen - vikten kan ej mätas om vikten överstiger vågens maxkapacitet på 150 kg.
- "Age Error" fel i inställningar av ålder alternativt åldern överstiger 100 år – ändra inställningar
- Om problem uppstår byt batterier till nya fräscha, avvakta 6 tim innan de nya sätts i, fukta fötter/händer lätt med trasa om mätning ej påbörjas (kontaktproblem/torra händer fötter).

Om något annat problem skulle uppstå kontakta i första hand den butik/återförsäljare du införskaffat vågen hos.