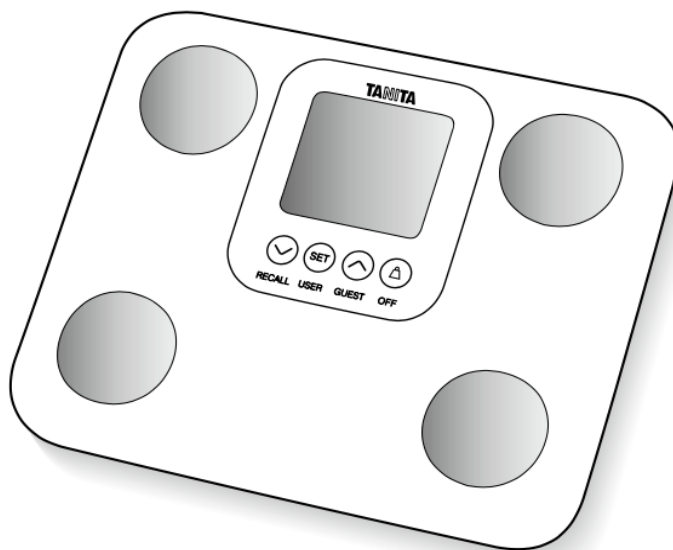




# MANUAL

## *Body Composition Monitor*



**Modell: BC-730**

### INNEHÅLLSFÖRTECKNING

2. EGENSKAPER OCH FUNKTIONER .....	3
3. INSTÄLLNINGAR FÖRE ANVÄNDNING.....	3
4. FÅ EXAKTA AVLÄSNINGAR .....	4
5. AUTOMATISK AVSTÄNGNINGSFUNKTION .....	5
6. ÄNDRA VIKTLÄGE.....	5
7. INSTÄLLNING (OMSTÄLLNING) DATUM OCH TID.....	5
8. INSTÄLLNING OCH LAGRING AV PERSONLIG DATA I MINNET .....	6
9. ATT MÄTA KROPPSSAMMANSÄTTNING .....	8
10. PROGRAMMERING AV GÄSTLÄGE .....	9
11. GÖRA ENDAST VIKTMÄTNINGAR.....	9
12. FELSÖKNING .....	10

# 1. INTRODUKTION

Tack för att du väljer en Tanita Ironman Body Composition våg. Denna våg är en i ett brett sortiment av hemma-hälsovårdsprodukter producerade av Tanita. Denna användarmanual guidar dig genom installationsprocedurerna och beskriver de viktigaste funktionerna. Vänligen ha denna till hands för framtida referens. Ytterligare information om hälsosam livsstil kan hittas på vår webbplats [www.tanita.com](http://www.tanita.com).

Tanita-produkter innehåller den senaste kliniska forskningen och tekniska innovationer. All information övervakas av vår Tanita Medical Advisory Board för att säkerställa noggrannhet.



**Observera:** Läs denna användarmanual noggrant och håll den till hands för framtida referens.

## **Säkerhetsåtgärder**

Observera att personer med ett elektroniskt medicinskt implantat, till exempel en pacemaker, inte ska använda en Body Composition våg eftersom den leder en låg nivå elektrisk signal genom kroppen, vilket kan störa dess funktion.

Gravida kvinnor bör endast använda viktfunktionen. All annan funktion är inte avsedd för gravida kvinnor.

Placera inte denna våg på hala ytor, till exempel ett vått golv.

## **Viktig information till användaren**

Denna våg är avsedd för vuxna och barn (5–17 år) med inaktiv till måttligt aktiv livsstil och vuxna med atletiska kroppstyper.

**Tanita definierar en atlet som en person som är involverad i intensiv fysisk aktivitet på cirka 10 timmar per vecka och som har en vilopuls på cirka 60 slag per minut eller lägre. Tanitas definition av atleter inkluderar även individer som varit atletiska i flera år men som för nuvarande tränar mindre än 10 timmar per vecka.**

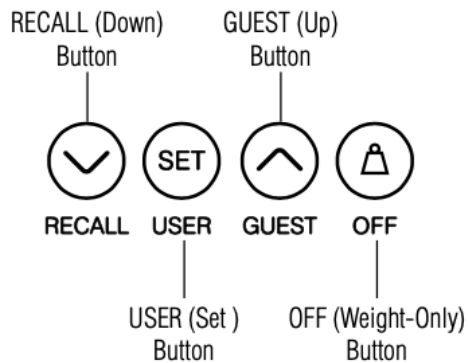
**Funktionen för kroppsfettmonitor är inte avsedd för gravida kvinnor, professionella atleter eller bodybuilders.**

Sparade data kan gå förlorad om enheten används felaktigt eller utsätts för starka elektriska impulser. Tanita tar inget ansvar för problem som uppstår på grund av förlorad data.

Tanita tar inget ansvar för någon form av skada eller förlust orsakad av dessa vågar, eller någon form av anspråk från en tredje person.

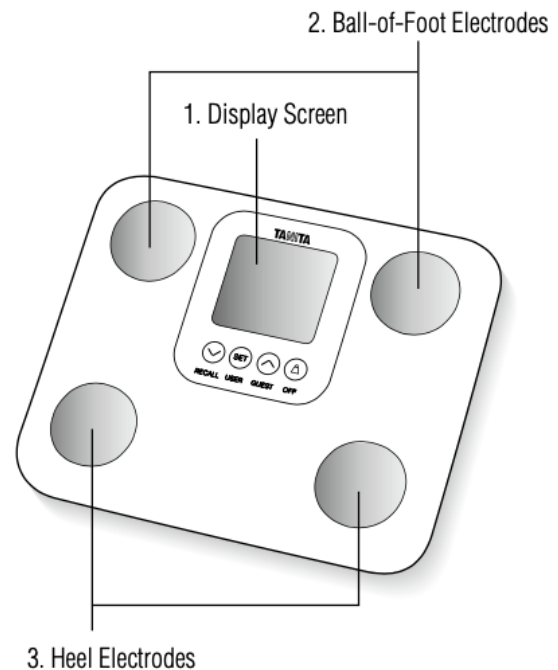
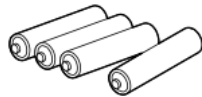
**Observera:** Kroppsfett-estimatet varierar med mängden vatten i kroppen och kan därmed variera beroende på faktorer såsom alkoholkonsumtion, menstruation, sjukdom, intensiv fysisk aktivitet etc.

## 2. EGENSKAPER OCH FUNKTIONER

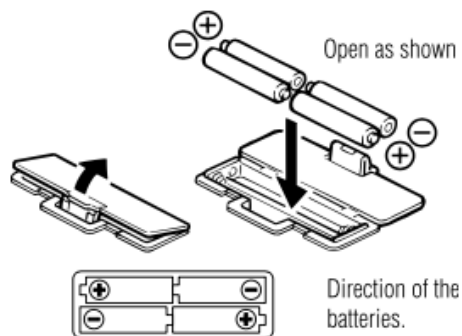


### Accessories

AA-Size Batteries (4)



## 3. INSTÄLLNINGAR FÖRE ANVÄNDNING



### ⚠ Sätt i batterierna

Öppna batterilocket på undersidan av vågen. Sätt i de bifogade batterierna som bilden visar.

**Observera:** Se till att batteriernas polaritet är isatt korrekt. Om batterierna är felaktigt placerade kan vätskan läcka och skada golv. Om du inte tänker använda den här vågen på en lång tid rekommenderas det att ta bort batterierna innan vågen förvaras.

Observera att de medföljande batterierna från fabriken kan ha minskat energinivån över tid.

### ⚠ Placering av vågen



Placera vågen på en hård, plan yta där det finns minimal vibration för att säkerställa säkra och exakta mätning.

**Observera: För att undvika eventuella skador, kliv inte på plattformens kant.**

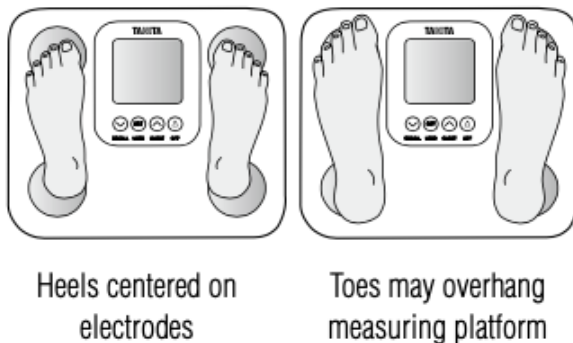
---

## Tips för hantering

Denna våg är ett precisionsinstrument som använder modern teknik. Följ dessa instruktioner noggrant för att hålla enheten i bästa skick:

- Försök inte demontera vågplattformen.
- Förvara vågen horisontellt och placera den så att knapparna inte trycks på av misstag.
- Undvik överdriven påverkan eller vibrationer på vågen.
- Placera vågen i ett område fritt från direkt solljus, värmeutrustning, hög luftfuktighet eller extrem temperaturförändring.
- Sänk aldrig ner vågen i vatten. Använd alkohol för att rengöra elektroderna och glasrengörare (appliceras först på en trasa) för att hålla dem blanka. Undvik tvål.
- Gå inte på vågen när du är blöt.
- Släpp inte några föremål på vågen.

## 4. FÅ EXAKTA AVLÄSNINGAR



För att säkerställa noggrannhet bör vägningar göras utan kläder och under konstanta hydratiseringsvillkor. Om du inte klär av dig, ta alltid av dig strumporna och se till att dina fotsulor är rena innan du kliver på vågplattformen.

Se till att dina hälar är korrekt i linje med elektroderna på plattformen. Oroa dig inte om dina fötter verkar för stora då vågen fortfarande kan erhålla exakta avläsningar om tårna hänger över

plattformen.

Det är bäst att väga sig vid samma tidpunkt på dagen. Försök att vänta cirka tre timmar efter uppstigning, ätning eller hård träning innan mätning.

Trots att avläsningar som görs under andra förhållanden inte har samma absoluta värden, är de korrekta för att bestämma procentandelen av förändring så länge avläsningarna genomförs på ett konsekvent sätt. För att övervaka framstegen, jämför vikt och kroppsfettprocent som tagits under samma förhållanden under en tidsperiod.

**Observera:** En noggrann avläsning kommer inte att vara möjlig om fotsulorna inte är rena, om dina knän är böjda eller om du sitter ner.

## 5. AUTOMATISK AVSTÄNGNINGSFUNKTION

Den automatiska avstängningsfunktionen stänger av strömmen automatiskt i följande fall:

- Om du avbryter vägningsprocessen. Strömmen stängs av automatiskt inom 30 sekunder beroende på typ av drift.
- Under programmering, om du inte vidrör någon av knapparna under 60 sekunder. \*
- När du har slutfört vägningsprocessen.

## 6. ÄNDRA VIKTLÄGE

**Observera:** Endast för modeller som innehåller viktlägesomkopplaren.

Du kan ändra viktenheten med hjälp av brytaren på baksidan av vågen.

**Observera:** Om viktläget är inställt på pounds eller stone-pounds ställs längdprogrammeringsläget automatiskt in på fot och tum. På samma sätt, om kilogram väljs, kommer längden automatiskt att ställas in på centimeter.

## 7. INSTÄLLNING (OMSTÄLLNING) DATUM OCH TID

### 1. Bestäm datum

Sätt i batterierna i vågen och tryck sedan på valfri knapp för att starta inställningen år. Tryck på <Upp/Ner> knapparna för att ställa in år och tryck sedan på SET-knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.



### 2. Bestäm timme

Tryck på <Upp/Ner> knapparna för att ställa in timme och tryck sedan på SET-knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.



### 3. Bestäm minut

Tryck på <Upp/Ner> knapparna för att ställa in minut och tryck sedan på SET. Vågen piper två gånger för att bekräfta programmeringen. Strömmen stängs sedan av automatiskt.



### Observera:

- När du har bytt batterierna eller om du vill återställa datum och tid trycker du och håller ner pilknappen (recall) för att påbörja programmeringsprocessen för datum och tid. Byte av batterier kommer att förlora datum- och tidsinställningar.
- Inaktivitet på 60 sekunder eller mer orsakar automatisk avstängning under denna process. Ingen data sparas då.
- Om du gör ett misstag eller vill stänga av vågen innan du avslutar programmeringen, tryck på OFF-knappen för att stänga av enheten. Ingen data sparas då.

## 8. INSTÄLLNING OCH LAGRING AV PERSONLIG DATA I MINNET

Vågen kan endast användas om data har programmerats in i ett av de personliga dataminnena.

### 1. Slå på strömmen

Tryck på SET-knappen för att slå på enheten.

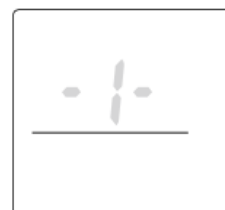
Enheten piper för att bekräfta aktivering, det personliga datanumret visas och displayen blinkar.

**Observera:** Om du inte använder vågen på 60 sekunder efter att enheten har slagits på stängs vågen automatiskt av.

**Observera:** Om du gör ett misstag eller vill stänga av vågen innan du har programmerat den, tryck på OFF-knappen för att tvinga avstängning.

### 2. Välj ett personligt datanummer

Tryck på <Upp/Ner> knapparna för att välja ett personligt datanummer (1, 2, 3, 4 och 5). När du har nått det personliga datanummer du vill använda trycker du på SET-knappen. Enheten piper en gång för att bekräfta.



### 3. Ställ in födelsedag

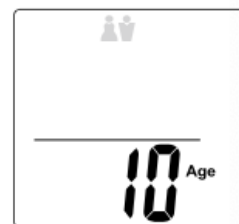
Ställ in datumet för din födelsedag (År/månad/dag) med knapparna <Upp/Ner>. Tryck sedan på SET-knappen för att bekräfta vid varje programmering. Vågen piper en gång för att bekräfta.



**Observera:** Åldersintervallet är 5 – 99.

#### 4. Välj kvinna eller man

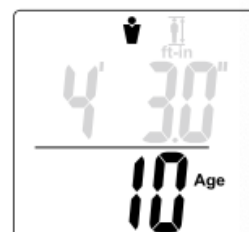
Använd Upp/Ner-knapparna för att bläddra mellan kvinna (♀) eller man (♂), kvinna/atlet (♀/⚡) och man/atlet (♂/⚡), tryck sedan på SET-knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.



#### 5. Ange längden

Vågen visar automatiskt 5'70" (170 cm) (längdintervallet är 3' 0.0" – 7' 3.0" eller 90cm – 220cm).

Använd <Upp/Ner> knapparna för att ange längd och tryck sedan på SET-knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta. Displayen visar personuppgifterna en gång för att bekräfta, och sedan visar displayen "0.0" och är klar för mätning.



#### 6. Mät din vikt och kroppsfett

Ställ dig på vågen efter "0.0" visas på displayen inom 30 sekunder.

**Kliv inte av förrän kroppsfettprocent visas.**

Avläsningarna visas i 40 sekunder.

Vågen stängs sedan av och avläsningarna lagras i minnet.

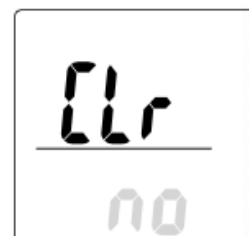
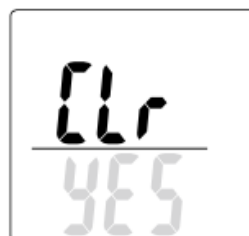


**Observera:** Om du kliver på vågen innan "0.0" visas kommer displayen visa "Error" och du kommer inte få en avläsning. Om du inte kliver upp på vågplattformen inom cirka 30 sekunder efter att "0.0" visas, stängs vågen av automatiskt. Försök med inställnings- och lagring av personuppgifter-processen igen.

**Observera:** Om du ändrar födelsedag och/eller kön, visar vågen "CLr".

Om du väljer "YES" med knapparna <Upp/Ner> kommer de befintliga personuppgifterna att raderas.

Om du väljer "NO" med hjälp av <Upp/Ner> sparas ingen ny data (befintlig data kommer att förändras) sedan kommer vågen att stängas av.



## 9. ATT MÄTA KROPPSSAMMANSÄTTNING

Efter att ha programmerat dina personuppgifter är du redo att göra en avläsning.

### 1. Kliv upp på vågen

Kliv på vågen medan vågen är avstängd, vågen sätts automatiskt på och börjar mäta.



### 2. Få dina avläsningar

Efter att mätningen har gjort visas avläsningarna automatiskt i den ordning som anges nedan. Efter att den sista resultatavläsningen visas, visas vikten och kroppsfettprocent-avläsningen igen, sedan stängs vågen automatiskt av.

Användaren kan använda <Upp> knappen för att bläddra igenom de olika resultaten.

För avancerad bläddring kan användaren trycka och hålla ned <Upp> knappen.

När du har hittat önskade avläsningar släpper du knappen för att se resultatet, avläsningen visas då i 40 sekunder innan enheten stängs av automatiskt.



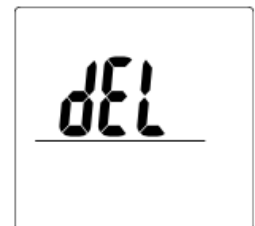
### Om fel personligt nummer visas på displayen:

Du kan ändra det personliga numret genom att använda SET-knappen.

Tryck på SET-knappen tills ditt personliga nummer och profil visas.

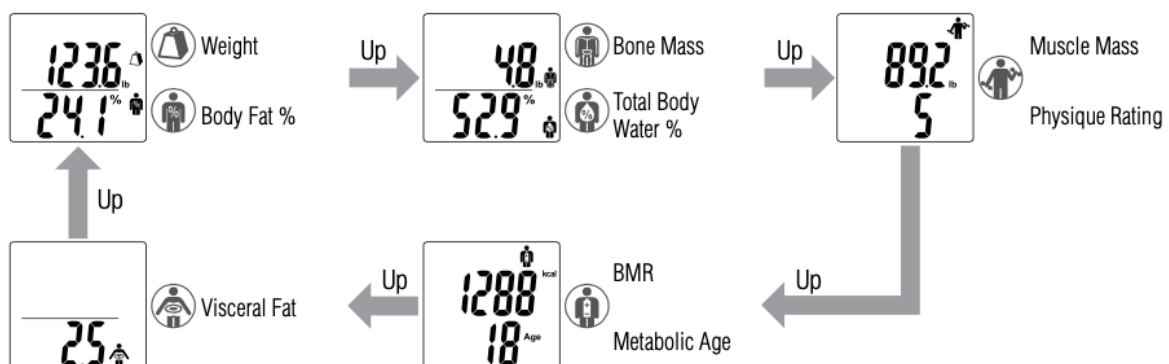
När du har valt rätt personligt nummer och väntat i 4 sekunder visar displayen dina korrekta avläsningar automatiskt.

Avläsningarna kommer att lagras i ditt personliga nummerminne.



Om du väljer "dEL" lagras inga avläsningar i minnet.

**Observera: För barn (5–17 år) visar vågen bara vikt och kroppsfett % (den visar inte hälsoskyddsindikatorn)**





### 3. Återkallningsfunktion

För att få tidigare läsning, tryck på "Recall"-knappen medan avläsningarna visas. Följande resultat från tidigare avläsningar visas genom att använda <Upp> knappen.

- Vikt
- Kroppsfettprocent
- Totalt kroppsvattenprocent
- Muskelmassa
- Fysikvärdering
- BMR
- Metabolisk ålder
- Benmassa
- Visceralt fett

Tryck på "Recall"-knappen igen för att gå tillbaka till den aktuella resultatvisningen.

**Observera: För barn (5–17 år) visar enheten bara vikt och kroppsfett % (den visar inte hälsoskyddsindikatorn).**

**Observera: Kliv inte av förrän kroppsfettprocent visas.**

## 10. PROGRAMMERING AV GÄSTLÄGE

Gästläge låter dig programmera vågen för engångsbruk utan att läsa ett personligt datanummer.

Tryck på "Guest"-knappen för att aktivera vågen. Följ sedan stegen: Ställ in ålder, välj kvinna eller man, ange längd. Ställ dig på vågen efter att "0.0" visas på displayen. Din vikt visas först, fortsätt att stå på vågen till kroppsfettprocent visas på displayen. Avläsningen visas i 40 sekunder.



**Observera: kliv inte på förrän kroppsfettprocent visas.**

**Observera:** Om du går på vågen innan "0.0" visas kommer displayen visa "Error" och du kommer inte att få avläsningen.

## 11. GÖRA ENDAST VIKTMÄTNINGAR

Tryck på knappen "Weight-only". Efter 2 eller 3 sekunder visas "0.0" på displayen och enheten piper. När "0.0" visas på displayen, kliv på vågen. Kroppsviktvärdet visas. Skärmen lyser i ungefär 20 sekunder och sedan slås strömmen automatiskt av.



## 12. FELSÖKNING

### Om följande problem uppstår ...gör då...

- **Fel viktenhet visas följt av kg, lb eller st-lb.**  
Se "Ändra viktläge" på sida 5.
- **"Lo" visas på displayen, eller all data visas och sedan omedelbart försvinner.**  
Batterierna är låga. När detta meddelande visas, se till att byta ut batterierna omedelbart, eftersom svaga batterier kommer att påverka noggrannheten i dina mätningar. Byt ut alla batterier samtidigt med nya AA-batterier.  
**Observera:** Dina inställningar raderas inte från minnet när du tar ut batterierna.
- **"Err" visas vid mätning.**  
Vänligen stå på plattformen och håll rörelsen till ett minimum. Vågen kan inte mäta din vikt exakt om den upptäcker rörelse.  
Om kroppsfettprocenten är mer än 75% kan inte avläsningar erhållas från vågen.
- **Avläsningen av kroppsfettprocenten visas inte eller "-----" visas efter att vikten har uppmätts.**  
Dina personuppgifter har inte programmerats. Följ stegen på sida 6–7.
- **"OL" visas vid mätning.**  
Avläsning kan inte erhållas om viktkapaciteten överskrids.