



MANUAL

InnerScan[®]

Radio Wireless Body Composition Platform



Innehållsförteckning

Introduktion	2
Egenskaper och funktioner	3
Inställningar före användning	3
Få exakta avläsningar	5
Använda Garmin-klocka.....	5
Använda Tanitas trådlösa fjärrdisplay.....	6
Felsökning.....	7

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.

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.

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

Viktig information till användaren

Denna våg är avsedd för vuxna och barn (7–17 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, i minst 6 månader, 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.

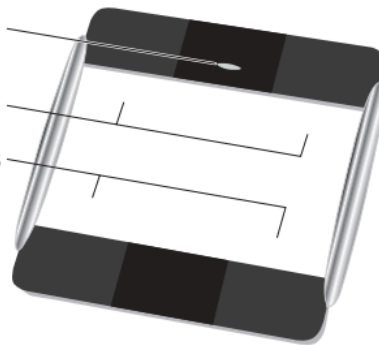
Tanita tar inget ansvar för någon form av skada eller förlust orsakad av dessa vågar, eller någon form av anspråk från en tredje person.

Observera: Kroppsfett-estimatet varierar med mängden vatten i kroppen och kan därmed variera beroende på faktorer såsom alkoholkonsumtion, menstruation, sjukdom, intensiv fysisk aktivitet etc. Det är rekommenderat, om möjligt, att alla avläsningar ska göras i slutet av dagen, eftersom hydratiseringsnivåerna är som lägst på morgonen efter man stigit upp från sömn.

Egenskaper och funktioner

Measuring Platform

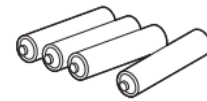
1. Indicator light (Green and Red)
2. Ball-of Foot Electrodes
3. Heel Electrodes



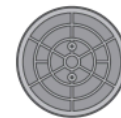
1. Indikatorljus (grön och röd)
2. Främre trampdyna-elektroder
3. Hälelektroder
4. AA-batterier
5. Fötter för matta

Accessories

4. AA-Size Batteries (4)



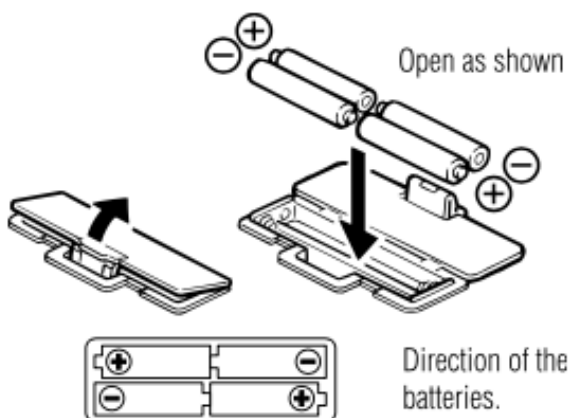
5. Carpet Feet (4)



Inställningar före användning

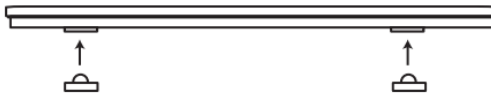
⚠ Sätt i batterierna

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.



Detachable Carpet Feet (only for piles up to 0.28" (7 mm) thick)

Placering av vågen

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

Använd fötter för matta när vågen används på mjuka ytor, så som mattor.

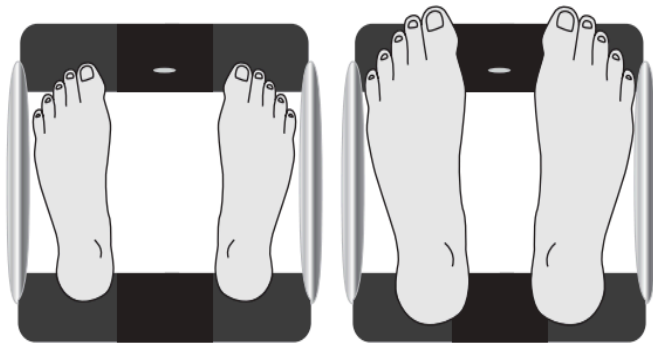
Observera: För att undvika eventuella skador, kliv inte på plattformens kant.

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.
- Använd inte vågen när du använder sändare (t.ex. en mobiltelefon) för det kan påverka dina resultat.
- Om den inte används under en längre tid rekommenderas att du tar bort batterierna.

Få exakta avläsningar



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

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 kropps fettprocent 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.

Använda Garmin-klocka

Ställa in och lagra persondata i minnet

Garmin-klockan måste programmeras med användar-ID-profilen för att vågen ska fungera och för att klockan ska få avläsningar (*1).

(*1) : Gå till <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> för att se Garmins bruksanvisning för klockanvändning, varningar och annan viktig information.

Ta kroppsanalysavläsningar

1. Innan du startar, se till att plattformen och klockan/fjärrskärmen/PC ligger inom 5 meter från varandra.
2. För att para med plattformen, tryck och håll ner viktknappen på klockan i ungefär 3 sekunder tills displayen säger "SCANNING". **(Stå inte på plattformen.)**
3. När klockan och plattformen är parade visar klockan "SCALE FOUND", vågen piper en gång och den gröna indikatorlampan blinkar.
4. Klockan konverteras sedan till displayen för kroppsanalysläge.

5. Gå upp på plattformen medan den gröna indikatorlampan blinkar.

6. När mätningen är klar kommer vågen att pipa två gånger, den gröna indikatorlampan blinkar inte längre (förblir fast) och vikt, kroppsfettprocent och kroppsvattenprocent visas automatiskt i klockan.

7. Gå försiktigt av plattformen när mätningen är klar.

8. Data som lagras i klockan kan nu överföras till din PC med valfri Tanita healthy edge- eller garmin-konverteringsprogramvara. (följ instruktionerna för klockan och respektive programvara för att utföra denna överföring.)

Observera: Du måste ladda ner nödvändiga USB-drivrutiner innan du ansluter USB ANT™-stickan till din dator.

Varning

Använd inte funktionen för avläsning av kroppsfett om du har en pacemaker eller annan elektronisk implanterad medicinsk utrustning.

Använda Tanitas trådlösa fjärrdisplay Ställa in och lagra persondata i minnet

Du får endast avläsningar om data har programmerats i Tanitas trådlösa fjärrdisplay (*2).

(*2) : Gå till <http://www.thecompetitiveedge.com/downloads/> för att se bruksanvisningen för fjärrdisplayen för displayanvändning, varningar och annan viktig information.







1. Välj ett personlig datanummer

När vågen är avstängd, använd SET-knappen för att aktivera vågen. Använd Upp/Ner-knapparna för att välja ett personligt datanummer. Tryck på SET.

2. Ställ in ålder

Använd Upp/Ner-knapparna för att välja ålder. Tryck på SET.

3. Välj kvinna eller Man

Använd Upp/Ner-knapparna för att bläddra igenom kvinna () , man () , kvinna/atlet ( / ) och man/atlet ( / ) och tryck sedan på SET-knappen.

4. Ange längd

Använd Upp/Ner-knapparna för att välja längd.

Tryck på SET.

5. Välj aktivitetsnivå (Förutom Ironman-modellen)

Använd Upp-knappen för att ange aktivitetsnivå. Tryck på SET-knappen för att bekräfta.

Strömmen stängs sedan automatiskt av.

Nivå 1 = Inaktiv livsstil (liten eller ingen träning)

Nivå 2 = Måttligt aktiv livsstil (enstaka träning med låg intensitet)

Nivå 3 = Vuxen involverad i intensiv fysisk aktivitet (se s.2.) för Tanitas definition av atlet)

Observera: Om du väljer atletläget ställer det automatiskt aktivitetsnivån till nivå 3.

Ta kroppsanalysavläsningar

1. Innan du startar, se till att plattformen och klockan/fjärrdisplayen/PC ligger inom 5 meter från varandra.
2. Tryck på "UPP"-knappen för att slå på vågen och tryck sedan på "UPP/NER"-knapparna för att välja personligt datanummer. **(Stå inte på plattformen.)**
3. Tryck på SET-knappen för att bekräfta ditt personliga nummer.
4. När fjärrdisplayen och plattformen är kopplade kommer vågen pipa en gång och den gröna indikatorlampan blinkar.
5. **Kliv på plattformen medan den gröna indikatorlampan blinkar.**
6. När mätningen är klar kommer vågen att pipa två gånger och avläsningarna visas automatiskt i fjärrdisplayen.
7. Kliv försiktigt av plattformen när mätningen är klar.

Observera: Du måste ladda ner nödvändiga USB-drivrutiner innan du ansluter USB ANT™-stickan till din dator.

Varning

Använd inte funktionen för avläsning av kroppsfett på denna produkt om du har en pacemaker eller annan elektronisk implanterad medicinsk utrustning.

Felsökning

- **Störningar kan uppstå om flera plattformar finns. Använd bara en plattform i ett specifikt område.**
- Kliv inte på plattformen innan vågen piper en gång och den gröna indikatorlampan blinkar.

- Kliv inte av förrän du hör ett dubbelpip eller att det gröna ljuset förblir fast (slutar blinka), mätningen har utförts och avläsningarna visas på tillämplig enhet (t.ex. Garmin-klocka, Tanita fjärrdisplay och/eller PC).
- Om du inte kliver på plattformen inom 30 sekunder efter att den gröna indikatorlampan börjar blinka stängs strömmen av automatiskt.
- **Konstant röd indikatorlampa**

Se till att strumpor avlägsnas och att dina fotsulor är rena och korrekt riktade på vågplattformen. (se s.5)

Se till att kliva på plattformen först efter att den har pipit två gånger eller den gröna indikatorlampan blinkar.

Vågen kan inte mäta din vikt exakt om den upptäcker rörelse. Vänligen stå på plattformen och håll rörelsen till ett minimum.

Om kroppsfettprocenten är mer än 75% kan inte avläsningar erhållas från vågen.

Avläsning kan inte erhållas om viktkapaciteten överskrids. Viktkapaciteten är 200 kg.
- **Blinkande röd indikatorlampa**

Batterierna är låga. När den röda indikatorlampan blinkar, byt ut batterierna omedelbart, eftersom svaga batterier påverkar noggrannheten i dina mätningar. Byt alla batterier samtidigt till nya batterier.
- Kontakta återförsäljaren eller en erfaren radio- eller tv-tekniker för hjälp.