



Manual

BC-601

VIKTIG INFORMATION

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. En atlet är en person som deltar i intensiv fysisk aktivitet minst 10 timmar per vecka, samt har en vilopuls på 60 slag per minut eller lägre.

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.

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

Sparad data kan försvinna om vågen används felaktigt eller om den utsätts för starka elektriska impulser.

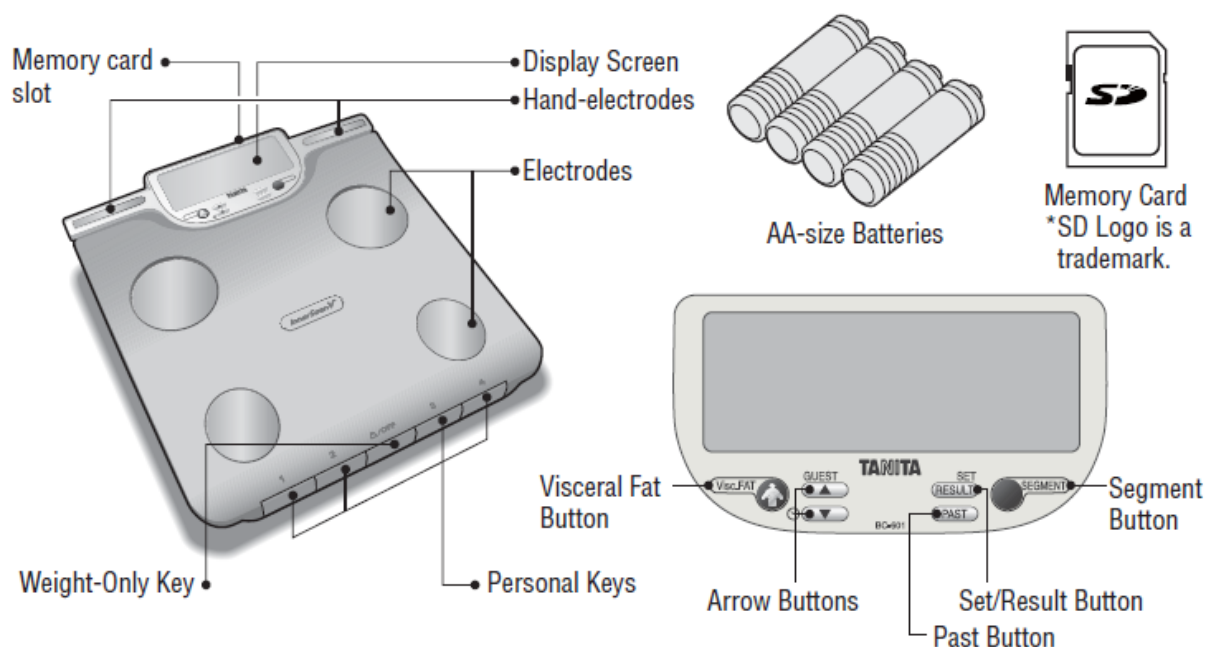
Observera: Kroppsfett-estimatet varierar med mängden vatten i kroppen och kan därmed variera beroende på faktorer som alkoholkonsumtion, menstruation, sjukdom, intensiv fysisk aktivitet etc.

SÄKERHETSVARNING!

Observera att personer med elektroniska implantat som t.ex. pacemaker inte skall använda en Body Composition Monitor då låg grav av elektrisk ström går genom kroppen, vilket kan påverka t.ex. pacemakers funktion.

Ställ inte vågen på halt underlag. Vågen kan påverkas om det finns starka strömkällor i närheten av vågen.

EGENSKAPER & FUNKTIONER



FÖRBEREDELSE INNAN ANVÄNDNING

1. Sätt i 4xAA batterier i batteriluckan på undersidan av vågen.
2. Placera vågen på en hård och plan yta utan vibrationer för att säkerhetsställa en korrekt mätning.
3. För att säkerhetsställa en korrekt mätning så ska hälarna centreras på häl elektroderna och stå barfota.

FÖR ATT GE ETT KORREKT RESULTAT

För att säkerställa exakthet, bör avläsningar tas utan kläder. Du behöver inte klä av dig helt, men ta alltid av dig strumpor och skor och vara säker på att fotsulorna är rena innan du ställer dig på vågen. Var noga med att hälarna är korrekt inriktade med elektroderna. Oroa dig inte om dina fötter verkar för stora, korrekta avläsningar ges även fast tårna är utanför plattformen. Det är bäst att ta avläsningar vid samma tid på dagen för ett så korrekt resultat som möjligt. Prova vänta cirka tre timmar efter att du har gått upp, ätit, eller tränat innan du gör mätningarna.

Automatisk avstängningsfunktion

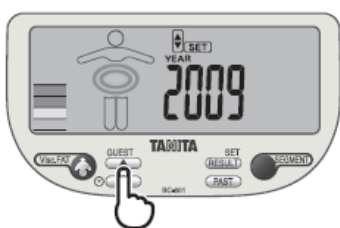
Den automatiska avstängningsfunktionen stänger av vågen i följande situationer:

- Om du avbryter mätprocessen så stängs vågen av efter 20-70 sekunder beroende på vad du gör för mätning.
- Om vågen utsätts för extrem vikt
- Under programmering om du inte rör någon av knapparna under 60 sekunder.
- Efter att du avslutat mätprocessen och inte rör någon knapp under 60 sekunder.

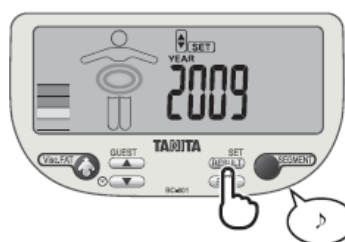
STÄLLA IN TID & DATUM

1. Ställ in år

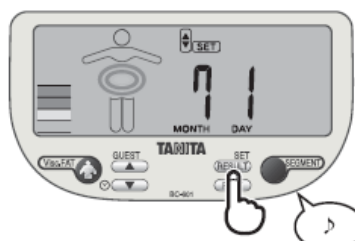
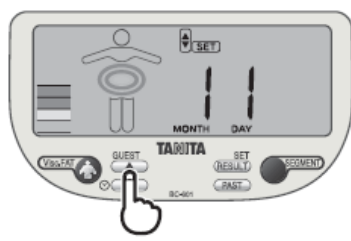
Välj med hjälp av Pil Upp eller Pil Ned.



Tryck på **SET** för att bekräfta.



2. Ställ in månad



3. Ställ in dag



4. Ställ in timme



5. Ställ in minut



Återställ tid

Tryck på Pil Ned och håll ner den i 3 sekunder för att starta vågen. Gör sedan steg 1-5 som visas ovan.

INSTÄLLNINGAR OCH LAGRA PERSONLIG DATA I MINNET

Avläsningar får du endast om uppgifterna har programmerats in i en av de personliga knapparna eller gästläget.

Monitorn kan lagra personuppgifter för upp till 4 personer. Tryck "SET" för att slå på vågen.

1. Välj ett nummer

Välj genom Pil Upp eller Pil Ned

Tryck på **SET** för att bekräfta.



2. Ställ in din födelsedag (År/Månad/Dag)



3. Välj Kvinna eller Man

Kvinna (♀) eller Man (♂), Kvinna/Atlet (♀🏃), och Man/Atlet (♂🏃)



4. Skriv in din längd



5. Skriv in din aktivitetslevel



OBS: När du ändrar din födelsedag och/eller kön, visar vägen "CLr". Om du väljer "YES", använd Pil Upp och Pil Ned knapparna, de existerande personliga data och resultat data blir raderat. Om du väljer "NEJ" så sparas inte de nya personuppgifterna (existerande data ändras inte) och vägen stängs av.

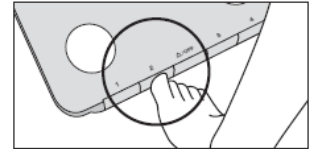
Om du vill radera personlig data, tryck på "SET" och välj ett nummer med hjälp av Pil Upp och Pil Ned knapparna, håll sedan in "SET" knappen. Displayen visar "CLr", välj "YES" eller "NO" och tryck på "SET" för att bekräfta.

VIKT OCH KROPPSFETT AVLÄSNINGAR

1. Välj det nummer som ditt personliga data är sparat på.

Tryck på din personliga knapp, displayen visar "0,0".

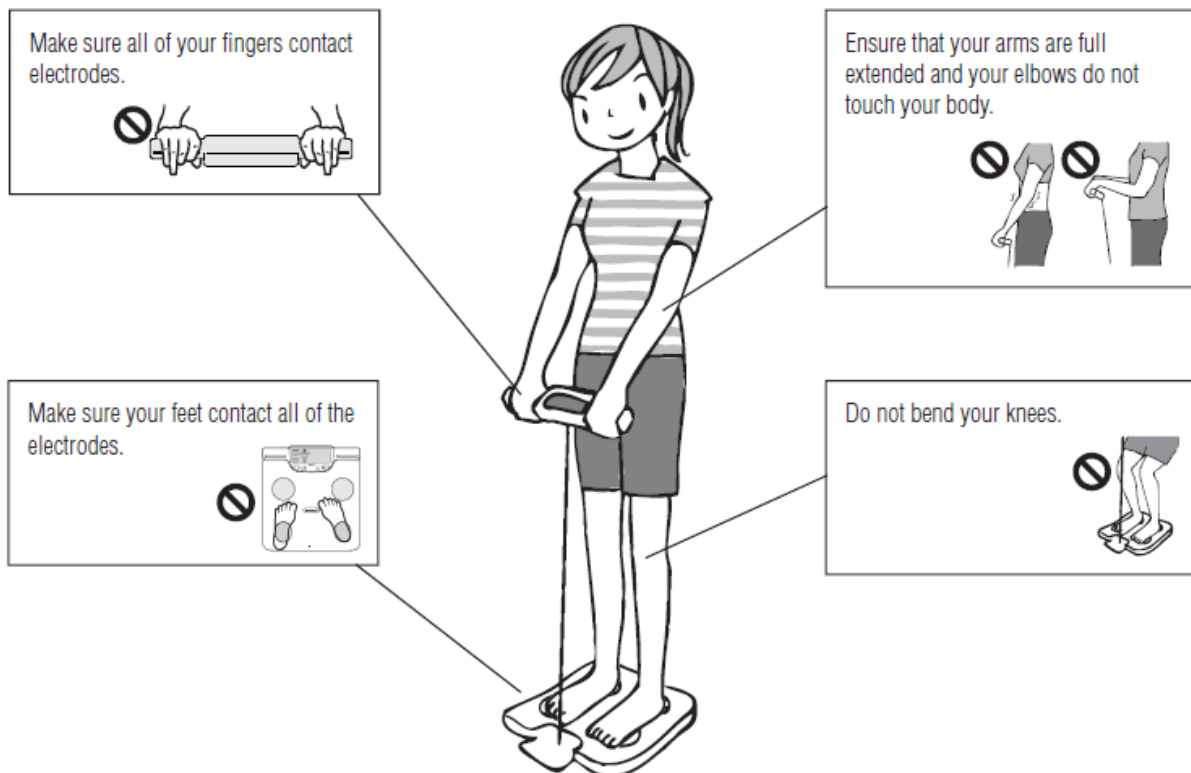
Obs: Du kan ändra din längd genom att trycka på "SET" när "0,0" visas. Välj din längd genom Pil Upp eller Pil Ned knapparna och tryck sedan på "SET" för att bekräfta.



2. Ställ dig på vågen

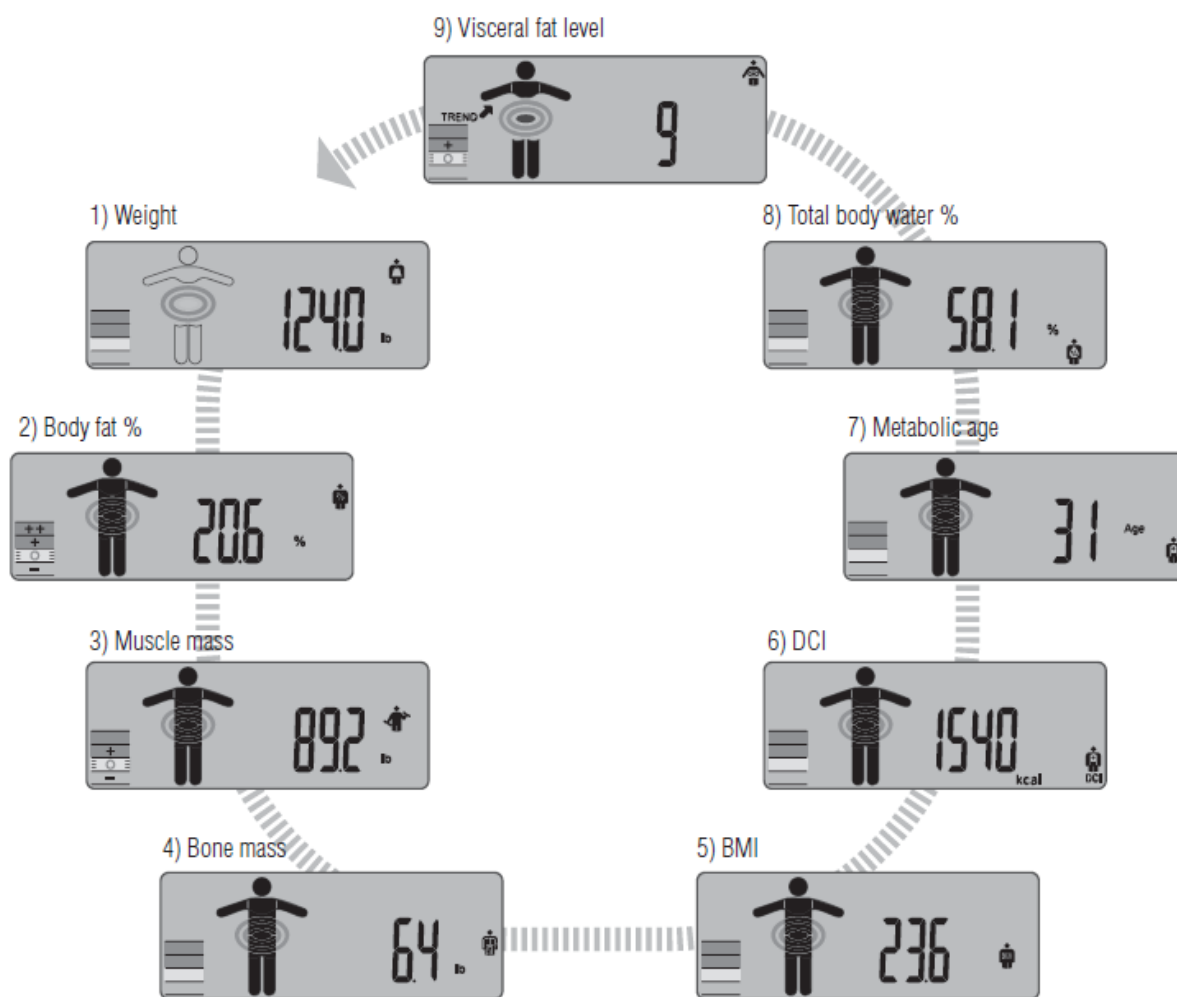
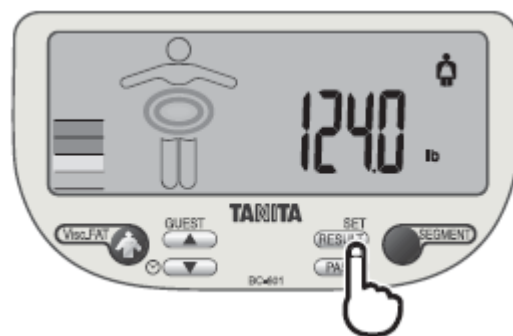
När "0,0" visas, håll i hand elektroderna som visas nedan och ställ dig på vågen. Vågen piper två gånger medan mätningen görs. Stå still tills vågen piper.

Obs: Om du ställer dig på vågen före "0,0" visas, visar displayen "Err" och vågen läser då inte av vikten.




3. Dina mätningar

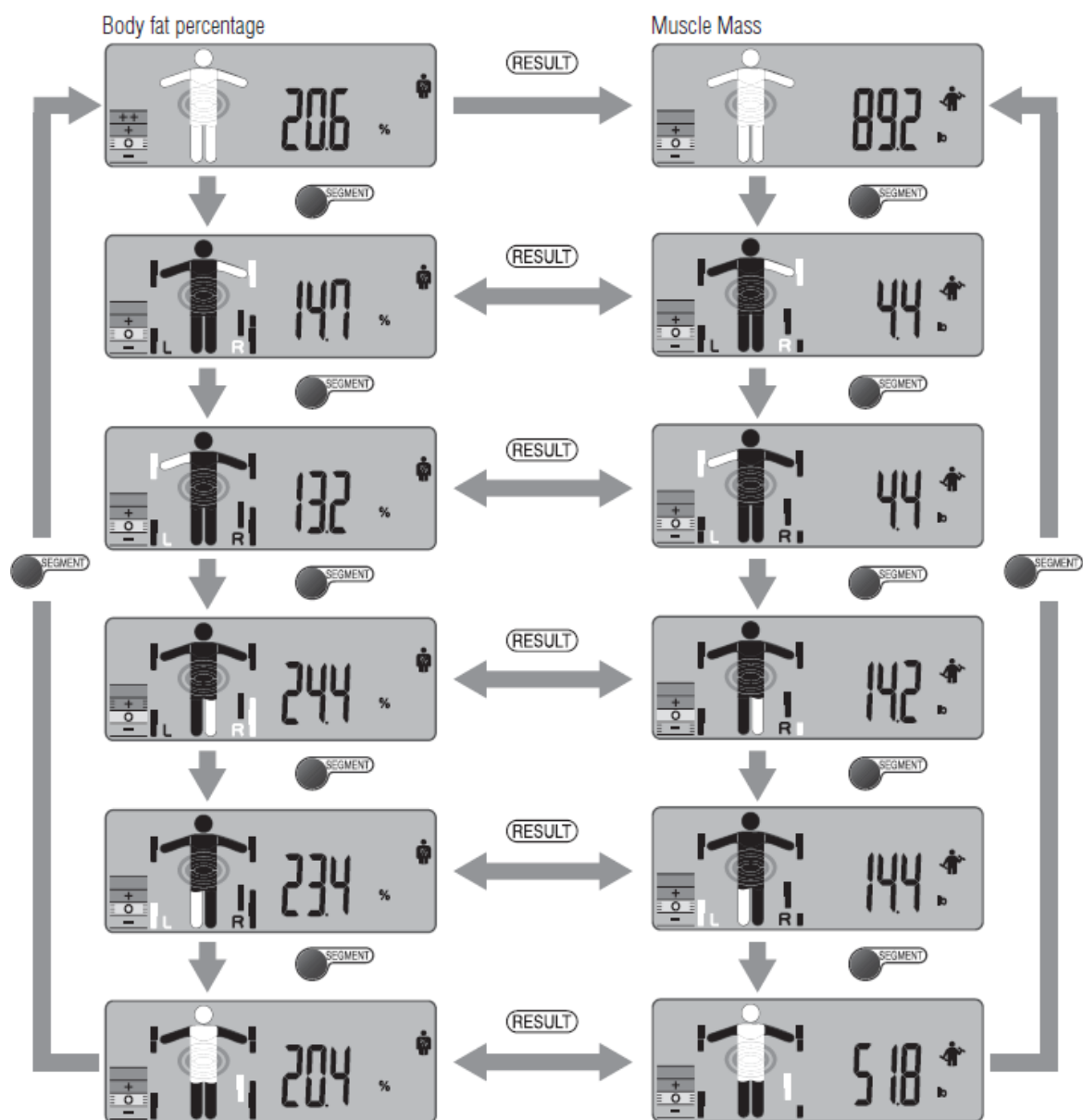
Efter mätningen visar vågen alla dina mätningar. Gå av vågen och tryck på "Result" för att se önskad läsning.



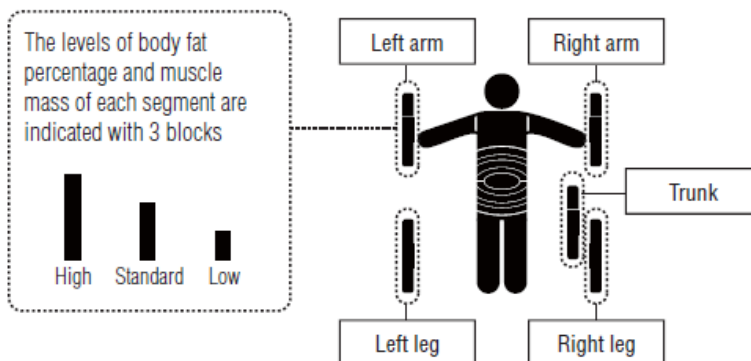
Obs: För barn (5-17år), visar vågen bara vikten, Kroppsfett % och BMI.

HUR MAN SER LÄSNINGEN AV VARJE SEGMENT


Tryck på  för att se läsningen av höger arm, vänster arm, höger ben, vänster ben och bälen.



Level Indicator



ANVÄNDNING AV VISCERAL FETT KNAPPEN

Användning av  knappen gör så att du kan se ditt visceralt fett i en skala när dina mätningar visas.

Efter mätningen, gå av vågen och tryck på  medan dina mätningar visas.



VISCERAL FETT SKALA

Denna funktion indikerar skalan av visceralt fett i kroppen.

Visceral fett är det fett som sitter på den inre bukhålan alltså innanför magmusklerna, som omger de livsviktiga organen i bålen (buken) området. Forskning visar att även om din vikt och kroppsfett förblir konstant, när du blir äldre så blir fördelningen av fett förändringar och är mer benägna att flytta till bålen området, särskilt efter klimakteriet. För att säkerhetsställa att du har sunda nivåer av visceralt fett kan minska risken för vissa sjukdomar såsom hjärtsjukdomar, högt blodtryck, och uppkomsten av typ 2-diabetes.

Tanita Kroppssammansättningsmätare ger dig ett visceralt fett rating 1-59.

Rating från 1 – 12

Anger att du har en hälsosam nivå av visceralt fett. Fortsätta att övervaka ditt betyg och se till att den håller sig inom den sunda ratingen.

Rating från 13-59

Anger att du har en överskott nivå av visceralt fett. Överväg att göra förändringar i din livsstil eventuellt genom dietförändringar eller ökad motion.

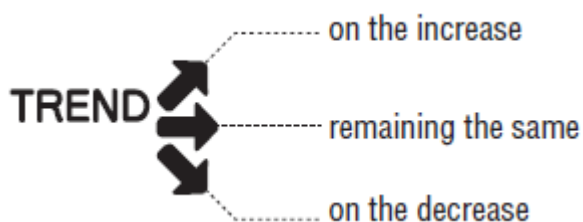
Källor: Data från Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

Obs:

- Även om du har en låg kroppsfett rating, så kan ha en hög visceral fettnivå.
- För medicinsk diagnos, kontakta en läkare.

Visceralt fett trend

Pilen visar om din visceralt fett level minskar eller ökar. Det visas bara när du tar mätningar minst 5 gånger i 2 veckor. Vänligen se till att ta mätningar varje dag under samma förhållanden.

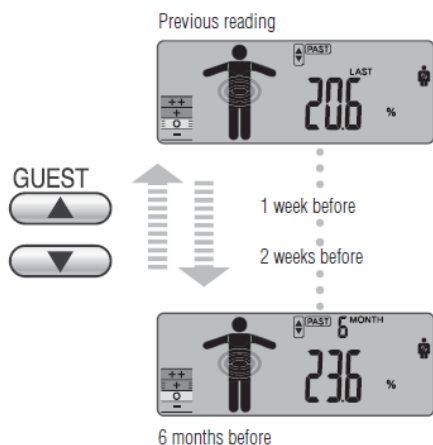


ÅTERKALLNINGSFUNKTION

De tidigare avläsningarna av följande funktioner kan erhållas med hjälp av återkallningsfunktionen.

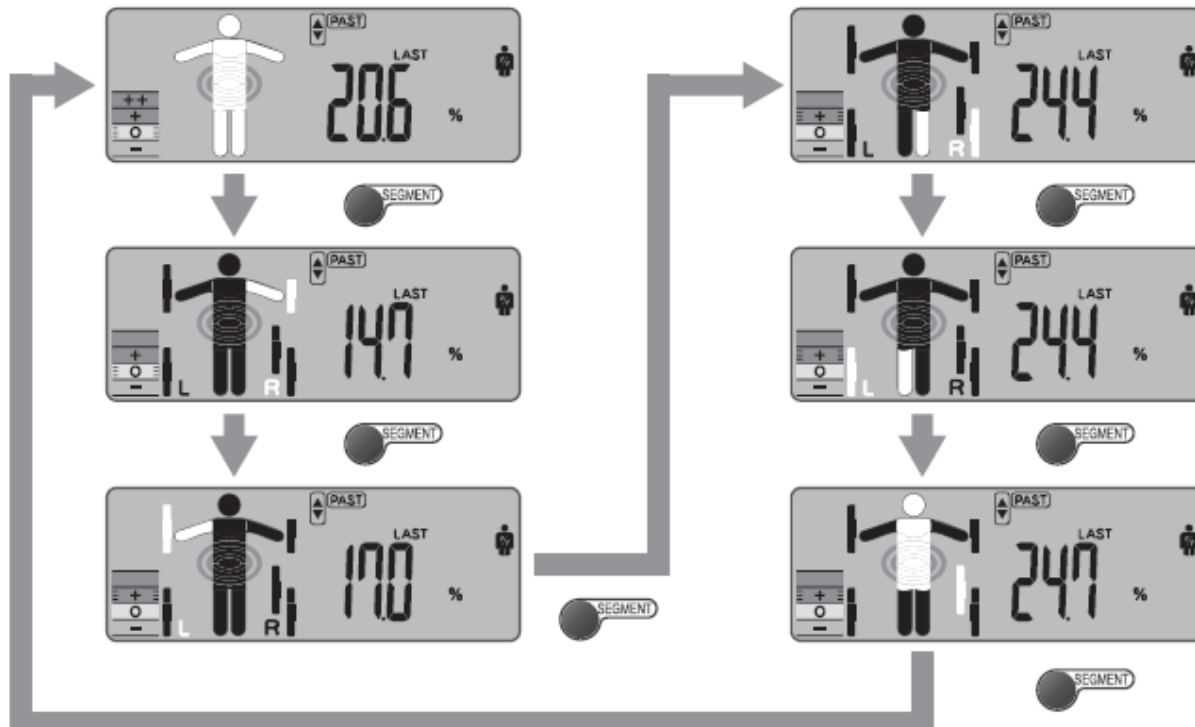
För att visa tidigare avläsningar, tryck på **"PAST"** medan de nuvarande mätningarna visas.

För att se andra tidiga avläsningar, tryck på Pil Upp eller Pil Ned för varje önskad läsning. Tryck på **"SET"** igen för att gå tillbaka till nuvarande avläsningar. Du kan också se dina tidigare avläsningar utan att ta en ny avläsning av att trycka på din personliga knapp och sedan trycka på **"PAST"**.




Tryck på för att visa avläsningar av varje segment medan nuvarande avläsningar visas.

Tryck på **"Result"** för att visa Kroppsfett % eller Muskelmassa.




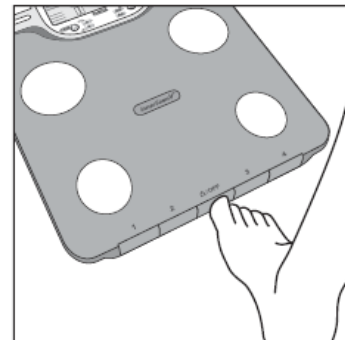
GÄST LÄGE

Gäst läget gör så att du kan programmera vågen för engångstillfälle utan att ersätta sin egna personliga data.

Tryck på  eller [GUEST] och ställ dig på vågen och håll i hand elektroderna. Tryck på [GUEST] för att starta mätningen. Efter mätningen så piper vågen en gång, gå av vågen. För att få fram dina avläsningar, skriv in personlig data så som ålder, kön, längd och aktivitetslevel. Se sida 4 för mer detaljer.

ENDAST VANLIG VÄGNING

Tryck på . Efter 2 eller 3 sekunder, "0,0" visas och vågen piper. När "0,0" försvinner, stig av vågen. Din kroppsvikt visas nu. Vågen stängs sedan av automatiskt.



BYT ENHET (kg/lb/st lb)

Du kan ändra enheten på vågen genom att byta på baksidan av hand elektroderna (kg/lb/st lb).

PROBLEMLÖSNINGAR

Om följande problem visas:

- **"Lo" visas på displayen eller att all data försvinner**
Batteriet är lågt. Byt batterier omedelbart eftersom svaga batterier kommer att påverka noggrannheten i dina mätningar. Byt alla batterier samtidigt med nya batterier.
- **"Err" visas medan du gör mätningar**
Vänligen stå på plattformen för att hålla rörelsen till ett minimum.
Enheten kan inte exakt mäta din vikt om den upptäcker rörelse.
Din kroppsfettsprocent är mer än 75 %, avläsningar inte kan visas från vågen.
- **Kroppsfettsprocent avläsningen visas inte**
Kolla så att strumpor är avtagna och att fotsulorna är rena och står korrekt på plattformen.
- **"OL" visas medan du gör mätningar**
Avläsningen kan inte göra mätningar om viktkapaciteten överskrids.