



MANUAL

InnerScan™ *Body Composition Monitor*



Model : BC-543

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INTRODUKTION.....	2
2. EGENSKAPER OCH FUNKTIONER	3
3. INSTÄLLNINGAR FÖRE ANVÄNDNING.....	4
4. FÅ EXAKTA AVLÄSNINGAR	5
5. AUTOMATISK AVSTÄNGNINGSFUNKTION.....	5
6. VÄXLA VIKTLÄGE.....	6
7. INSTÄLLNING OCH LAGRING AV PERSONLIG DATA I MINNET	6
8. ATT MÄTA KROPPSSAMMANSÄTTNING	8
9. PROGRAMMERA GÄSTLÄGET	10
10. GÖRA ENDAST VIKTMÄTNINGAR	11
11. FELSÖKNING.....	11

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.

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.

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.

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 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.

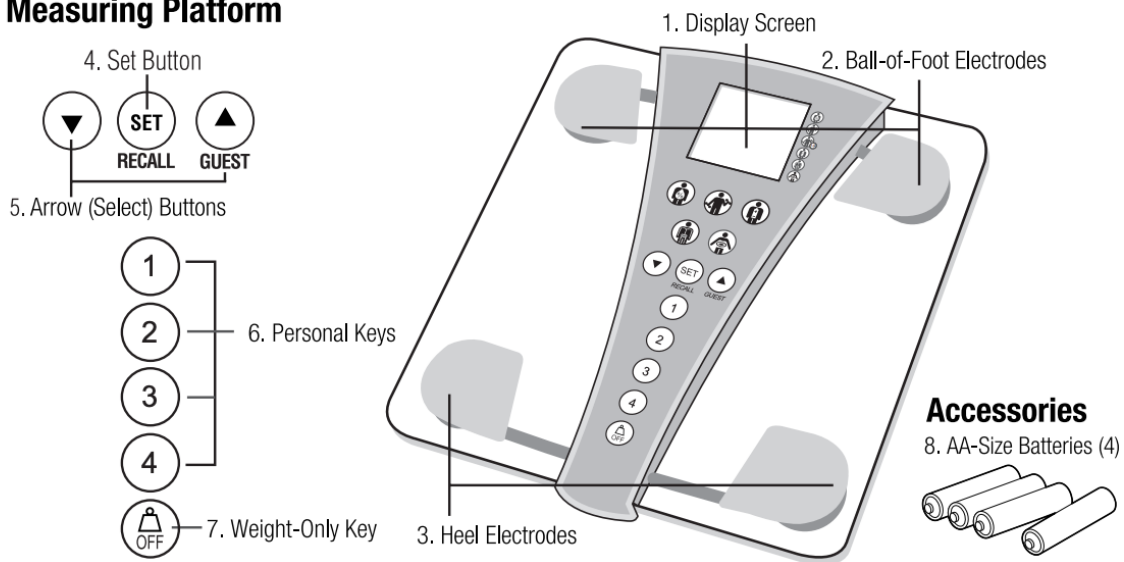
Sparade data kan gå förlorad om enheten används felaktigt eller utsätts för starka elektriska impulser. Tanita tar inget ansvar för problem som uppstår på grund av förlorad data.

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.

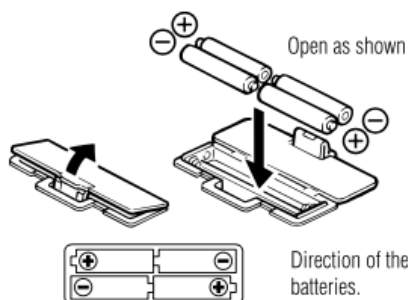
2. EGENSKAPER OCH FUNKTIONER

Measuring Platform



1. Display
2. Främre trampdyna-elektroder
3. Hälelektroder
4. Inställningsknapp
5. Pil(välj) knapp
6. Personliga knappar
7. Avstängningsknapp/Visa endast vikt-knapp
8. AA-batterier

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 säker och exakt 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



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 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 10 till 20 sekunder beroende på typ av drift.
- Om en extrem vikt appliceras på plattformen.
- Under programmering, om du inte vidrör någon av knapparna under 60 sekunder. *
- När du har slutfört vägningsprocessen.

***Observera:** Om strömmen stängs av automatiskt, upprepa stegen från "Inställning och lagring av personlig data i minnet" (s.6-8).

6. VÄXLA VIKTLÄGE

Observera: endast för modeller som innehåller viktlägesomkopplaren.

Du kan ändra enhetsindikering genom att använda brytaren på baksidan av vågen som visas i figuren.

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

lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)

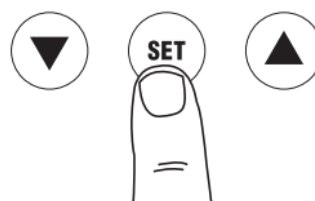


7. INSTÄLLNING OCH LAGRING AV PERSONLIG DATA I MINNET

Du får bara avläsningar om data har programmerats i ett av de personliga dataminnena eller i gästläget. Vågen kan lagra personuppgifter för upp till 4 personer.

1. Slå på strömmen

Tryck på SET-knappen för att slå på vågen (när den har programmerats, sätts vågen på om du trycker på en personlig knapp.) Vågen piper för att bekräfta aktivering, personliga knappnummer (1,2,3,4) visas och displayen blinkar.

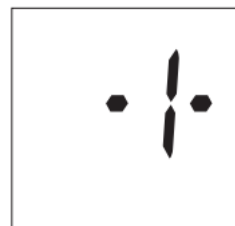


Observera: om du inte använder vågen inom 60 sekunder efter att vågen slagits på stängs vågen automatiskt av.

Observera: om du gör ett misstag eller vill stänga av vågen innan du är klar med programmeringen av den trycker du på knappen "Weight-only" (△) för att tvinga avstängning.

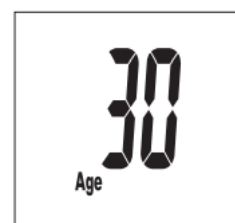
2. Välj ett personligt knappnummer

Tryck på Upp/Ner-knapparna för att välja en personlig knapp. När du når det personliga knappnummer du vill använda trycker du på knappen SET. Vågen piper en gång för att bekräfta.



3. Ställ in ålder

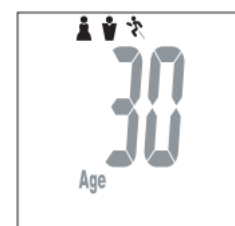
Displayens standardålder är 30 år (användaråldern är mellan 7–99). En pil-ikon visas på nedre vänstra sidan för att indikera ålderinställning. Använd Upp/Ner-knapparna för att bläddra igenom siffrorna. När du når din ålder trycker du på knappen SET. Vågen piper en gång för att bekräfta.



4. Välj kvinna eller man

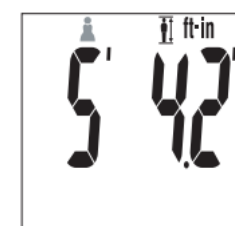
Använd Upp/Ner-knapparna för att bläddra mellan kvinna (♀) eller man (♂)

(♀), kvinna/atlet och man/atlet, och tryck sedan på knappen SET. Vågen piper en gång för att bekräfta.

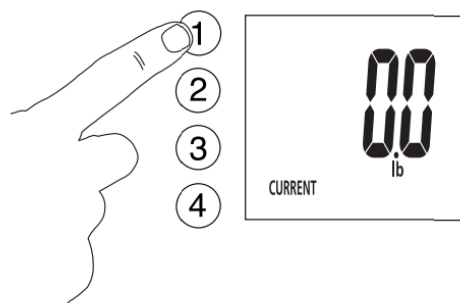


5. Ange din längd

Displayens standardlängd är 5' 7.0" (170cm) (användaromfånget är från 3' 4.0"–7' 3.0" eller 100cm – 220cm). Använd Upp/Ner-knapparna för att ange längd och tryck sedan på SET-knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.



8. ATT MÄTA KROPPSSAMMANSÄTTNING



1. Välj personlig knapp och kliv på

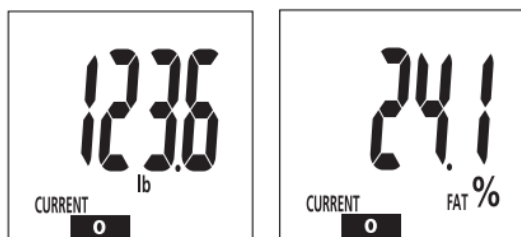
Tryck på din förprogrammerade personliga knapp. (Släpp knappen inom 3 sekunder, annars kommer displayen att visa "Error".)

Vågen piper och displayen visar det programmerade datumet.

Vågen piper igen och displayen visar "0,0".

Kliv nu på vågplattformen.

Observera: Om du kliver upp på vågen innan "0,0" visats kommer displayen att visa "Error" och du får ingen avläsning. Om du inte kliver upp på vågen inom cirka 60 sekunder efter att "0,0" har visats, stängs strömmen av automatiskt.



2. Få dina avläsningar

Din vikt visas först.

Fortsätt att stå på plattformen.

"00000" visas på displayen och försvinner en efter en från vänster till höger.

Din kroppsfettprocent (%FAT) och kroppsfettintervall visas på skärmen.

När din kroppsfettprocent har beräknats kommer en svart stapel att blinka längst ned på skärmen och identifiera var du faller inom kroppsfettområdet för din ålder och ditt kön.

Observera: stig inte av förrän kroppsfettprocent visas.

För att se andra avläsningar, tryck på varje funktionstangent medan vikt och kroppsfettprocent visas. Tryck på samma funktionsknapp för att visa vikt och kroppsfettprocent igen.

Observera: följande avläsningar är endast tillämpliga på vuxna mellan 18 och 99 år.



%TBW



Muscle Mass
/ Physique Rating



Visceral Fat

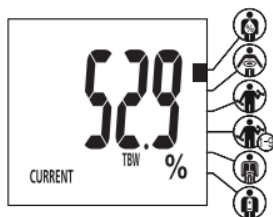


BMR / Metabolic Age

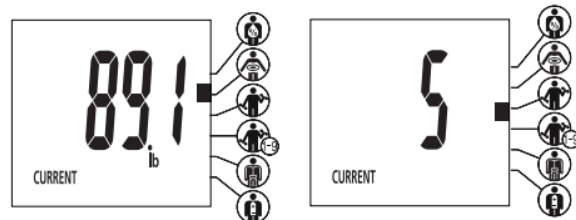


Bone Mass

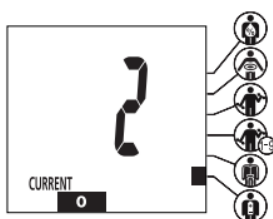
- Press  key to display Total Body Water % .



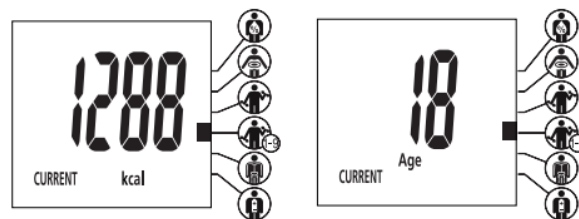
- Press  key to display Muscle Mass & Physique Rating.



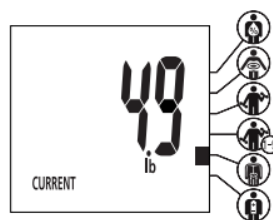
- Press  key to display Visceral Fat % & Judge.



- Press  key to display BMR & Metabolic Age.



- Press  key to display Bone Mass.



3. Återkallningsfunktion

De tidigare avläsningarna av följande funktioner kan erhållas med hjälp av "Recall"-funktionen.

- Vikt
- Kroppsfettprocent
- Totalt kroppsvattenprocent
- Muskelmassa och fysikvärdering
- BMR och metabolisk ålder
- Benmassa
- Visceralt fett

För att få tidigare avläsningar, tryck på SET-knappen medan de aktuella avläsningarna visas.

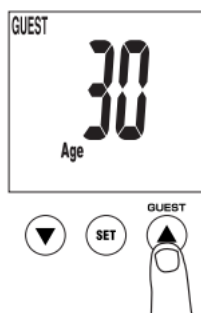
Displayen visar automatiskt tidigare mätningar av vikt och kroppsfettprocent.

För att se andra tidigare avläsningar, tryck på lämplig funktionsknapp för varje önskad avläsning.

(Genom att trycka på samma funktionsknapp två gånger kommer du att kunna se tidigare resultat för vikt och kroppsfettprocent.)

Observera: För barn (7–17 år) visar enheten bara vikt och kroppsfettprocent.

9. PROGRAMMERA GÄSTLÄGET



Gästläget låter dig programmera vågen för engångsbruk utan att återställa ett personligt datanummer.

Tryck på ▲ knappen för att aktivera vågen. Följ sedan stegen: Ställ in ålder, välj kvinna eller man, och ange längd.

Observera: om du kliver på vågen innan "0,0" visas kommer displayen att visa "Error" och du får ingen avläsning.

10. GÖRA ENDAST VIKTMÄTNINGAR



Välj "Weight-only"-knappen.

Tryck på "Weight-only"-knappen. Efter 2 eller 3 sekunder visas "0,0" i displayen och vågen kommer att pipa. När "0,0" visas på displayen, kliv på vågen. Kroppsvikt värdet visas. Om du stannar kvar på plattformen kommer displayen att blinka i cirka 30 sekunder och sedan stängs strömmen automatiskt av. Om du kliver av vågen fortsätter vikten att visas i cirka 5 sekunder, sen kommer "0,0" visas och vågen stängs av automatiskt.

11. FELSÖKNING

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

- **Fel viktenhet visas följt av kg, lb eller st-lb.**

Se "Växla viktläge" på sida 6.

- **"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.

- **"Error" 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.