

Tanita RD-953 InnerScan Dual

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| Introduktion | 2 |
| <i>Säkerhetsåtgärden</i> | 2 |
| <i>Viktig information till användaren</i> | 2 |
| För din säkerhet | 2 |
| Att få noggranna avläsningar | 3 |
| Innan användning | 4 |
| <i>Insättning av batterier</i> | 4 |
| <i>Ställ in geografisk kod</i> | 4 |
| <i>Ändra enhet</i> | 4 |
| Anslut din smartphone | 5 |
| Ställa in datum och tid | 5 |
| Att ställa in och spara persondata | 5 |
| Mätningar | 7 |
| <i>Med smartphone</i> | 7 |
| <i>Utan smartphone</i> | 7 |
| <i>Genomföra en mätning</i> | 7 |
| Resultatet | 8 |
| Specificera mätningens personliga nummer | 9 |
| Ställa in gästläget | 9 |
| Bara vägning | 9 |
| Guide för kroppsanalys | 9 |
| <i>Vem är mätningen av kroppssammansättningen avsedd för</i> | 9 |
| <i>Hur fungerar Kroppssammansättningsmätningen</i> | 10 |
| <i>När är det optimalt att göra en avläsning av kroppssammansättningen</i> | 10 |
| <i>Kroppsfetts %</i> | 10 |
| <i>Totala kroppsvatten %</i> | 10 |
| <i>Visceral fettnivå</i> | 11 |
| <i>Basalmetabolism (BMR)</i> | 11 |
| <i>Metabolisk ålder</i> | 12 |
| <i>Muskelmassa</i> | 12 |
| <i>Fysisk rating</i> | 12 |
| <i>Muskelkvalitetpoäng</i> | 13 |
| <i>Benmassa</i> | 13 |
| <i>Body Mass Index (BMI)</i> | 14 |
| Felsökning | 14 |

Introduktion

Säkerhetsåtgärden

Använd inte vågen om du har ett elektriskt medicinskt implantat, så som pacemaker, då mätningen skickar ut en låg nivå av elektriska signaler genom kroppen som kan störa implantaten. Gravida kvinnor bör bara använda vågen för vägning, de övriga funktionerna är inte avsedda för användning av gravida.

Viktig information till användaren

Mätningen av kroppsammansättningen är avsedd för vuxna och barn (5-17 år) som har en inaktiv till måttlig aktiv livsstil, och vuxna med atletisk livsstil. Tack vare stora investeringar i den senaste BIA teknologin och forskning inom idrottsvetenskap har Tanita uppdaterat sin atletiska funktion för att få mer noggranna mätningar som passar en större variation av användare.

Vem kan använda det atletiska läget?

Vuxna över 18 år och som stämmer in på något av följande:

- Tränar eller motionerar i 12 h, eller mer, per vecka och har gjort det i minst 6 månader.
- Är bodybuilder.
- Är professionell atlet som vill övervaka sina framsteg hemma.
- Har en bakgrund inom träning och då tränade mer än 12 h per vecka, men tränar mindre nu.

Sparad data kan försvinna om enheten inte används på rätt sätt eller är utsatt för elektrisk överspänning.

Notera: Kroppsfettprocenten kommer att variera beroende på mängden vatten som finns i kroppen och kan påverkas av uttorkning och av överhydrering på grund av faktorer som alkoholförtäring, menstruation, sjukdom, intensiv träning, osv.

För din säkerhet

Varning: Om dessa instruktioner inte följs kan det leda till svåra skador eller dödsfall.

- **Denna produkt får inte användas av människor med pacemaker eller andra medicinska implantat.** Vid mätning skickas en svag elektrisk ström genom kroppen som kan interagera och skada elektriska implantat och därmed leda till svår skada för användaren.
- **Tolkning av resultatet måste genomföras av professionella.** Att vidta åtgärder för viktminskning och genomföra träningsprogram baserat på egna analyser kan vara skadligt för din hälsa. Följ alltid råd från en kvalificerad person.
- **Gå inte på kanten och hoppa inte på plattformen.** Det kan leda till att du halkar eller ramlar och resultera i svåra skador.
- **Placera inte vågen på ett halt underlag, så som ett blött golv.** Det kan leda till att du halkar eller ramlar och resultera i svåra skador. Det kan även leda till att vatten tar sig in i enheten och gör skada på interna komponenter.
- **Tappa inte saker på vågen. Undvik alltförstor påfrestning och vibrationer på enheten.** Det kan leda till skador i glaset som resulterar i skador.

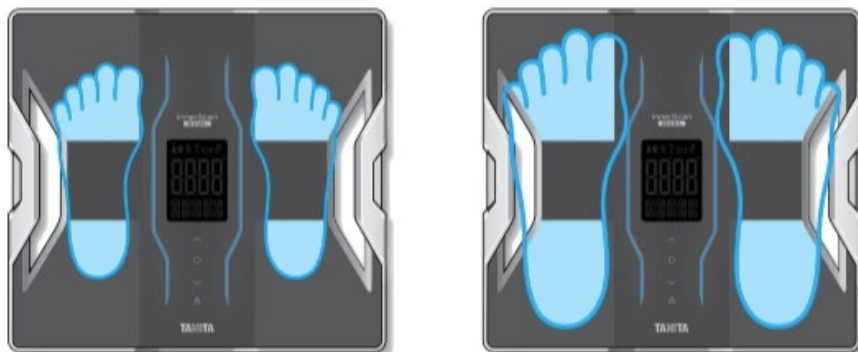
Försiktighetsåtgärder: Om dessa instruktioner inte följs kan det leda till personskador eller skador på egendom.

- **Stå inte på displayen eller kontrollpanelen.**
- **Sätt inte in fingret i hål eller luckor.** Det kan leda till skador.
- **Använd inte laddningsbara batterier. Använd inte gamla batterier blandat med nya batterier, eller blanda batterier av olika sorter vid samma tillfälle.** Det kan leda till att batterivätska läcker eller att batterierna blir för varma och förstörs, det resulterar i skador på vågen.
- **Tillåt inte spädbarn eller små barn att bära vågen.** De kan tappa den och skada sig.
- **Vågen är endast avsedd för användning i hemmet.** Produkten är inte avsedd för professionell användning på sjukhus, medicinska anläggningar eller gym. Den är inte utrustad med de komponenter som krävs för tyngre användning. Att använda vågen i professionella sammanhang kommer att upphäva garantin.
- **Placera alltid vågen på en hård, platt yta där det förekommer lite vibrationer för att få en säker och noggrann mätning.**
- **Undvik stor påfrestning och vibrationer på enheten.** Det kan leda till skador på vågen, orsaka sämre funktion eller att inställningar raderas.
- **Använd inte vågen eller förvara vågen på följande platser:**
 - I direkt solljus, nära värmekällor, eller i närhet av luftkonditioneringar.
 - Där det är stora temperaturförändringar eller mycket vibrationer.
 - Platser med höga nivåer av fukt.Det kan skada vågen eller leda till bristande funktionsförmåga.
- **Kliv inte på vågen när din kropp är blöt, exempelvis direkt efter dusch eller bad.** Var säker på att kroppen är helt torr innan du använder vågen. Om inte kan det leda till att du halkar eller ramlar och skadar dig. Vågen kan inte heller göra korrekta mätningar om kroppen eller fötterna är blöta.
- **Håll vågen borta från vatten.**
- **Använd inte kokande vatten, bensen, förtunningsmedel osv. för att rengöra vågen.** Om vågen blir smutsig rengör med en fuktig trasa med vatten eller neutralt rengöringsmedel, torka sedan plattformen torr.
- **Försök inte att montera isär vågen. Ändra inte på utrustningen på något sätt.**
- **Var noggrann med att sätta in batterierna med rätt polaritet.** Om batterierna sätts in åt fel håll kan batterivätska läcka och förstöra golvet. Om du inte planerar att använda vågen på en längre tid ta bort batterierna innan den förvaras.
- **Använd inte produkten i närhet av andra produkter som ger ifrån sig elektromagnetiska vågor.** Det kan leda till sämre funktion och felaktiga mätningar.
- **Personer som inte kan göra en mätning själv, med exempelvis funktionsnedsättning, bör få hjälp av en annan person.**

Att få noggranna avläsningar

För att säkerställa en korrekt mätning bör avläsningen ske utan kläder och under jämna vätskeförhållanden. Ta alltid av strumpor eller strumpbyxor och kontrollera att fotsulorna är rena innan du går på vågen. Kontrollera att fotvalvet är i höjd med mittpunkten på vågen. Oroa dig inte om dina fötter verkar vara för stora för vågen, även om tårna hänger över kanten kan en korrekt mätning genomföras. Det är bäst att göra mätningar samma tid varje dag för att få ett konsekvent resultat. Försök att vänta två timmar efter du vaknat, ätit eller ett ansträngande träningspass innan du gör en mätning. Om en mätning görs under andra omständigheter kan de absoluta värdena skilja sig, vågen kan genomföra en noggrann

mätning av procentuella förändringar om avläsningen sker under konsekventa förhållanden. För att följa dina framsteg, jämföra mätningar på din vikt och kroppsfettprocenten tagna under samma förhållanden under en längre tidsperiod.



Notera: En korrekt mätning kommer inte att ske om fotsulorna inte är rena, om du har böjda knän eller om du sitter ner.

Innan användning

Insättning av batterier

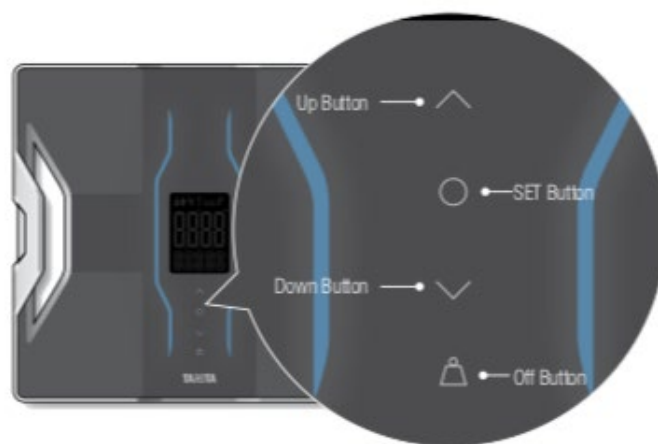
Notera:

- Kontrollera att batterierna är insatta i åt rätt håll. Om batterierna inte är åt rätt håll kan vätska läcka från batterierna och förstöra golvet.
- Om du inte planerar att använda vågen under en lång tid ta bort batterierna.
- De inkluderade batterierna från tillverkaren kan komma att få minskad energinivå med tiden.

Ställ in geografisk kod

Olika platser runtom världen har olika gravitation och dessa skillnader kan påverka mätningen. För att få den mest noggranna avläsningen måste du ställa in gravitationsinställningarna enligt din position.

1. Då vågen är avstängd, tryck och håll inne 'Off' knappen.
2. Då inställningarna är upplåsta tryck \wedge \vee knapparna för att välja din platskod.
3. Tryck \circ knappen för att ställa in och spara inställningarna.



Ändra enhet

Notera: Endast för användning för modeller med enhetsknapp. Enheten kan ändras genom att använda knappen på baksidan av vågen. Tryck inne 'Off' knappen när displayen är blank. När "0.00kg" (eller "0.0lb", "0.0stlb") visas använd enhetsknappen på undersidan och ändra vågens enhet.

Notera: Om vågens enhet är inställd på lb eller stlb kommer längdinställningarna automatiskt att bli feet och inches. Samma sak om man väljer kg, längden blir automatiskt i cm.

Anslut din smartphone

1. Starta Bluetooth på din smartphone och ladda ner *My Tanita* appen.
2. Starta appen.
3. Anslut din Tanita enheten, fungerar med modellerna RD-901, RD-953 och AM-161. Välj den enhet du vill para ihop.
4. Para/synkronisera. Anslutningen fungerar på upp till 5 meter.
5. Följ instruktionerna i appen och håll inne \bigcirc knappen på vågen i 3 sekunder.
6. Följ instruktionerna i appen och mät kroppens sammansättning. När mätningen är slutförd kommer anslutningen till smartphonen kopplas ifrån.

Ställa in datum och tid

Inställning av datum och tid sker automatiskt vid anslutning till smartphone. Annars följ instruktionerna nedan.

1. Ställ in datum.
När vågen är avstängd håll inne \bigcirc knappen för att komma åt inställningarna. Använd \wedge \vee knapparna för att ställa in året och tryck \bigcirc knappen. Ställ in månad och dag på samma sätt.

Notera: Då vågen startas första gången kommer man åt inställningarna för datum och tid genom att använda \wedge \vee knapparna. Detta gäller även då batterierna byts.

2. Ställ in tiden.
Använd \wedge \vee knapparna för att ställa in timmen och tryck sedan \bigcirc knappen. Ställ in antal minuter på samma sätt.
3. Det inställda datumet och tiden kommer att visas i ordning och sedan stängs vågen automatiskt av.

Notera:

- Om vågen inte används på minst 60 sekunder kommer den automatiskt att stängas av. Inställningarna kommer inte att sparas i detta fall.
- Om du gör ett misstag eller vill att enheten stängs av innan du färdigställt inställningarna, tryck 'Off' knappen för att stänga av enheten. Inställningarna kommer inte att sparas i detta fall.
- För att ändra datum och tid, håll inne \vee knappen i 3 sekunder då vågen är avstängd och följ sedan instruktionerna ovan.

Att ställa in och spara persondata

Man kan bara övervaka kroppssammansättningen om data har programmerats in på en av de personliga minnesplatserna. Om du inte registrerar persondata kommer enbart vägning att kunna genomföras.

1. Välj ett personligt nummer

Tryck knappen på enheten. Tryck $\wedge \vee$ knappen för att välja ett personligt nummer (1, 2, 3 eller 4). Tryck knappen för att godkänna numret.





Notera:

- Enheten stängs automatiskt av efter 60 sekunder utan användning.
- Om du har gjort fel eller vill stänga av enheten innan du är färdig med inställningarna kan du hålla inne 'Off' knappen för tvångsavstängning. Delvis registrerade data kommer att sparas.
- Bakgrundsljuset kommer att ändra beroende på det personliga numret:
1: Blå, 2: Rosa, 3: Vit, 4: Ljusblå

2. Ställ in födelsedag

Ställ in din födelsedag (år/månad/dag) med $\wedge \vee$ knapparna. Tryck för att godkänna år, månad och dag.

3. Ställ in man eller kvinna

Använd $\wedge \vee$ knapparna för att välja mellan man , kvinna , manlig atlet  och kvinnlig atlet . Välj genom att trycka .

Vem kan använda det atletiska läget?

Vuxna över 18 år och över som stämmer in på något av följande:

- Tränar eller motionerar i 12 h eller, mer, per vecka och har gjort det i minst 6 månader.
- Är bodybuilder.
- Är professionell atlet som vill övervaka sina framsteg hemma.
- Har en bakgrund inom träning och tränade mer än 12 h per vecka, men tränar mindre nu.

4. Ställ in längd

Standardinställning för längden är 170cm (längdintervallet är 90cm – 220 cm).

Använd $\wedge \vee$ knapparna för att ställa in längden och godkänn med knappen.

Displayen kommer nu att visa "0.00kg" (eller 0.0lb, 0.0stlb) och enheten är redo för mätning.

5. Mätning av kroppssammansättningen

När "0.00kg" visas på displayen kan du kliva på vågen. Registrerade data och mätningresultat kommer att visas i ordning, vågen kommer sedan automatiskt att stängas av.

Notera: Om du kliver på vågen innan 0.00kg visas kommer "Err,OL" att visas och vågen stängs automatiskt av. Ställ därmed in de personliga inställningarna igen. Om du inte kliver på vågen inom 60 sekunder efter att "0.00kg" visat sig kommer vågen att stängas av automatiskt och inställningarna måste ställas in på nytt.

Notera: Vågen behöver vara kopplat till en smartphone för att använda den avsedda appen.

Om du ändrar födelsedag eller kön kommer "CLr" att visas på displayen. Välj "YES" genom \wedge \vee knapparna och tryck \circ knappen för att ta bort sparad personligdata och registrera ny. Om du väljer "no" kommer ingen ny data att sparas (data förblir oförändrad) och vågen stängs av.

Mätningar

Med smartphone

1. Välj '+' i appen då vågen är avstängd och följ sedan instruktionerna i appen. Kliv på vågen då "0.00kg" (eller 0.0lb, 0.0stlb) visas.
2. Mätningen skickas automatiskt till smartphonen. Om det är någon data på vågen som inte är skickad till smartphone kommer det också att skickas.

Utan smartphone

Kliv på vågen. Vågen har en auto-igenkänning som automatiskt kommer att hitta din personliga data. Enheten kan spara upp till 10 mätningar. Sparad data skickas tillsammans med nya mätningar till din smartphone nästa gång den är ansluten till vågen.

Genomföra en mätning

Du kan börja med en mätning när all personligdata är inlagd.

1. Kliv på vågen
Kliv på vågen då den är avstängd, vågen kommer att börja mäta automatiskt.
2. Resultatet
Efter en mätning kommer resultatet automatiskt att visas enligt ordningen nedan. Efter att resultatet visats kommer vikten att visas igenom och sedan stängs vågen av automatiskt.

Notera:

- Gå inte av innan "0000" försvinner.
- Bakgrundsljuset kommer att ändras efter det personliga numret.
- Om det är fler än 6 stycken mätningar sparade kommer antalet som är sparade att visas efter att displayen startar.
- Enheten kan spara upp till 10 mätningar.
- Om du har ett namn angivet i appen kommer det namnet att visas istället för det personliga numret när resultatet visas.

Om fel personligt nummer visas

Tryck \wedge knappen för att välja rätt personligt nummer då resultatet visas. Tryck \circ knappen för att komma till resultatet för rätt personligt nummer. I följande situationer kan fel personligt nummer visas:

- Om personer har liknande vikt och kroppsform.
- Om ingen mätning har gjorts på ett par dagar och det är en markant skillnad i vikten.
- Om en mätning gjord direkt efter vågen har ställts upp, om vågen har burits eller har haft saker placerat uppe på plattformen.

Om vågen fortsätter att ta fel på personer välj ditt nummer innan du gör en mätning.

Resultatet

Resultatet kommer att visas i följande ordning:



En bedömning av ditt resultat ges av färgen på bakgrundsljuset enligt tabellen nedan, det är applicerbart inom åldersintervallet 18-99 år.

| | Färg | Röd | Gul | Grön |
|-------------------|------|-------|------------|---------------------------|
| BMI | | Fetma | Över/Under | Normalt intervall |
| Kroppsfett % | | Fetma | Över/Under | Standard (-)/Standard (+) |
| Visceral fettnivå | | Hög | Något hög | Genomsnittlig |
| Muskelmassa | | Låg | - | Genomsnittlig/Hög |
| Muskelkvalitet | | Låg | - | Genomsnittlig/Hög |
| Basalmetabolism | | Låg | - | Genomsnittlig/Hög |
| Benmassa | | Låg | Något låg | Genomsnittlig/Hög |

Notera:

- För barn upp till 17 år och vuxna över 100 år kommer enbart vikt att visas.
- "Err" visas om % kroppsfett överskrider det mätbara intervallet för vågen.
- Du kan använda ∇ knappen för att bläddra genom resultatet. Håll inne knappen för att bläddra fort.
- Enheten stängs av automatiskt efter 40 sekunder.
- Tryck 'Off' knappen för att avbryta mätningen och stänga av vågen.
- Rör inte enheten på 3 sekunder efter att en mätning har gjorts och du har klivit av. För att undvika olyckor kliv av vågen innan du använder knapparna.

Specificera mätningens personliga nummer

Följ dessa instruktioner om vågen fortsätter att läsa av fel nummer.

1. När vågen är av tryck \wedge knappen för att starta mätningen. Välj ditt personliga nummer genom att använda $\wedge \vee$ knapparna och tryck \circ knappen för att godkänna.
2. Kliv på vågen när "0.00kg" visas på skärmen. Enheten stänger av sig automatiskt efter att mätresultaten har visats.

Ställa in gästläget

Gästläget gör det möjligt att programmera vågen för engångsvägning, alltså utan att använda ett personligt nummer.

Tryck \wedge knappen för att välja "GUEST" och tryck \circ knappen. Ställ sedan in ålder, kön och längd som tidigare. Kliv på vågen då "0.00kg" (eller 0.0lb, 0.0stlb) visas. Resultatet kommer att visas i 40 sekunder.

Bara vägning

För att enbart göra en vägning håll inne 'Off' knappen. Efter 3 sekunder när "0.00kg" (eller 0.0lb, 0.0stlb) visas kliv på vågen. Vägningen visas på skärmen och vågen stängs automatiskt av efter 20 sekunder.

Kroppsanalysguide

Vem är mätningen av kroppssammansättningen avsedd för

Mätningen är avsedd för vuxna i ålder 18-99 år. Barn i åldern 5-17 kan använda vågen för bara vägning, de övriga funktionerna är inte avsedda för barn. Tack vare stora investeringar i den senaste BIA teknologin och forskning inom idrottsvetenskap har Tanita uppdaterat sin atletiska funktion för att få mer noggranna mätningar som passar för en större variation av användare.

Vem kan använda det atletiska läget?

Vuxna över 18 år och över som stämmer in på något av följande:

- Tränar eller motionerar i 12 h eller, mer, per vecka och har gjort det i minst 6 månader.
- Är bodybuilder.
- Är professionell atlet som vill övervaka sina framsteg hemma.
- Har en bakgrund inom träning och tränade mer än 12 h per vecka, men tränar mindre nu.

Gravida kvinnor ska bara använda vågen för vägning. De övriga funktionerna är inte avsedda för gravida. Den är avsedd enbart för användning i hemmet. Den är inte avsedd för professionell användning på sjukhus, medicinska anläggningar eller gym. Den är inte designad för tyngre användning. Att använda vågen i professionella sammanhang kommer att upphäva garantin.

Kroppssammansättningsmätningen ger avläsningar för enbart informationsändamål.

Vågen är inte menad för att ställa diagnoser, behandla sjukdom eller abnormiteter. Kontakta din läkare om du har några frågor som berör din hälsa.

Hur fungerar Kroppssammansättningsmätningen

Tanita kroppsanalys beräknar kroppens sammansättning med Dual Frequency Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). En säker elektrisk signal med låg frekvens passerar genom kroppen, från plattformen genom fotsulorna. Signalen flödar enkelt genom vätskan i muskler och andra kroppsvävnader men stöter på motstånd då den ska passera genom kroppsfett, detta då kroppsfett innehåller för lite vätska. Detta motstånd kallas för impedans. Den avlästa impedansen används i medicinsk framtagna matematiska formler för att beräkna kroppssammansättningen.

Tanita RD-953 använder medicinsk nivå på Dual Frequency BIA teknologin som gör det möjligt för dig att ha tillgång till den mest noggranna kroppsanalysen hemma. Forskning har visat att användning av två olika frekvenser på bioelektriska impedansen ger grundläggande data för en persons intra- och extracellulära status. Denna avancerade tekniken tillåter en hög noggrannhet då den mäter kroppssammansättningen.

När är det optimalt att göra en avläsning av kroppssammansättningen

Vätskenivån i kroppen skiftas naturligt under dygnet. Signifikanta förändringar i vätskenivån kan påverka kroppsanalysen. Till exempel så tenderar kroppen att torkas ut under natten vilket gör att en mätning direkt efter du vaknat kommer att ge en lägre kroppsvikt och högre procent kroppsfett. Att äta stora måltider, dricka alkohol, menstruation, sjukdom, träning och att bada kommer leda till variationer i vätskenivåerna. För att få de mest pålitliga resultaten är det viktigt att genomföra mätningen vid samma tidpunkt på dagen och under konsekventa förhållanden. En bra tid för mätning är innan middag.

Kroppsfetts %

Det procentuella kroppsfettet är mängden kroppsfett i proportion till kroppsvikten. Att minska nivån kroppsfett har visat sig reducera riskerna för tillstånd som högt blodtryck, hjärtsjukdomar, diabetes och cancer. Mängden kroppsfett som anses som standard varierar beroende på ålder och kön. Det kan sedan delas upp i följande grupper:

- Undernärd: Under den hälsosamma nivån kroppsfett. Leder till ökad risk för problem med hälsan.
- Standard (+)/Standard (-): inom den hälsosamma intervallet för kroppsfett med avseende på ålder och kön.
- Övervikt: över den hälsosamma nivån. Ökad risk för hälsoproblem.
- Fetma: högt över den hälsosamma nivån kroppsfett. Mycket ökad risk för fetma-relaterade hälsoproblem.

Totala kroppsvatten %

Den totala kroppsvattenprocenten är den totala mängden vätska som finns i kroppen, detta i uttryckt som procentuellt av personens totala vikt. Vatten spelar en vital roll i många av kroppens processer och finns i varje cell, vävnad och organ. Att bibehålla en hälsosam vätskenivå säkerställer att kroppens funktioner fungerar effektivt och minskar risken för att utveckla hälsoproblem kopplat till vätskenivån. Vattennivån varierar naturligt i kroppen under dagen och natten. Kroppen brukar torkas ut under natten och det är även skillnader i hur vattnet fördelar sig i kroppen mellan natt och dag. Att äta stora måltider, dricka alkohol, menstruation, sjukdom, träning och bada kan leda till förändringar i vätskenivån.

Avläsningen av vätskenivån ska användas som en guide och inte användas för att bestämma din rekommenderade totala kroppsvattenprocent. Det är viktigt att titta efter långsiktiga förändringar i kroppens vätskenivå och försöka bibehålla en konsekvent, hälsosam vätskenivå i kroppen.

Att dricka en stor mängd vatten kommer inte direkt påverka vätskenivåerna i kroppen. Det kommer snarare att öka mängden kroppsfett i resultatet på grund av att vikten ökar. Därmed ska alla avläsningar ske över tid och följa relativa förändringar.

Varje individ skiljer sig åt, men det finns riktlinjer att följa för vad som anses vara en hälsosam kroppsvattenprocent för en vuxen: kvinna 45-60%, man 50-65%.

Notera: Den totala kroppsvattenprocenten kommer troligtvis att minska om procenten kroppsfett ökar. En person med en hög procent kroppsfett kan hamna under det som anses som standard vätskenivå. Då kroppsfettet försvinner kommer den totala kroppsvattenprocenten att gradvis gå mot de intervall som är givna ovan.

Visceral fettnivå

Denna funktion ger en indikation på mängden visceralt fett, även kallat buk fett, som finns i kroppen. Buk fett är det fett som finns i den interna buken och som omger organen i buk området. Forskning visar att med åldern, speciellt efter klimakterier, kommer fördelningen av fett att ändras och det är troligt att det förflyttas mot buken, även om vikt och kroppsfett håller sig konstant. Att säkerställa att du har hälsosamma nivåer av buk fett kan minska risken för vissa sjukdomar, exempelvis hjärtsjukdomar, högt blodtryck, och början på typ 2 diabetes.

Tanita kroppsanalys ger en visceral fettnivå mellan 1-59. 1-12,5 indikerar att du har en hälsosam nivå av buk fett. Fortsätt att göra mätningar för att säkerställa att det håller sig inom den hälsosamma nivån. Nivå 13-59 indikerar att du har för mycket buk fett. Överväg att göra en ändring i din livsstil genom att ändra dieten och/eller träna mer.
Källa: Data från Columbia Universitet (New York) & Tanita Institute (Tokyo).

Notera: Du kan ha en hög nivå buk fett trots att du har en låg nivå kroppsfett. Konsultera med en läkare för att få rätt medicinsk diagnos.

Basalmetabolism (BMR)

Din basala metabolism är den minsta mängden energi din kropp behöver för att fungera vid vila. Detta inkluderar funktioner i andningsorganen, hjärt- och kärlsystem, nervsystem, levern, njurarna och andra organ. Du fortsätter att bränna kalorier även när du sover. Runt 70% av de kalorier din kropp förbrukar på en dag används av din basala metabolism. De resterande kommer från aktiviteter. Desto mer kraftfull aktiviteten är desto mer kalorier bränns. Detta då musklerna fungerar som en metabolisk motor och använder stora mängder energi. Din basala metabolism påverkas därmed av mängden muskler du har och därmed kommer en ökning av muskelmassan öka den basala metabolismen. Studier kring hälsosamma individer har lett till att forskare kunnat dra slutsatsen att ämnesomsättningen ändras med åldern. Den basala metabolismen ökar då ett barn växer. Den pikar sedan runt åldern 16-17 och minskar sedan gradvis.

Att ha en hög basalmetabolism ökar antalet kalorier som bränns och därmed bidrar till att minska mängden kroppsfett. En låg basalmetabolism gör det svårare att minska mängden kroppsfett och minska vikten.

Hur beräknar Tanita kroppsanalysvåg basalmetabolismen?

Grundprincipen är en beräkning med en standardekvation som använder vikt och ålder. Tanita har forskat kring sambandet mellan basalmetabolismen och kroppen sammansättning och kommit fram till en mycket korrekt och personanpassad avläsning som baseras på impedans mätningar. Metoden har validerats medicinskt genom användning av indirekt kalorimetri.

Metabolisk ålder

Denna funktion beräknar basalmetabolismen och ger en indikation på den genomsnittliga åldern som är associerad med en viss typ av ämnesomsättning. Om din metaboliska ålder är högre än din verkliga ålder tyder det på att du borde förbättra din ämnesomsättning. Detta kan göras med hjälp av ökad träning som leder till mer muskelvävnader och förbättrar den metaboliska åldern. Resultatet visas som siffror mellan 12 och 90, värden under 12 visas som 12 och över 90 visas som 90.

Muskelmassa

Denna funktion ger en indikation vad musklerna i din kropp väger. Muskelmassan som visas inkluderar skelettmuskulatur, släta muskler (exempelvis hjärt- och matsmältningsmuskler) och vattnet i dessa muskler. Muskler spelar en roll som motor som förbrukar energi. När muskelmassan ökar kommer energiförbrukningen att öka och därmed hjälpa till att minska fettnivåerna och gå ner i vikt på ett hälsosamt sätt.

Muskelmassan mäts för personer 18 år och över. Muskelmassan bestäms genom att beräkna mängden muskelmassa i proportion mot personens vikt. Resultatet visas med nummer där -4, -3, -2 är lågt, -1, 0, +1 är standard, +2, +3, +4 är högt jämfört med genomsnittet.

Fysisk rating

Här utvärderas din fysik i jämförelse med kroppens kroppsfett och muskelmassa. När du blir mer aktiv och minskar mängden kroppsfett kommer din fysiska rating att ändras därefter. Även om vikten inte minskar kan muskelmassan och kroppsfettet ändras på vägen mot att bli mer hälsosam och detta minskar risken för vissa sjukdomar. Varje person bör sätta sina egna mål när det kommer till fysik och följa en diet och träningsprogram för att nå dessa mål.

| Resultat | Fysisk rating | Förklaring av resultatet |
|----------|---------------|---|
| 1 | Dold fetma | Lite övervikt. Personen har en hälsosam kroppstyp baserat på fysiken. Men har hög procent kroppsfett och låg nivå muskelmassa. |
| 2 | Fetma | Medium övervikt. Personen verkar ha en hälsosam kroppstyp baserat på fysiken. Men har hög procent kroppsfett och låg nivå muskelmassa. |
| 3 | Kraftigt bygd | Stor övervikt. Personen har både hög procent kroppsfett och hög nivå muskelmassa. |

| | | |
|---|-------------------|--|
| 4 | Otränad | Lite muskler och genomsnittlig procent kroppsfett. Personen har en genomsnittlig procent kroppsfett men en låg nivå muskelmassa. |
| 5 | Standard | Genomsnittlig procent kroppsfett och muskler. |
| 6 | Standard muskulär | Hög muskelmassa och genomsnittlig procent kroppsfett (Atlet). Personen har en genomsnittlig procent kroppsfett och en hög nivå muskelmassa. |
| 7 | Tunn | Lite muskler och lite fett. Både muskelmassan och nivån kroppsfett är under genomsnittet. |
| 8 | Tunn och muskulär | Atlet. Personen har kroppsfett under det genomsnittliga och en lämplig muskelmassa. |
| 9 | Väldigt muskulär | Atlet. Personen har kroppsfett under det genomsnittliga och över genomsnittet i muskelmassa. |

Muskelkvalitetpoäng

Muskelkvalitetpoäng indikerar i vilket tillstånd/kvalitet som musklerna befinner sig i, kvaliteten ändras med faktorer som ålder och träning. Musklerna hos yngre personer som tränar regelbundet är i bra tillstånd, men kvaliteten försämras med åldern eller hos personer som inte tränar tillräckligt. InnerScan Dual använder sig två olika frekvenser för att mäta den bioelektriska impedansen, resultaten används för att utvärdera musklernas tillstånd enligt tabellen nedan.

| Man | 18-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 | 80 och äldre |
|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|
| <i>Hög</i> | 74 och högre | 73 och högre | 70 och högre | 64 och högre | 56 och högre | 46 och högre | 39 och högre |
| <i>Medel</i> | 49-73 | 47-72 | 44-69 | 39-63 | 33-55 | 25-45 | 21-38 |
| <i>Låg</i> | 48 eller lägre | 46 eller lägre | 43 eller lägre | 38 eller lägre | 32 eller lägre | 24 eller lägre | 20 eller lägre |

| Kvinna | 18-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 | 80 och äldre |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|
| <i>Hög</i> | 68 och högre | 70 och högre | 69 och högre | 67 och högre | 61 och högre | 54 och högre | 50 och högre |
| <i>Medel</i> | 48-67 | 48-69 | 45-68 | 41-66 | 34-60 | 26-53 | 22-49 |
| <i>Låg</i> | 47 eller lägre | 47 eller lägre | 44 eller lägre | 40 eller lägre | 33 eller lägre | 25 eller lägre | 21 eller lägre |

Det är viktigt att bibehålla en bra balans mellan muskelmassan och muskelkvaliteten.

Benmassa

Denna funktion ger en indikation över hur stor benmassan är i kroppen. Med benmassa räknar man bentätheten, kalcium och andra mineraler. Forskning har visat att träning och bildandet av muskelvävnad är relaterade till starka och mer hälsosamma kroppar. Det är dock inte troligt att det blir en märkbar förändring i benstrukturen under en kort tid. Det är därför viktigt att utveckla och bibehålla friska ben genom att ha en balans mellan dieten och mycket träning. Människor som oroar sig för bensjukdomar ska kontakta sin läkare. Personer som har osteoporos eller låg bentäthet på grund av ålder (ung eller gammal), gravid, hormonbehandling eller andra anledningar, kan få en felaktig avläsning av benmassan.

Resultatet nedan är en uppskattning av benmassan hos personer i åldern 20-40 år vid viss vikt. Använd tabellerna som en vägledning genom att jämföra dina egna resultat.

Kvinnor:

| Vikt (kg) | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| Mindre än 50 kg | 50 kg – 75 kg | 75 kg och över |
| 1,95 kg | 2,40 kg | 2,95 kg |

Män:

| Vikt (kg) | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| Mindre än 65 kg | 65 kg – 95 kg | 96 kg och över |
| 2,66 kg | 3,29 kg | 3,69 kg |

Notera:

- Personer nedan kan få varierande avläsningar och ska ta det givna resultatet enbart som referens.
 - Äldre personer
 - Kvinnor under och efter klimakteriet
 - Personer som får hormonterapi
- "Uppskattad benmassa" är ett värde som baseras statistiskt på sin korrelation till den fett-fria mängden, alltså annat än fettvävnader. Värdet ger inte ett direkt svar på hårdheten eller styrkan hos benen eller risken för att få en fraktur.
- Om du är orolig över dina ben kontakta din läkare.

Body Mass Index (BMI)

Funktionen visar relationen mellan vikten och längden. WHO anser att ett index på 18,5 - 25 är det optimala.

Felsökning

Om följande problem uppstår, följ instruktionerna nedan.

- **"Lo" syns på displayen.** Kontrollera riktningen på batterierna, och sätt in de rätt. Batterierna är dåliga och behöver bytas ut.
- **"OL" syns på displayen under användning.** Maximumvikten på 200kg är uppnådd.
- **"Err" syns på displayen efter mätning.** Kontrollera att de personliga inställningarna stämmer. Kontrollera att du valt rätt personligt nummer. Någon av mätningarna har överskridit sitt intervall och mätningen kan inte tas.
- **Kan inte genomföra en kroppsanalys trots att de personliga inställningarna är inställda.** De personliga inställningarna är inte slutförda. Efter de personliga inställningarna är gjorda måste en kroppssammansättningsmätning att genomföras direkt.
- **Smartphone kan inte ansluta till vågen, "Err pair" eller "Err DATA" syns på skärmen.** Är batterierna insatta korrekt? Har batterierna låg energi? Är telefonen och vågen inom avståndet som behövs för att kommunicera? Avståndet för att telefon och våg ska kunna kommunicera är 5 m. Är Bluetooth igång på telefonen?

- **"Err pair" syns flera gånger.** Ta bort synkroniseringen mellan telefonen och vågen och para de på nytt.
- **"Err UUID" syns flera gånger.** Ta bort synkroniseringen mellan telefonen och vågen och para de på nytt.
- **"Err c9" syns på displayen.** Ta bort och ersätt batterierna och ställ in datum och tid igen.
- **Inställningarna för datum och tid har ändrats.** Då vågen används med en telefon kommer datum och tid att synkroniseras med telefonens inställningar för datum och tid.
- **"Input Data" knappen i appen fungerar inte.** Kontrollera att telefonen har Bluetooth på. Anslutning mellan telefonen och vågen fungerar bara då båda enheterna är påslagna. Kontrollera att vågen är på och försök igen.