



**Manual**

**BC-587**

### INTRODUKTION

Manualen är till för att hjälpa dig att komma igång och ställa in vågen samt ge dig information om de grundläggande funktionerna.

### 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.

### VIKTIG INFORMATION

Den här vågen är avsedd för vuxna, och barn mellan 7-17 år. Vågen passar för inaktiva till aktiva med atletisk fysik. 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.

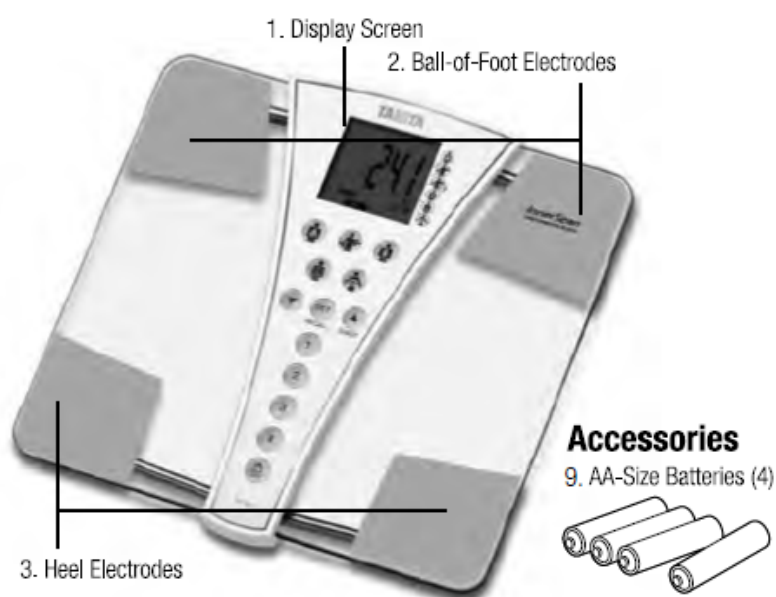
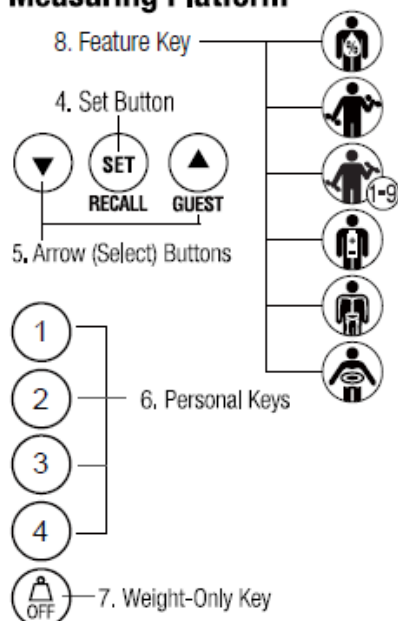
Vågen är inte avsedd för gravida kvinnor, professionella atleter eller bodybuilders.

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

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

### EGENSKAPER & FUNKTIONER

#### Measuring Platform



## INSTÄLLNINGAR FÖRE ANVÄNDNING

1. Sätt i batterierna 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 hällarna centreras på häll elektroderna och stå barfota.

### Ändra viktenhet

Du kan ändra vilken enhet vågen visar genom att ändra knappen på undersidan av vågen. Om vikten ställs till kg så ändras längden till cm, om vikten ställs till pounds/stones ändras längdmåttet till feet/inches.



### 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 hällarna 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 10-20 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.

### INSTÄLLNINGAR OCH LAGRA PERSONLIG DATA I MINNET

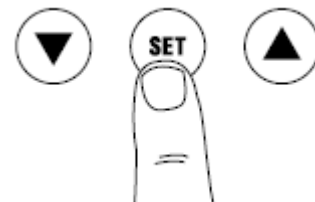
Avläsningar får du endast om uppgifterna har programmerats in i persondataminnet eller gästläget.

Monitorn kan lagra personuppgifter för upp till 4 personer.

#### 1. Slå på vågen

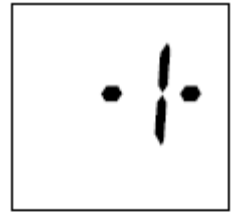
Tryck på "SET" knappen för att slå på vågen (när den väl är programmerad, slå på vågen med hjälp av en personlig knapp). Vågen piper och de personliga numren (1,2,3,4) visas och blinkar. **Obs:** Om du tryckte fel eller vill slå av vågen innan du

har programmerat klart den, tryck på "Vanlig vägning" knappen  för att slå av vågen.



## 2. Välj ett Personligt nummer

Tryck på Upp/Ned pilarna för att välja en personlig knapp. När du har hittat det numret du vill använda, tryck på "SET" knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.







## 3. Ställ in ålder

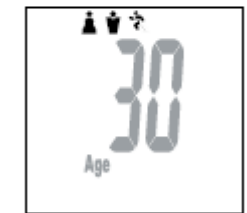
Displayen visar ålder 30, använd dig av Upp/Ned pilarna för att scrolla mellan numren. När du hittat din ålder, tryck på "SET" knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.



## 4. Välj kön

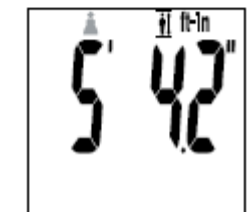
Använd dig av Upp/Ned pilarna för att bläddra mellan Kvinna  eller Man ,

Kvinna/Atlet  och Man/Atlet , tryck sedan på "SET" knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.



## 5. Ställ in din längd

Displayen visar 170cm om du ställt in vågen på kg, använd dig av Upp/Ned pilarna för att välja din längd. Tryck sedan på "SET" knappen. Vågen piper en gång för att bekräfta.



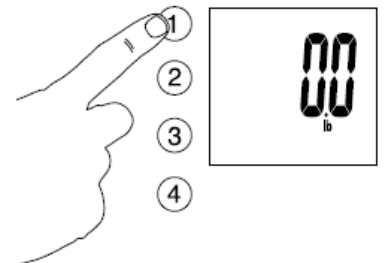
## VIKT OCH KROPPSFETT AVLÄSNINGAR

### 1. Välj det nummer som personlig data är sparad på

Tryck på din personliga knapp. (Släpp knappen inom 3 sekunder annars visar vågen "Error".)

Vågen piper och displayen visar din programmerade data. Vågen piper igen och displayen visar "0.0". Ställ dig nu på vågen.

**Obs:** Om du ställer dig på vågen före "0,0" visas, visar displayen "Error" och vågen läser då inte av vikten. Men om du inte ställer dig på vågen inom 60 sekunder efter "0.0" visas, stängs vågen av automatiskt.



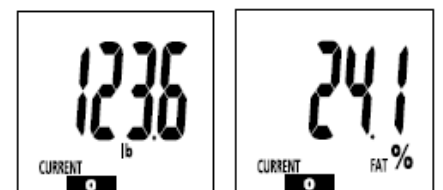
### 2. Avläsningar

Din vikt visas först. Fortsätt stå på vågen. "00000" dyker upp på displayen och försvinner en efter en från vänster till höger. Din kroppsfettprocent och kroppsfett rating visas nu på displayen. Efter din kroppsfettprocent har visats, en svart bar visas längst ner på displayen, för att identifiera var du faller inom kroppsfett ratingen för din ålder och kön.

**Obs: Gå inte av vågen förens Kroppsfett % har visats.**

För att se andra avläsningar, tryck på önskad knapp medan vikten & kroppsfettprocenten visas. Tryck på samma önskade knapp för att visa vikt & kroppsfettprocenten igen. **Obs:**

**Följande avläsningar är bara tillgängliga i åldrarna 18-99.**





Vattenmängd i %



Visceralt fett




Benmassa




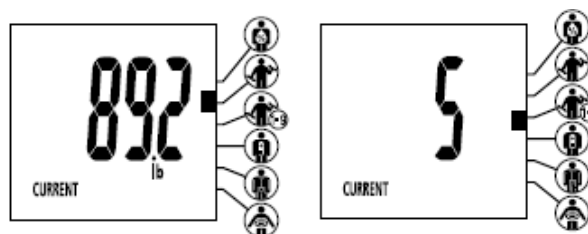
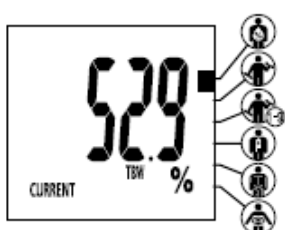
Muskelmassa





BMR/Metabolisk ålder

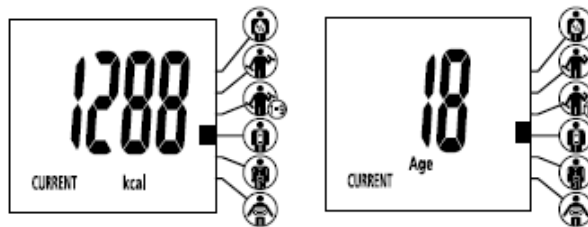
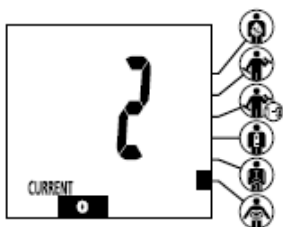
- Tryck på  för att visa Vattenmängd %

- Tryck på  för att visa Muskelmassa & Fysikrating

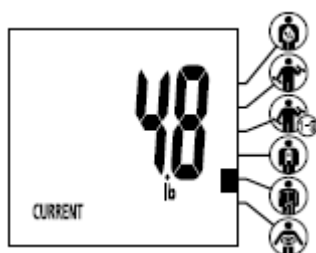


- Tryck på  för att visa Visceralt fett

- Tryck på  för att visa MBR & Metabolisk ålder



- Tryck på  för att visa Benmassan



### 3. Återkallningsfunktion

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

Vikt, Kroppsfett %, Vattenmängd %, Muskelmassa, BMR och Metabolisk ålder, Benmassa och Visceralt fett.

För att erhålla tidigare avläsningar, tryck på "SET" knappen medan nuvarande avläsningar visas. Displayen visar automatiskt de tidigare avläsningarna på Vikt & Kroppsfett %. För att se andra tidigare avläsningar, tryck på önskad funktionsknapp för varje önskad avläsning. (Om du trycker på samma önskad knapp två gånger visas tidigare Vikt & Kroppsfett % resultaten.) Tryck på "SET" knappen igen för att gå tillbaka till tidigare Vikt & Kroppsfett % resultaten.

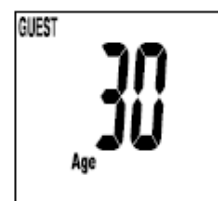
**Obs: För barn (7-17år), visar vågen bara Vikt & Kroppsfett %.**

### GÄSTLÄGE

Gästläget ger dig möjlighet att programmera data för engångsbruk istället för att ersätta Personlig data.

Tryck på Pil Upp knappen för att starta vågen. Följ sedan stegen: Ställ in ålder, kön och längd.

Obs: Om du ställer dig på vågen före "0.0" visas, visar vågen "Error" och inga avläsningar visas.



### VANLIG VÄGNING

Tryck på knappen som det är en vikt på. Efter 2 eller 3 sekunder visas "0.0" på displayen och vågen piper. Ställ dig på vågen, din vikt visas nu på displayen. Om du står kvar på vågen blinkar displayen i cirka 30 sekunder och därefter stängs vågen av automatiskt. Om du kliver av vågen, vikten visas i cirka 5 sekunder, sen visas "0.0" och vågen stängs av automatiskt.



### 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.