

# BRUGSANVISNING

## Badevægt – med fedtprocent- & væskeoptagelsesmåler



## **Introduktion og forholdsregler:**

1. Tillykke med den nye vægt, som måler kroppens fedtprocent og væskeoptagelse. Hovedprincippet i dette apparat er baseret på målinger af kroppens elektroniske impedans, også kendt under en bio-elektrisk term kaldet “ bio-elektronisk impedans analyse”. En faktor der relaterer sig til fedtprocent og væskeoptagelse, og som er sideløbende med andre fysiske data (alder, køn, højde).
2. De evaluerede aflæsninger af væskeoptagelse og fedtprocent er kun vejledende. Vægten er ikke anbefalet til brug i nogen medicinsk forbindelse. Kontakt altid din læge for råd vedrørende medicinsk behandling eller diæt for at opnå normalt vægtniveau.
3. Brugere af pacemakers eller andre medicinske implantater med elektroniske komponenter kan ikke anbefales at bruge denne vægt. Virkningsgraden af implantatet kan bringes i fare og nedsættes.
4. For at undgå forstyrrelser, så undgå at bruge apparatet i omgivelser med udstyr med stærkt elektromagnetisk felt. Hav en god distance til sådant udstyr, når vægten er i brug, eller sluk det udstyr, som afgiver elektromagnetiske stråler, før vægten tages i brug.

## **Indhold**

Når pakken åbnes, så sørg for, at hovedenheden ser ud som på følgende illustration:



## Egenskaber/specifikation:

1. Hukommelse, køn, højde, alder indstillinger:

Parameter	Standardopsætning	Anvendelsesområde
Hukommelse	1	1 til 8
Køn	Mand	Mand/kvinde
Højde	165 cm	100 cm – 250 cm
Alder	25 år	10 – 100 år

2. Max. vægtkapacitet: 150 kg

3. Min. startvægt: 2,0 kg

4. Måleenhed: 0,1 kg

5. Fedtprocent måleområde: 4-45%

6. Fedtprocent måles med en nøjagtighed på: 0,1%

7. Væskeoptagelse måleområde: 37,8-66%

8. Væskeoptagelse måles med en nøjagtighed på: 0,1%

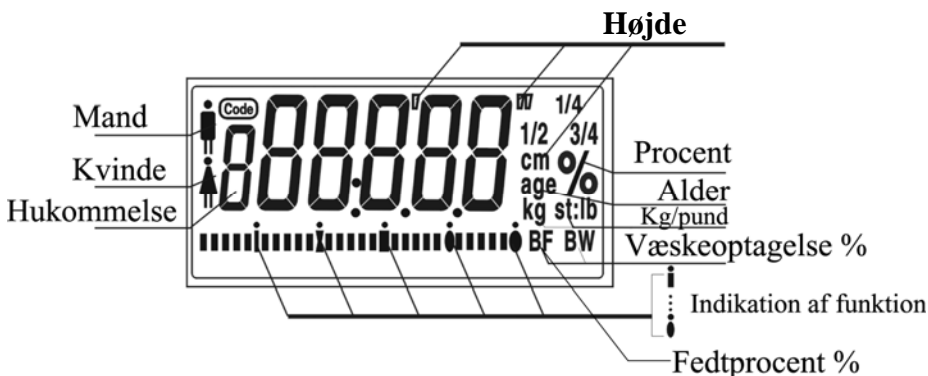
9. Cifferstørrelse i display: 0,9” (23 mm)

10. Auto-0, auto-sluk

11. Indikator for lavt batteri (“LO”)/overvægtsindikator (“Err”)

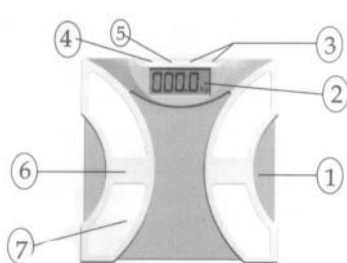
12. Strøm: 1 x 9V batteri

## Symbolforklaringer



## Indledende forberedelse:

A. Installer 1x9V batteri i kammeret under vægten.



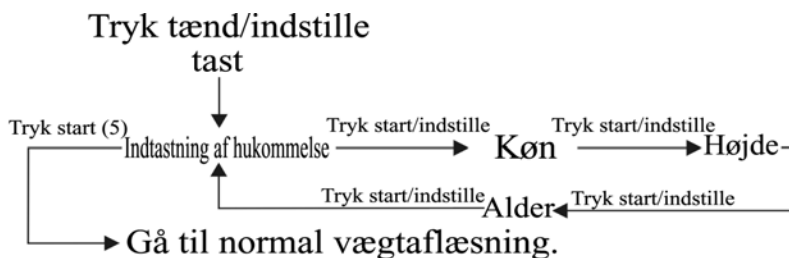
1. Hovedenhed
2. LCD-display
3. Op/ned piletast
4. Start/indstille-tast
5. Start
6. Vejeplatform
7. Placering på vægten

B. Placer apparatet på en tør, flad og solid overflade, sørg for, at apparatet står stabilt. Undgå tæppe eller bølget overflade.

## ANGIVELSE AF FEDTPROCENT

Startopsætning:

1. Tryk ■ knap (4) for at starte apparatet. Alle cifre i displayet lyser kort op og udløser indstillingsfunktion startende med hukommelsesvalg. Ved at trykke ■ knap (4) igen vil du komme igennem indstilling af alle parametre. Se følgende illustration:



## ILLUSTRATION TRIN FOR TRIN:

- I. Tryk op/ned pil ▲▼ knap (3) for at komme fremad/tilbage til det hukommelsesparameter, som du gerne vil vælge eller navngive til dig

selv. Tryk ■ knap (4) for at bekræfte indstillingen. Displayet vil herefter hoppe til den næste parameterindstilling (køn) på samme tid.

II. Tryk op/ned pil ▲▼ knap (3) for at komme fremad/tilbage for at vælge køn. Tryk ■ knap (4) for at bekræfte indstillingen. Displayet vil herefter hoppe til den næste parameterindstilling (højde) på samme tid.

III. Tryk op/ned pil ▲▼ knap (3) for at komme fremad/tilbage for at justere indstillingen til din højde. Tryk ■ knap (4) for at bekræfte indstillingen. Displayet vil herefter hoppe til den næste parameterindstilling (alder) på samme tid.

IV. Tryk op/ned pil ▲▼ knap (3) for at komme fremad/tilbage for at justere indstillingen til din alder. Tryk ■ knap (4) for at bekræfte indstillingen. Displayet vil herefter hoppe tilbage til hukommelsesparameteret. Indstilling af vægten er herefter komplet!!!

**Du kan nu fortsætte ved at trykke ■ knap i nogle på hinanden følgende gange for at komme igennem indstillingsfunktionen for at vurdere og sikre, at alle parametrene er sat korrekt.**

V. Tryk ► knap (5) for at komme ud af indstillingsfunktionen og komme over i normal fedtprocentmåling. Displayet vil udløse “0,0 kg” (eller “0,0 pund”). Du er nu klar til at veje dig og lade vægten udregne din fedtprocent og væskeoptagelse.

2. Træd let på vægten (sørg for at fjerne sokker og sko samt tørre fødderne og vægten af for at opnå det bedste resultat). Når du træder op på vægten, skal dine fødder flugte med metal underlagsklodserne (7), to for hver fod. Sørg for, at dine fødder står med mellemrum og ikke rører hinanden (for at undgå kortslutning).

Hvis du træder op på vægten for sent, efter displayet går i auto-sluk, skal du trykke på ■ knappen igen og vente, indtil displayet viser dine nuværende indstillinger. Tryk derefter på ► knappen igen for at opnå normal fedtprocent vægtmåling igen.

3. Så snart du træder op på vægten, vil displayet med det samme vise trinvis forhøjede cifre, indtil vægten stabiliseres, låser og blinker, indikerende din nuværende vægt.
4. Inden for et par sekunder vil vægten automatisk udregne din fedtprocent og væskeoptagelse. Displayet vil herefter vise din fedtprocent (ikon “BF”) efterfulgt af væskeoptagelse (ikon “BW”). Dernæst vil displayet skifte mellem fedtprocent og væskeoptagelse 5 gange og derefter automatisk slukke.

I den nedre kant af displayet vil du se et afsnit med en række forskellige lodrette stænger. Denne række af stænger tjener det formål at give dig en indikation af dit fedtprocentniveau og oplyser, hvor dit fedtprocentniveau er i forhold til statistiske normalværdier, hvad enten du betragtes som undervægtig, normalvægtig eller overvægtig. Du kan betragte denne indikation som referencedata i forhold til din tilstand.

**BEMÆRK:** Når du trykker på ■ knappen og starter vægten for en ny vejning, så kan du altid gå de samme trin igennem fra ILLUSTRATION 1 (I) TIL 1 (V) for at kontrollere eller rette alle personlige data og tidligere målinger af din vægt, før du foretager nye målinger.

### **NORMAL VÆGT BETJENING**

Hvordan vægten bruges som normal vægt (valgfrit at indstille parametre for fedt/væskeoptagelsesprocent)

1. Tænd vægten ved let at trykke på det nederste højre hjørne på vægtens glasplade. Displayet vil lyse op og gå til normal vejning og vise “0,0 kg” (eller “0,0 pund”).

2. Træd let op på vægten (hop ikke på vægten). Så snart du træder op på vægten, vil displayet med det samme vise trinvis forhøjede cifre, indtil vægten stabiliseres, låser og blinker, indikerende din nuværende vægt. Efter et par sekunder vil displayet automatisk slukke.

## **FEJL OG ANDRE DISPLAYBESKEDER**

Displayet kan af og til vise fejlbeskeder "Err". Sluk apparatet et kort øjeblik eller fjern og geninstaller batteriet som en total nulstilling. Tænd derefter igen for at genoptage betjeningen.

1. Alle afsnit lyser op på samme tid: indikerer, at det hele fungerer korrekt
2. ".....": Belastning af måleapparat, idet følerens indstilling af nulpunkt er for lav eller under nedre grænse. Kan ikke fungere korrekt
3. "Err": Overvægt eller følerens indstilling af nulpunkt er for høj eller over øvre grænse
4. "LO": Batteriet er ved at være dødt
5. "Err-h": Det udregnede fedtprocentniveau er for højt over den øvre grænse
6. "Err-l": Det udregnede fedtprocentniveau er for lavt eller under nedre grænse

## **VEDLIGEHOLDELSE, RENGØRING OG KORREKT BRUG**







1. Brug en tør, blød klud for at rengøre apparatet. Eller en let fugtig klud med opvaskemiddel for at rengøre apparatet. Brug ikke stærk kemikalieopløsning som alkohol eller benzen til at rengøre apparatet.
2. Vægten kan være glat, når glaspladen er våd eller fugtig. Sørg af sikkerhedsmæssige grunde for, at glaspladen er tør før brug.
3. Da vægten er et højpræcisionsapparat, er det bygget utrolig følsomt. Undgå at tabe apparatet eller udsætte det for hårde stød, hvilket generelt vil ødelægge dets funktioner og præcision.
4. Når apparatet tages i brug, så tryk let på knappen for at tænde det. Der er ingen grund til at presse hårdt eller at bruge skarpe genstande for at trykke på knappen.
5. Brug altid vægten på en hård, flad overflade. Brug den ikke på tæpper mv. Fjern batteriet, hvis apparatet ikke skal bruges i lang tid.
6. Undgå at hoppe på apparatet under brug, da det er fintfølede.

7. Sæt ikke nogle ydre objekter ind i åbninger i apparatet.
8. Forsøg ikke at åbne apparatet for at reparere det. Dette vil gøre garantien ugyldig.
9. Hvis apparatet ikke vil tænde, så check om batteriet er installeret, eller om batteriet er dødt. Indsæt eller udskift batteriet, eller kontakt din forhandler for samråd.

## REFERENCE INFORMATION

Udregningen af fedtprocent er baseret på standardiserede målemetoder. Det udregnes via en formel, som er baseret på omfattende videnskabelige studier. Hydreringsindholdet i musklerne påvirker målingsresultatet. Individuelle vaner og livsstil vil påvirke hydreringsniveaubalancen. Andre faktorer, så som følgende, kan påvirke hydreringsniveaubalancen:

- a. Efter et bad kan aflæsninger være lavere
- b. Efter et måltid eller drikkeelse kan aflæsninger være højere
- c. Under kvinders menstruation kan målinger variere/være inkonsistente
- d. Tab af væske under sygdom og anstrengende fysiske aktiviteter, som forårsager kraftige svedeture og dehydrering
- e. Tabellen nedenunder indikerer fysisk status, som relaterer sig til de indikerede fedtprocenter/hydreringsprocenter fra vægten:

ALDER	FEDT %	VÆSKEOPTAGELSE %	FEDT %	VÆSKEOPTAGELSE%	STATUS	INDIKATION
	KVINDE	KVINDE	MAND	MAND		
UNDER 30	40-16.0% 16.1-20.5%	66.0-57.8% 57.7-54.7%	4.0-11.0% 11.1-15.5%	66.0-61.2% 61.1-58.1%	FOR TYND TYND	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	Normal	
	25.1-30.5% 30.6-45.0%	51.5-47.8% 47.7-37.8%	20.1-24.5% 24.6-45.0%	54.9-51.9% 51.8-37.8%	HØJ FOR HØJ	
OVER 30	4.0-20.0% 20.1-25.0%	66.0-55.0% 54.9-51.6%	4.0-15.0% 15.1-19.5%	66.0-58.4% 58.3-55.3%	FOR TYND TYND	
	25.1-30.0%	51.5-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	Normal	
	30.1-35.0% 35.1-45.0%	48.0-44.7% 44.6-37.8%	24.1-28.5% 28.6-45.0%	52.2-49.2% 49.1-37.8%	HØJ FOR HØJ	

## LÆS VENLIGST FØLGENDE BEMÆRKNINGER OMHYGGELIGT FOR KORREKT FORSTÅELSE AF ANVENDELSEN/BETYDNINGEN AF APPARATET

1. Fedtprocent og væskeoptagelsesindholdet, som angives, er kun en referencemåling. Det fysiske udseende af kroppen giver ikke nødvendigvis overensstemmende måling af fedtprocent og væskeoptagelse, og personer med den samme fysiske bygning, alder og køn har heller ikke nødvendigvis de samme målinger. Kontakt venligst læge for at fastslå den fedtprocent og væskeoptagelse, som passer til dig.
2. Måling af fedtprocent er ikke egnet til mennesker, som opfylder følgende betingelser:

- Børn under 10 år og voksne over 80 år
- Mennesker med symptomer på feber, ødemer og osteoporose
- Mennesker, som er i dialysebehandling
- Mennesker, som tager hjertemedicin
- Gravide
- Atleter
- Mennesker med hjertepulsslag på under 60 slag i minuttet

Hvis der er en fejl på displayet, eller vægten ikke kan slukkes i lang tid, så tag batteriet ud i 3 sekunder, og sæt det derefter tilbage for at fjerne eventuel software fejl.