

Camilo[®]

Kroppsanalysvåg

Manual

Användarvänliga tips

Under mätning

- A. Använd alltid vågen på en solid och plan yta. Vågen är designad för att tända automatiskt när man går på den. Använd aldrig den första synliga siffran utan börja avläsa vikten från den andra vägningen.
- B. Ta alltid av skor och strumpor och torka av/rengör fötterna innan du går på vågen.
- C. Använd vågen försiktigt.
- D. Det rekommenderas att väga sig på samma tidpunkt på dagen.
- E. Mätningresultatet kan vara missvisande efter intensiv träning, överdriven bantning eller vid extrema uttorkningstillstånd.
- F. Vid användning av vågen måste den hållas borta från starka elektromagnetiska fält.
- G. Barn under 10 kg och vuxna över 100 kg kan använda vågen på normalt vis
- H. Mätningar för följande personer kan avvika från verkligheten:
 - Vuxna över 70 kg
 - Bodybuildingatleter eller andra yrkesatleter.
- I. Följande personer bör inte använda vågen: Gravida kvinnor, personer med symptom på vätskeansamlingar eller i dialysbehandling.
- J. Fett% och hydrerings% innehåll utvärderad av kroppsanalysvågen är endast en vägledning (inte för medicinska ändamål). Om ditt fett% eller hydrerings% innehåll är över/under den normala nivån måste du kontakta din läkare för ytterligare rådgivning.
- K. Om vågen inte tänds kan du kontrollera om batteriet är isatt eller om det är urladdat. Sätt i eller byt ut batteriet mot ett nytt.
- L. Använd inte vågen för kommersiella ändamål.

Säkerhetsvarning

- A. Vågen kan vara hal om ytan är blöt. Om vågplattformens yta dessutom är glaserad är det viktigt aldrig att gå på kanten av vågen och alltid hålla balansen vid användning.
- B. De som använder en pacemaker eller andra implanterade medicintekniska produkter bör inte använda kroppsfett-testfunktionen.

Funktioner / specifikationer

1. Använder hög precision för belastningsmätningssensorn.
2. Multifunktion: mäter kroppsfett%, kroppshydrerings%, BMI och föreslag på kaloriintag.
3. Inbyggd minne för 12 olika användare.
4. Automatisk användarigenkänningsfunktion.
5. Tänds automatisk
6. Lågt batteri- och överbelastningsindikation.

Funktionsindex

Index \ punkt	Vågkapacitet	Fett%	Hydrerings%	BMI	Kalori
Indexintervall	-	4,0%-60%	27,5%-66,0%	-	-
Mätenhet	0,1 kg/0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1	1 kcal

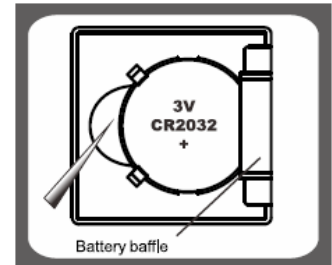
Att installera eller ersätta batteriet

Typen av batteri i vågen beror på produktstrukturen. Hitta batteritypen i din våg via bilderna på denna sidan och installera sedan eller byt ut batteriet enligt nedan:

1. 1 st. eller 2 st. 3V CR2032 litiumbatterier (ingår). Ta bort isolering innan användning;
2. 2x1.SV AA / AAA-batterier (ingår ej). Ta bort folieförpackning innan användning;

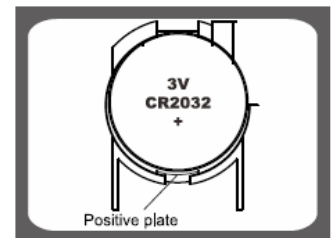
Öppna batteriluckan på vågens undersida:

- A. Ta ut det använda batteriet med hjälp av ett spetsigt föremål enligt bilden.
- B. Installera det nya batteriet genom att lägga batteriets ena sida under plattan och sedan trycka ned batteriet på den andra sidan (var uppmärksam på polariteten).



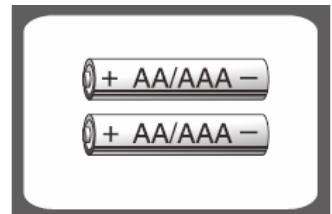
Öppna batteriluckan på vågens undersida:

- A. Tryck försiktigt på batteriet varefter det kommer att åka uppåt automatiskt.
- B. Installera det nya batteriet genom först att ansluta batteriets ena sida till den positiva plattan varefter batteriet trycks ned på båda sidor (var uppmärksam på polariteten).



Öppna batteriluckan på vågens undersida:

- A. Ta ut det använda batteriet med hjälp av ett spetsigt föremål om det behövs.
- B. Installera det nya batteriet genom att sätta i batteriets ena sida först och tryck sedan ned den andra sidan (var uppmärksam på polariteten).



Användningsillustration

SET (ON / SET) Tänd vågen och byt till nästa parameter (se inställningen kring personliga parametrar på nästa sida).



Höj värdet med ett intervall för varje knapptryckning. Kontinuerligt tryckande kommer att öka hastigheten värdet höjs med.



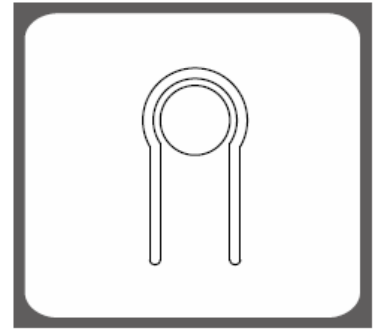
Minska värdet med ett intervall för varje knapptryckning. Kontinuerligt tryckande kommer att öka hastigheten värdet minskas med.

Ställ in viktenhet

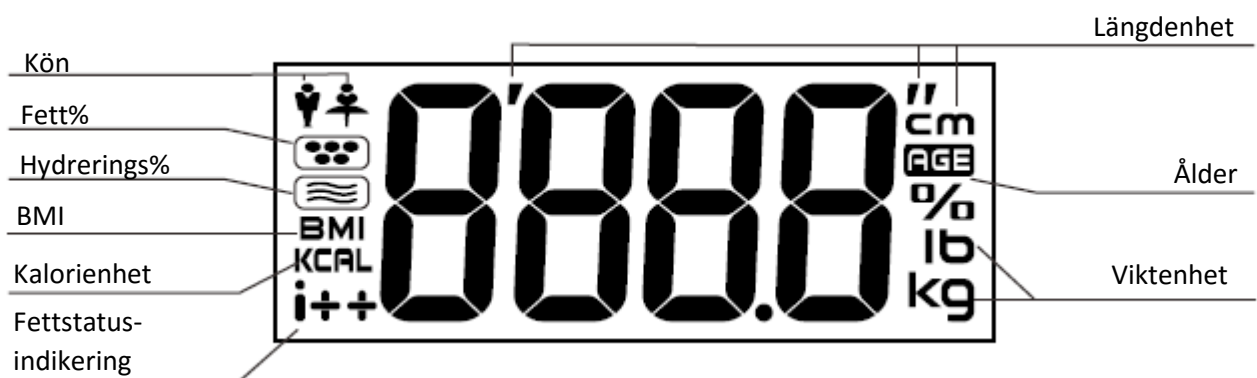
Om din kroppsvikt är tillgänglig (eller användbar) i två mätsystem av metrisk och imperial kan du ställa in vågen på den enheten du föredrar genom att trycka på konverteringsknappen. Du hittar knappen (se bild för utseende) på vågens undersida. Tryck på knappen medan vågen är igång.

Observera:

Vågens viktenhet beror på försäljningsdestinationen eller krav från distributören.



LCD-display



Fett I Hydrering I BMI I Kalorimätningstillstånd

Inställning av personliga parametrar

1. Första gången när du installerar batteriet och sätter igång vågen är parametrarna förinställda enligt nedan:

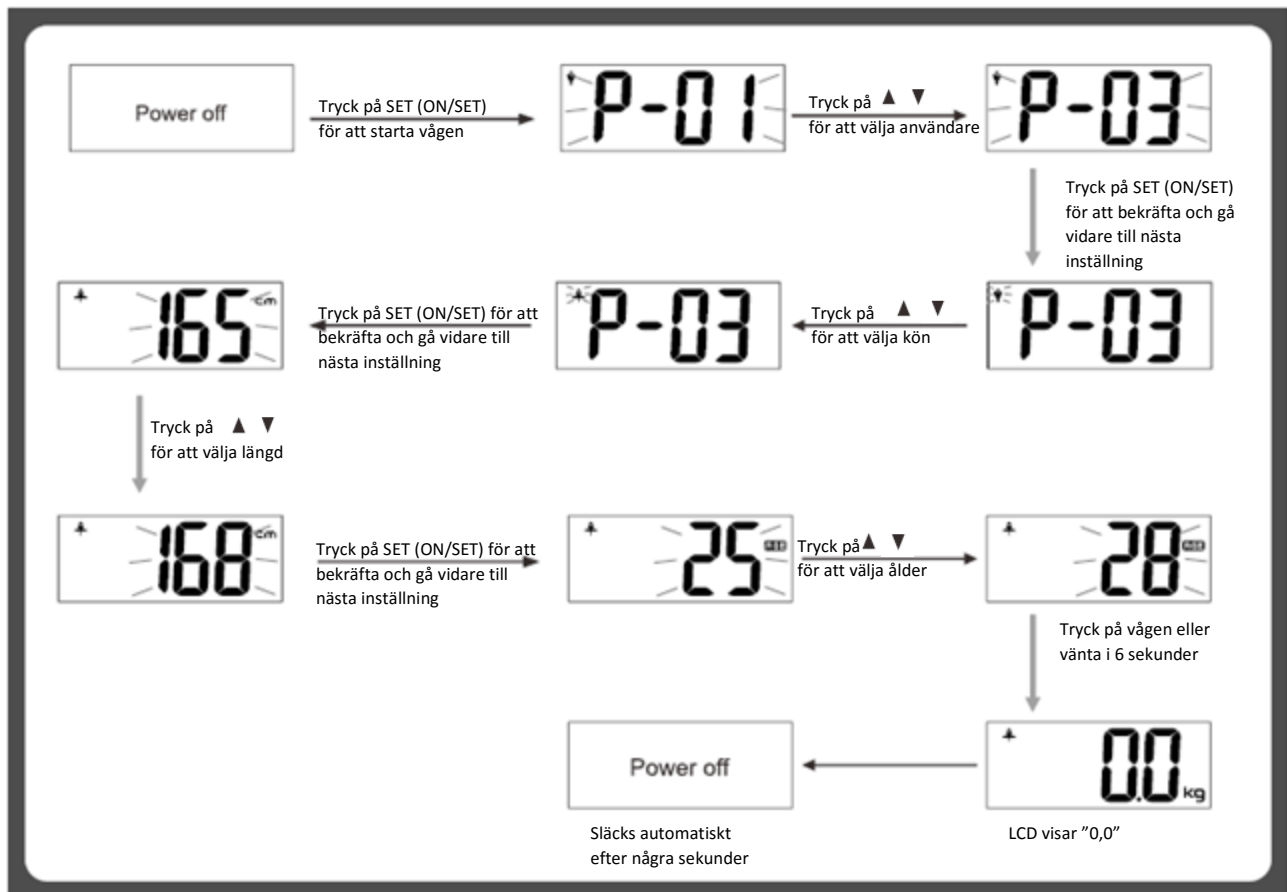
Minne	Kön	Längd	Ålder
1	Female (kvinna)	165 cm / 5'0 5,0"	25

2. Parametrarna kan ställas in inom följande intervall:

Minne	Kön	Längd	Ålder
1-12	Male/Female (man/kvinna)	100-250 cm 3'03,5"-8'02,5"	10-100

3. Parameterinställning

Exempel: 3:e användare (kvinnlig, 168 cm, 28 år) kan ställa in sina parametrar enligt nedan:



OBSERVERA:

Om parameterinställningarna är orörda i 6 sekunder kommer parametrarna som redan finns att sparas automatiskt och displayen visar "0". Detta innebär att en kroppsfettmätning startas.

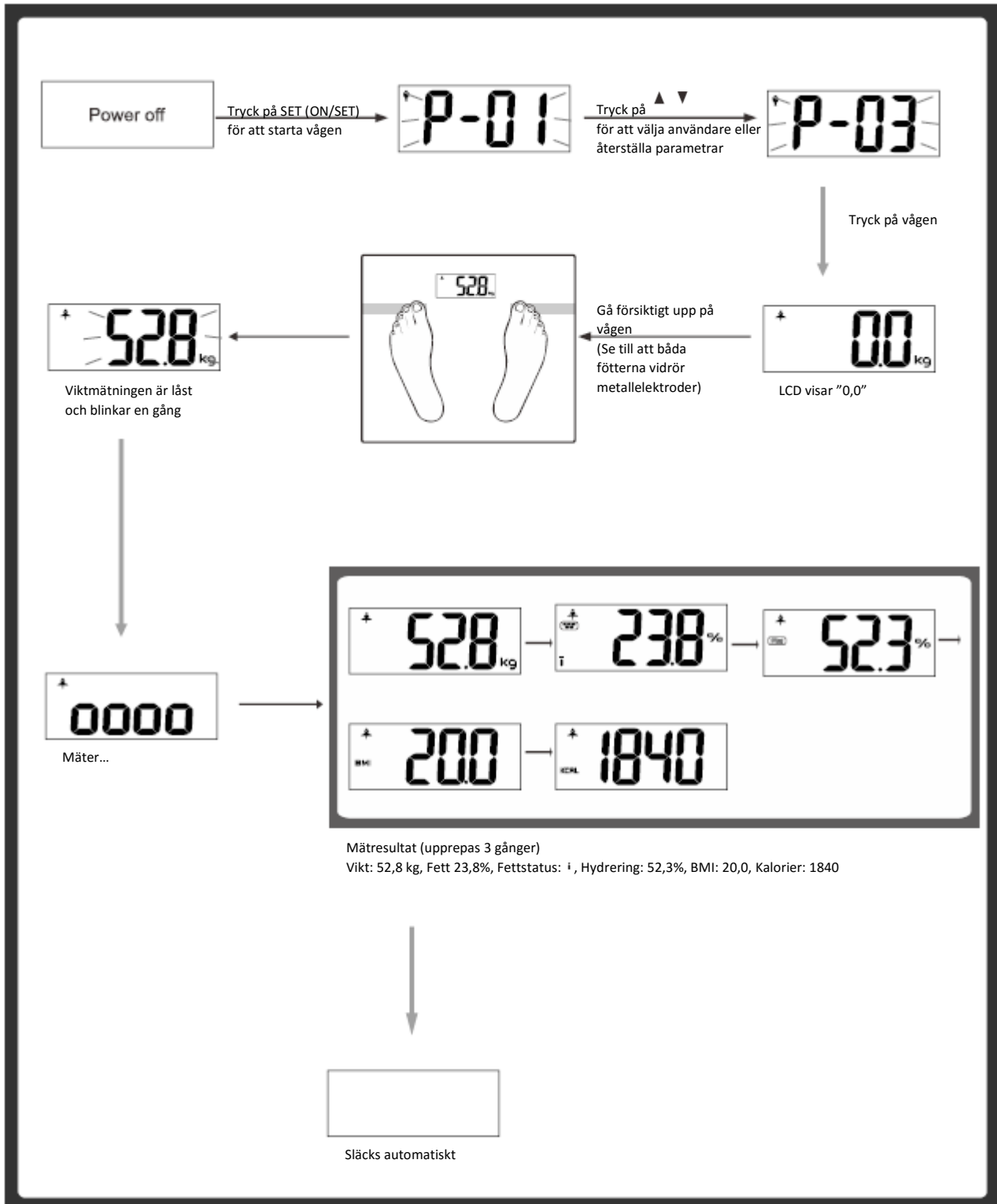
Om LCD-displayen snabbt visar "0" vid parameterinställningen håller man inne SET (ON / SET) i 3 sekunder för att återgå till inställningstillstånd där du kan ange användarkoden, kön, längd och ålder.

Att börja mäta

(Se till att fötterna vidrör vågens metallelektroder då kroppsfettet annars inte kan mätas.)

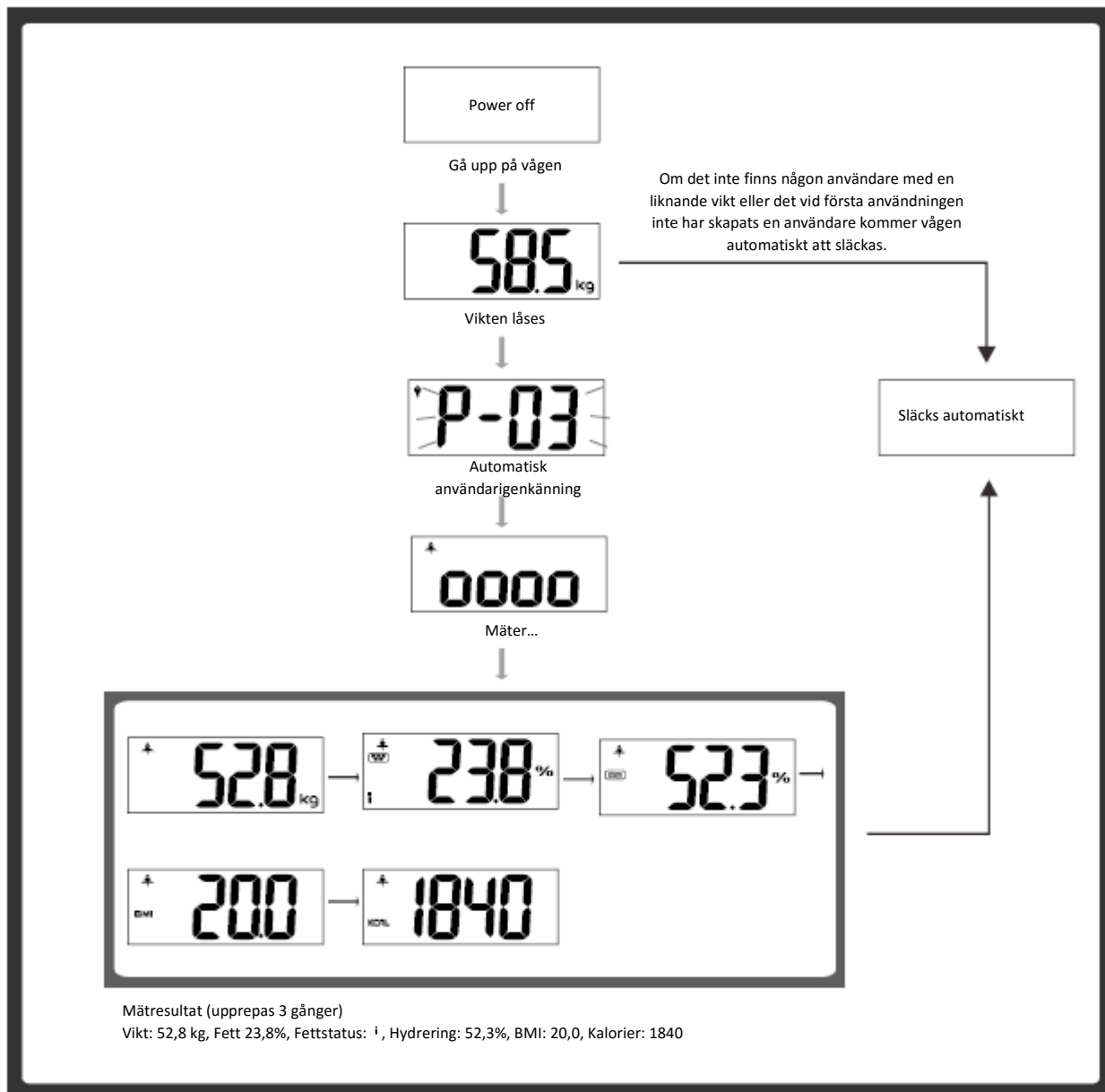
För att säkerställa noggrannheten måste du ta av skor och strumpor innan du går på vågen.

Exempel: 3:e användare (kvinnlig, 168 cm, 28 år) kan mäta enligt nedan:



Automatisk användarigenkänning

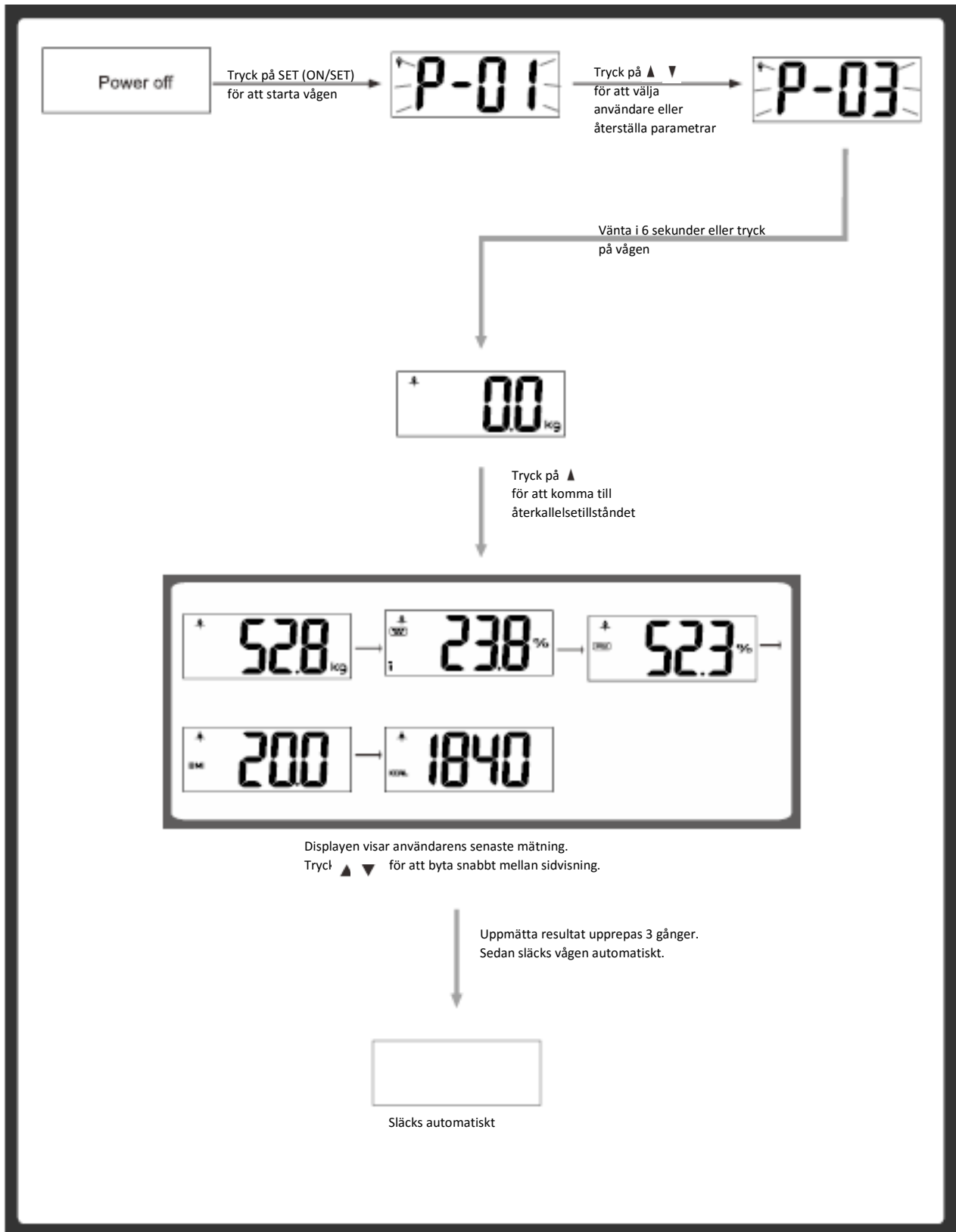
När vågen är släckt eller i standby-läge måste man ställa sig på vågen för att få ut mätvärdet. LCD-displayen kommer att låsa vikten inom en sekund. Om vågen hittar ett liknande viktvärde (± 2 kg) i systemet kommer LCD-displayen att blinka en gång och visa användarkoden. Om vågen automatiskt känner igen att den aktuella vikten tillhör användaren blinkar användartillstånd en gång. Härefter börjar vågen att mäta andra data som kroppsfett, hydrering, osv.



Observera:

1. Efter att vågen har sökt igenom systemet för användare med liknande viktvärden och viktvärdet har låsts kan kroppsfettmätningen inte börja innan användaren rör båda metallelektroder. Vågen kommer endast att visa användarens kön och nuvarande vikt tills den stängs av automatiskt.
2. Om vågen hittar två eller flera likadana viktvärden kommer vågen att välja användaren med närmsta viktvärdet. Om vågen hittar två likadana viktvärden kommer den att välja den första användaren i systemet.

Att återkalla testregister



Varningsindikationer



Lågt batteri-indikation

Batteriet har lite ström och måste ersättas med ett nytt batteri.



Överbelastningsindikation

Ämnet som skall vägas överstiger vågens maximala kapacitet. Vänligen gå av vågen för att undvika att skada den.



Låg fett%-indikation

Fett% är för låg. Se till att äta en mer näringsriktig kost och ta hand om dig själv.



Hög fett%-indikation

Fett% är för hög. Var uppmärksam på din kost och träna mer.



Omtest

Det har hänt ett fel. Du måste testas igen för att få korrekt resultat.

Om fett

1. Om fett%

- Fett% är en index% av fetthalten i kroppen.
- Fetthalten i människokroppen är av en viss nivå. För mycket fett kommer att leda till dåliga effekter på metabolismen vilket i sin tur kan leda till olika sjukdomar.

2. Arbetsprinciper

När en elektrisk signal av specifika frekvenser transmitteras genom kroppen är impedansen av fett starkare än för muskler eller andra vävnader. Genom att använda biologisk resistensanalys kommer produkten att passera en säker frekvens av elektrisk ström med lågspänning i kroppen. På detta sätt återspeglas fett% i resistensskillnader när den elektriska signalen transmitteras genom kroppen.

Fett- / hydreringsvärden: Konditionsvärderingstabell

Efter vägning kan du använda följande värderingstabell som vägledning:

Ålder	Fett(F)	Hydrering(F)	Fett(M)	Hydrering(M)	Status	Nyckel-indikator-linje
<30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	För mager	i--
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Mager	i-
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	i
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Överviktig	i+
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	För överviktig	i++
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	För mager	i--
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Mager	i-
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	i
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Överviktig	i+
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	För överviktig	i++

Ovanstående upplysningar kan endast användas som vägledning.

Om kalorier

1. Kalorier & energiförbrukning

Kalori: Energhet

Dataavläsning anger den energi du behöver för att upprätthålla den dagliga ämnesomsättningen och normala aktiviteter i förhållande till din vikt, längd, ålder och kön.

2. Kalorier & viktninskning

Att kontrollera kaloriintaget samtidigt som man motionerar på rätt sätt är ett effektivt sätt att gå ned i vikt. Detta är en mycket enkel teori. När det dagliga energiintaget inte räcker till för den dagliga energiförbrukningen hos människor kommer kroppen att bryta ned fett som försörjer kroppen med energi. Detta leder till viktninskning.

ANVÄNDNING & UNDERHÅLL

1. Rengör vågen med en fuktig trasa och undvik att det kommer in vatten i vågen. Använd INTE kemiska/slipande rengöringsmedel.
2. Plastdelen av vågen behöver rengöras omedelbart efter kontakt med fett, kryddor, vinäger eller starkt kryddade/färgade livsmedel. Undvik kontakt med sura citrusafters.
3. Du får INTE slå på, stöta till eller tappa vågen.
4. Vågen är en precisionsapparat. Var försiktig med den.
5. Håll vågen torr.