

# Camilo<sup>®</sup>

## Kropsanalyse vægt

### Manual



## Brugervenlige tips

### Under måling

- A. Venligst altid afvej / anvend vægten på en solid og jævn overflade. Enheden er designet at tillade automatisk skridt på. Venligst altid ignorer den første læsning og kun begynder at tage effektive registreringer fra anden vejning.
- B. Tag altid dine sko og strømper af, tør / rens dine fødder, før du bruger vægten.
- C. Træd på vægten forsigtigt.
- D. Det er tilrådeligt at tage målinger på samme tidspunkt af dagen.
- E. Målt resultat kan være vildledende efter intensiv motion, overdreven slankekur eller under ekstremt dehydrering tilstand.
- F. Holdes væk fra stærk elektromagnetisk felt ved brug af vægten.
- G. Børn under 10 eller voksen over 100 kan kun bruge enheden under normale vejetilstand.
- H. De målte data for de følgende mennesker kan have afvigelser:
  - Voksen over 70
  - Bodybuilding atleter eller andre erhvervsmæssige atleter.
- I. Mennesker med de følgende betingelser bør ikke bruge enheden: Gravide kvinder, Dem med symptom på væskesamling, eller i dialyse behandling.
- J. Fedt% og hydrering% indhold evalueret af kropsanalyse vægten er kun til reference (Ikke til medicinske formål). Hvis din fedt% hydrerings% indhold er over / under det normale niveau, skal du kontakte din læge for mere rådgivning.
- K. Hvis ikke vægten tænder, kontroller om batteriet er installeret, eller batteriet er løbet tør for strøm. Isæt eller udskift nyt batteri.
- L. Brug den ikke til kommercielle formål.

### Sikkerheds advarsel

- A. Det kan være glat hvis du vejer på en våd overflade. Derudover, hvis vægtens platform overflade er glaseret, træd aldrig på kanten af vægten og hold balancen under din vejning.
- B. Dem, der bruger pacemaker eller med andet implanteret medicinsk udstyr bør ikke bruge kropsfedt test funktion.

## Funktioner / specifikationer

1. Bruger høj præcision belastningsmåler sensor
2. Multifunktion: test kropsfedt%, krop hydrering%, BMI og foreslag til kalorieindtag.
3. Indbygget hukommelse til 12 forskellige brugere
4. Automatisk bruger genkendelse funktion
5. Auto tænd
6. Lavt batteri og overbelastning indikation

## Funktionsindeks

Indeks \ punkt	Vægt kapacitet	Fedt%	Hydrering%	BMI	Kalorie
Indeks vidde	-	4,0%-60%	27,5%-66,0%	-	-
Måleenhed	0,1 kg/0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1	1 kcal

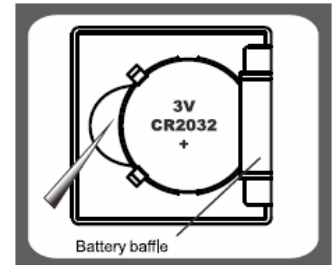
## At installere eller erstatte batteriet

Batteri typen i vægten afhænger af produktets struktur. Find batteri typen af din vægt ifølge efterfølgende billeder, derefter installeres eller udskiftes batteriet som beskrevet.

1. 1 stk. eller 2 stk. 3V CR2032 litium batterier (inkluderet). Fjern isolation før brug;
2. 2x1.5V AA / AAA batterier (ikke inkluderet). Fjern pakke folie før brug;

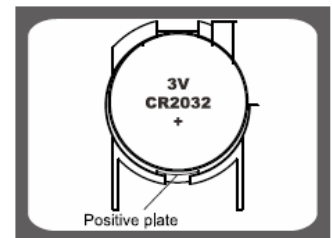
Åbn batteridækslet i bunden af vægten:

- A. Tag det brugte batteri ved hjælp af et objekt med spids ende, som vist på billedet.
- B. Installer nyt batteri ved at putte den ene side af batteriet under pladen og derefter trykke ned på den anden side. (Vær opmærksom på polariteten)



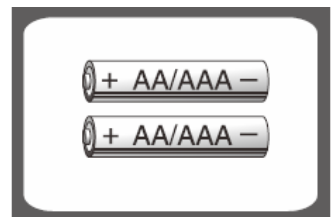
Åbn batteridækslet i bunden af vægten:

- A. Tryk blidt på batteriet, herefter vil batteriet poppe op automatisk.
- B. Installer nyt batteri ved at forbinde den ene side af batteriet til den positive plade først, og derefter trykke det ned i begge sider. (Vær opmærksom på polariteten.)



Åbn batteridækslet i bunden af vægten:

- A. Tag brugte batterier, ved hjælp af et objekt med spidse ende, hvis nødvendigt.
- B. Installer nye batterier ved at sætte den ene side af batteriet ned først og pres ned på den anden side. (Vær opmærksom på polariteten)



## Taste illustration

SET (ON / SET) Tænd for vægten og skift til næste parameter. (Der henvises til Indstilling personlige Parameter på næste side)



Hæv værdien med ét interval for hvert tryk. Kontinuerligt tryk vil fremskynde hævnningen af værdien.



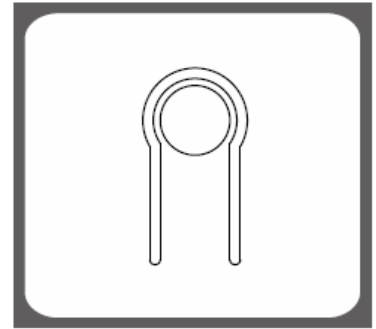
Mindsk værdien med ét for interval hvert tryk. Kontinuerligt tryk vil fremskynde faldet af værdien.

## Indstil Vægt Enhed

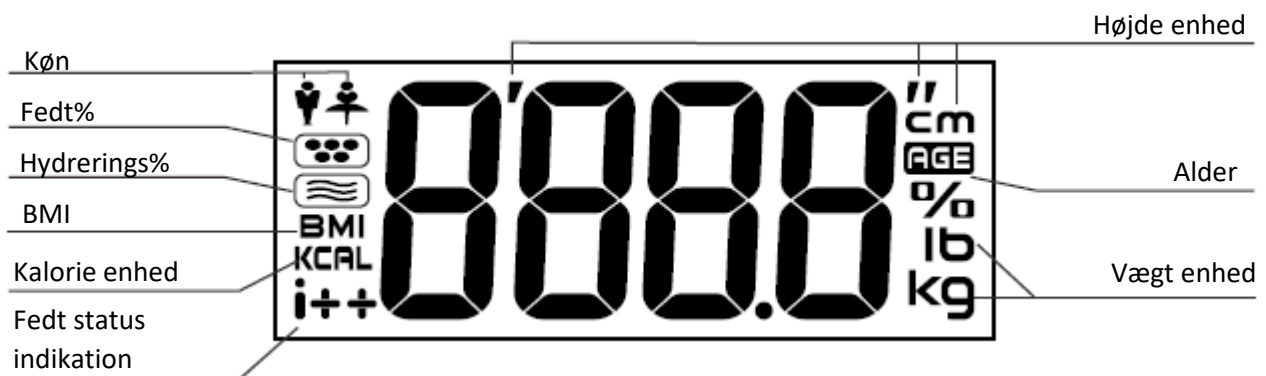
Hvis din vægt er tilgængelig (eller anvendelig) i to måle systemer af metrisk og imperial, kan du indstille til den, du foretrækker, ved at trykke på konverteringsknappen. Du kan finde knappen, som afbilledet, på undersiden af vægten. Tryk på knappen mens vægten er tændt.

Bemærkning:

Enhedens system vægt afhænger af salgsdestination eller kravet fra distributøren.



## LCD display



## Fedt I Hydrering I BMI I Kalorie Måling tilstand

### Indstilling af personlige parameter

1. Første gang, når du installerer batteriet og tænder vægtem, er alle standard parameter indstillet som følger:

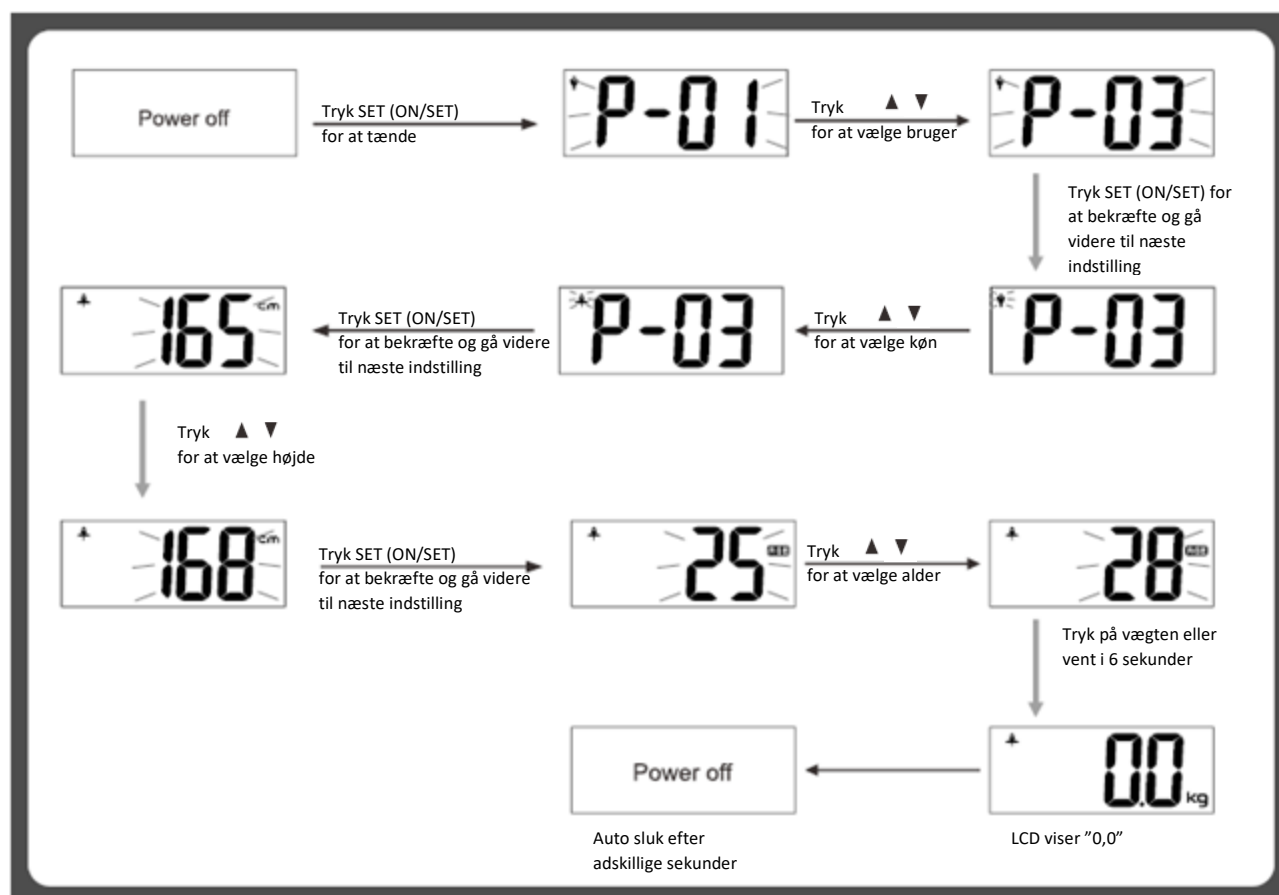
Hukommelse	Køn	Højde	Alder
1	Female (Kvinde)	165 cm / 5'0 5,0"	25

2. Parametre kan indstilles i følgende område:

Hukommelse	Køn	Højde	Alder
1-12	Male/Female (mand/kvinde)	100-250 cm 3'03,5"-8'02,5"	'10-100

3. Parameter indstilling

Eksempel: 3. bruger, kvindelige, 168cm, 28 år, kan indstille sine parametre som følger:



#### NOTE:

Under parameter indstilling, hvis uberørt i 6 sekunder, vil parametrene, der allerede er, blive husket automatisk og displayet viser "0", hvilket betyder, kropsfedt måling vil blive startet.

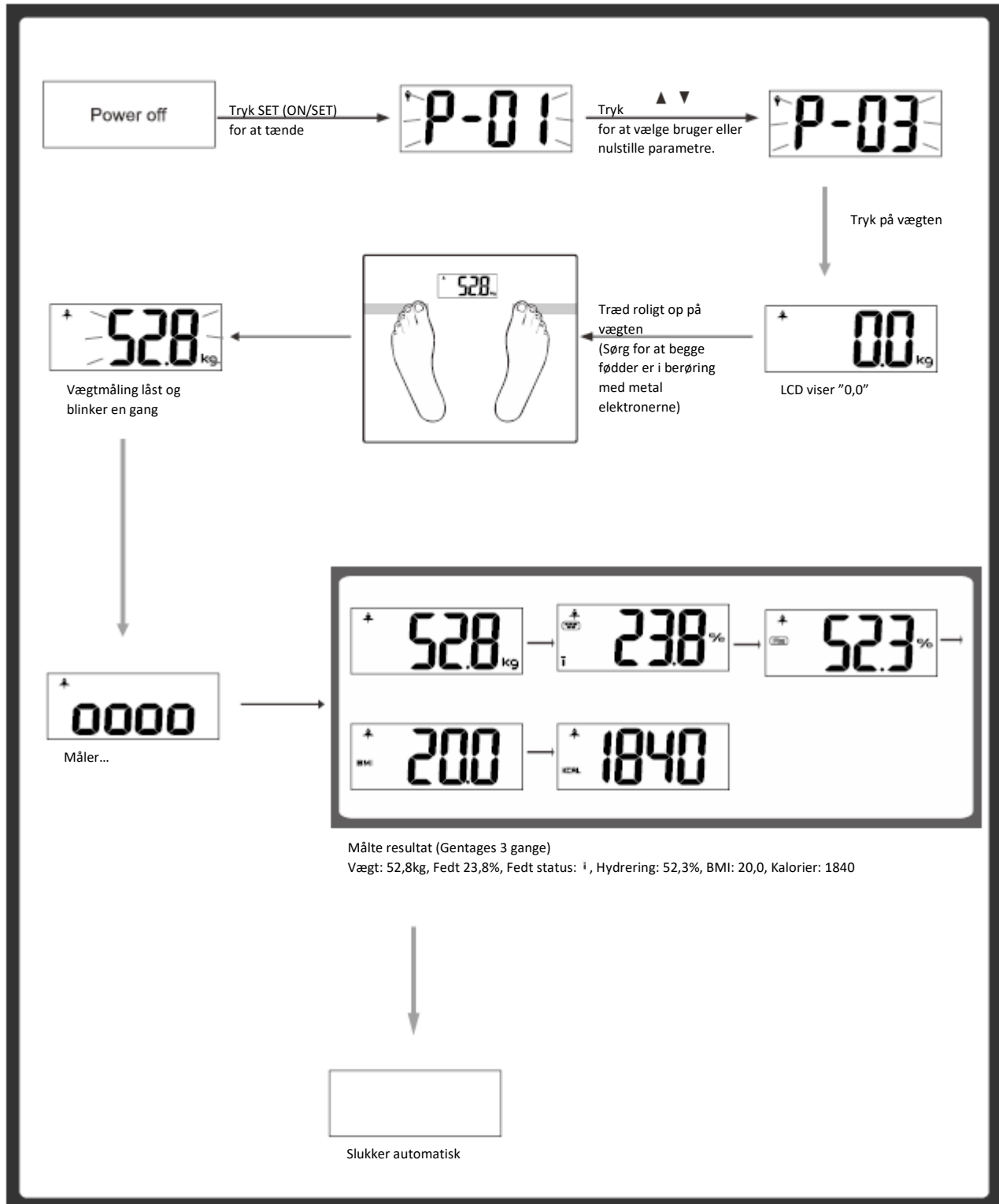
Hvis LCD er hurtig til at vise "0" under parameterindstilling, tryk på SET (ON / SET) i 3 sekunder for at vende tilbage indstilling tilstand, så kan du angive brugerkoden, køn, højde og alder.

## At begynde at måle

(Sørg for at dine fødder rører ved metal elektroder på vægten, ellers kan kropsfedt ikke måles.)

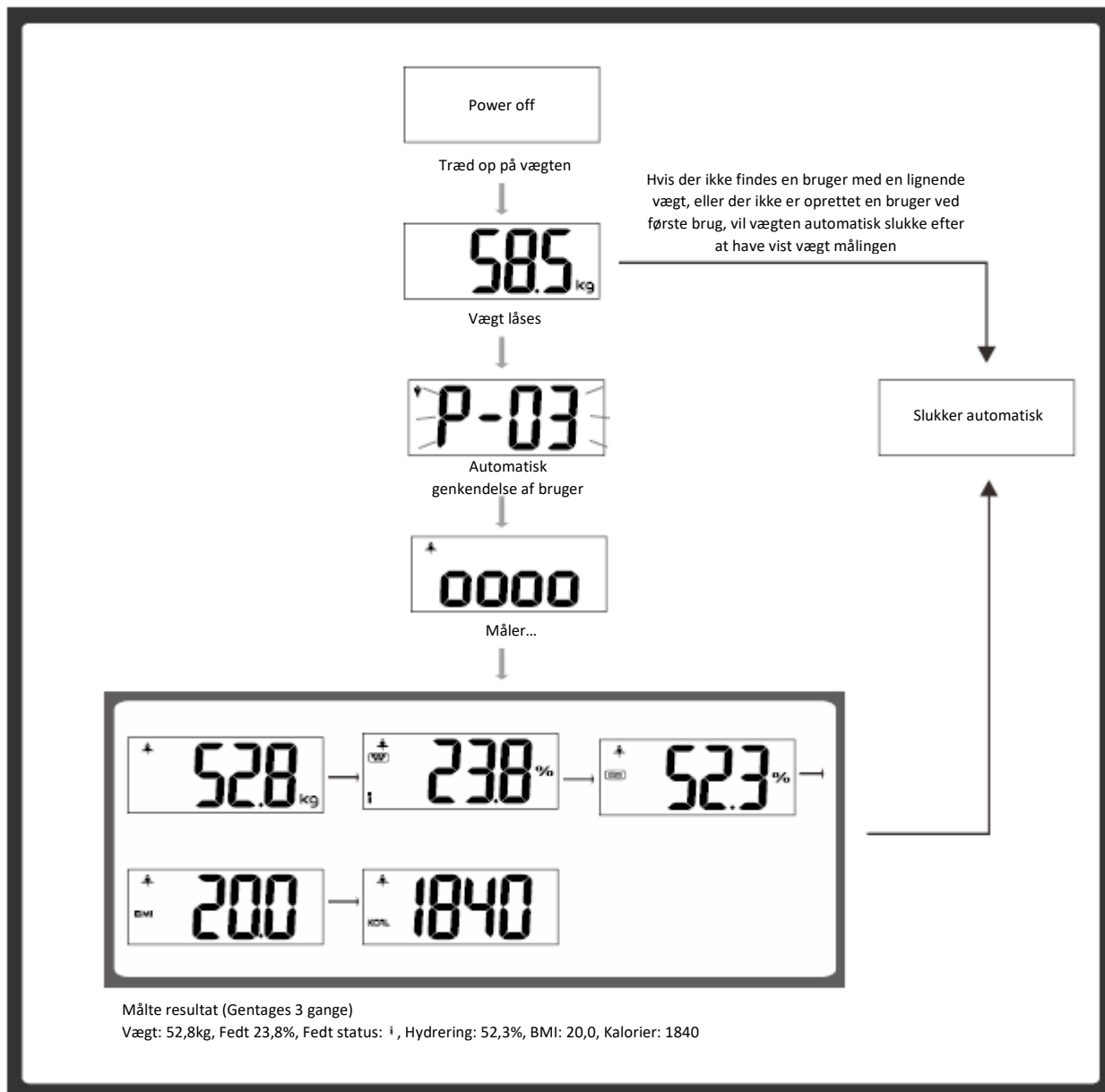
For at sikre nøjagtighed, skal du fjerne dine sko og sokker før du træder på.

Eksempel: 3. bruger, kvinde, 168cm, 28 år kan måle som følger:



## Auto Bruger Anerkendelse

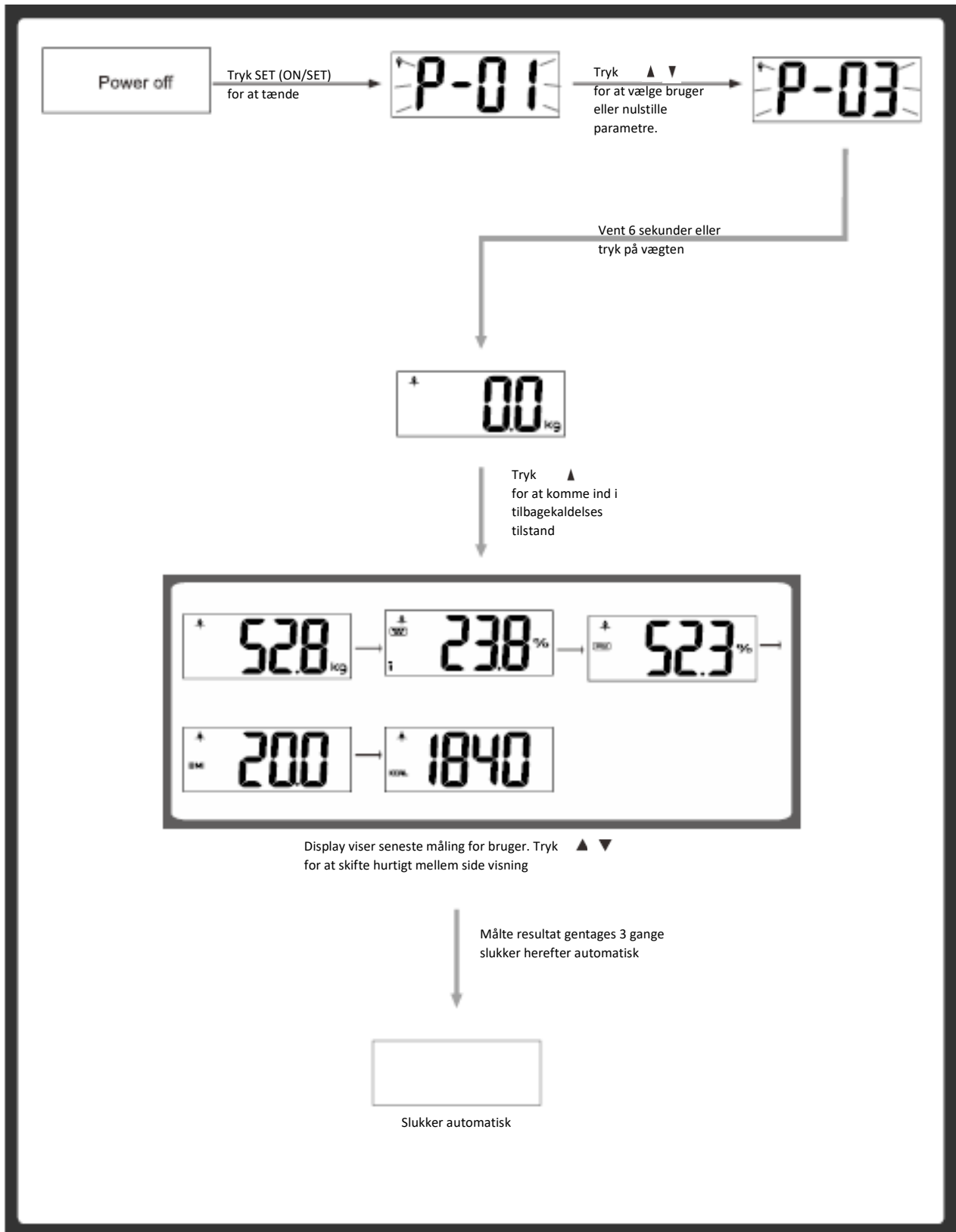
Når vægten er slukket eller i standby, skal du træde på vægten for at få en afvejnings værdi. LCD vil låse vægt på ét sekund. Hvis vægten kan søge en lignende vægt værdi (værdi forskel indenfor  $\pm 2$  kg), LCD blinker vægt værdi én gang og viser brugerkode. Vægten vil automatisk genkende aktuelle måling til bruger efter at blinke brugertilstand én gang. Så sætter vægten i gang med måling af andre data, som kropsfedt, hydrering, etc.



### Bemærkninger:

1. Efter søgning af brugere med lignende vægt værdi og blinke den vejede værdi én gang, kan vægten ikke skifte til kropsfedt måling, hvis brugeren ikke rører metal elektroderne effektivt. Vægten vil kun vise brugerens køn og nuværende vægt indtil den automatisk lukker ned.
2. Hvis vægten finder to eller flere ens vægt værdier, vil den vælge brugeren med nærmest vægt værdi. Hvis vægten finder to ens vægt værdier, vil den vælge den førstkomende bruger.

## For at tilbagekalde test register





## Advarsel indikationer



### Lavt batteri indikation

Batteriet er lavt på strøm, du skal udskifte med et nyt batteri.



### Overbelastning indikation

Emnet der vejes på platformen overstiger den maksimale kapacitet på vægten. Venligst trød ned for at undgå skader.



### Lav fedt% indikation

Fedt% er for lav. Venligst før en mere ernæringsrigtig kost og pas godt på dig selv.



### Høj fedt% indikation

Fedt% er for høj. Venligst se på din kost og dyrk mere motion.



### Gentest

Fejl er sket, du skal genteste for at få det korrekte resultat

## Om fedt

### 1. Om fedt%

- a. Fedt% er en indeks% over fedt indhold i kroppen.
- b. Fedtindholdet i den menneskelige krop er af et vist niveau, overflod af fedt vil bringe dårlige virkninger på stofskiftet, derved kan forskellige sygdomme invadere. Her går et gammelt ordsprog, "Fedme er arnested for sygdom".

### 2. Arbejdsprincipper

Mens et elektrisk signal af bestemte frekvenser transmitteres gennem menneskekroppen, er impedans for fedt stærkere end for muskler eller andet menneskeligt væv. Gennem brug af biologisk resistens analyse vil dette produkt passere en sikker frekvens af lav spænding elektrisk strøm gennem kroppen, således fedt% vil blive afspejlet i overensstemmelse med resistens forskelle, når det elektriske signal transmitteres gennem den menneskelige krop.

## Fedt / hydrering indhold fitness vurdering Chart

Efter din vejning, kan du bruge følgende bedømmelses diagram for reference:

Alder	Fedt(F)	Hydrering(F)	Fedt(M)	Hydrering(M)	Status	Key line indikator
<30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	For 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%	Overvægtig	i+
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	For overvægtig	i++
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	For 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%	Overvægtig	i+
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	For overvægtig	i++

Ovenstående oplysninger er kun til reference

## Om kalorier

### 1. Kalorier & energiforbrug

Kalorie: Energi Enhed

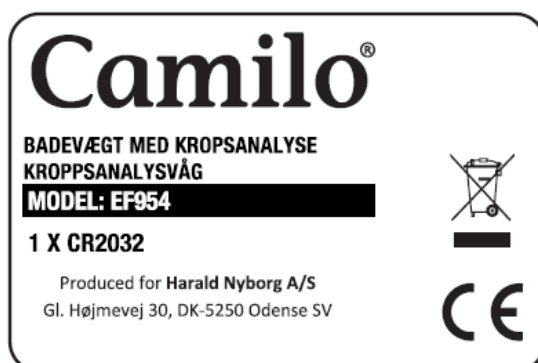
Dataaflæsningen angiver den energi du har brug for, for at opretholde det daglige stofskifte og almindelige aktiviteter til din vægt, højde, alder og køn.

### 2. Kalorier & Vægttab

Styring af kalorieindtag kombineret med ordentlig motion er en effektiv måde at tabe sig. Dette er en meget simpel teori. Det daglige energiindtag kan ikke understøtte energiforbruget i det menneskelige legeme, vil fedt nedbrydes og giver energi til kroppen. Det fører til vægttab.

## RÅD TIL BRUG & VEDLIGEHOLDELSE

1. Rengør vægten med en fugtig klud og undgå at vand kommer ind i vægten. Brug IKKE kemiske / slibende rengøringsmidler.
2. Plast delen af vægten skal rengøres umiddelbart efter kontakt med fedt, krydderier, eddike og stærkt krydret / farvede fødevarer. Undgå kontakt med syrlige citrussafter.
3. Du må IKKE slå, støde eller tabe vægten.
4. Vægten er en høj præcision enhed. Venligst pas på den.
5. Venligst holde den tør.



# Camilo<sup>®</sup>

## Kroppsanalysvåg

### Manual

## Användarvänliga tips

### Under mätning

- M. 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.
- N. Ta alltid av skor och strumpor och torka av/rengör fötterna innan du går på vågen.
- O. Använd vågen försiktigt.
- P. Det rekommenderas att väga sig på samma tidpunkt på dagen.
- Q. Mätningresultatet kan vara missvisande efter intensiv träning, överdriven bantning eller vid extrema uttorkningstillstånd.
- R. Vid användning av vågen måste den hållas borta från starka elektromagnetiska fält.
- S. Barn under 10 kg och vuxna över 100 kg kan använda vågen på normalt vis
- T. Mätningar för följande personer kan avvika från verkligheten:
  - Vuxna över 70 kg
  - Bodybuildingatleter eller andra yrkesatleter.
- U. Följande personer bör inte använda vågen: Gravida kvinnor, personer med symptom på vätskeansamlingar eller i dialysbehandling.
- V. 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.
- W. 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.
- X. Använd inte vågen för kommersiella ändamål.

### Säkerhetsvarning

- C. 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.
- D. De som använder en pacemaker eller andra implanterade medicintekniska produkter bör inte använda kroppsfett-testfunktionen.

## Funktioner / specifikationer

- 7. Använder hög precision för belastningsmätningssensorn.
- 8. Multifunktion: mäter kroppsfett%, kroppshydrerings%, BMI och föreslag på kaloriintag.
- 9. Inbyggd minne för 12 olika användare.
- 10. Automatisk användarigenkänningsfunktion.
- 11. Tänds automatisk
- 12. 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

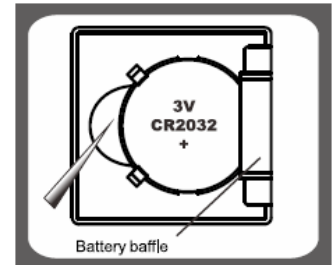
## Att installera eller ersätta batteriet

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:

3. 1 st. eller 2 st. 3V CR2032 litiumbatterier (ingår). Ta bort isolering innan användning;
4. 2x1.SV AA / AAA-batterier (ingår ej). Ta bort folieförpackning innan användning;

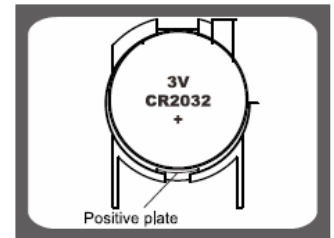
Öppna batteriluckan på vågens undersida:

- C. Ta ut det använda batteriet med hjälp av ett spetsigt föremål enligt bilden.
- D. 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).



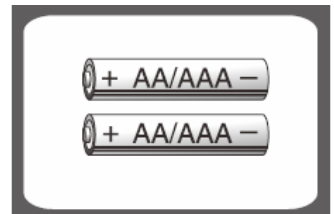
Öppna batteriluckan på vågens undersida:

- C. Tryck försiktigt på batteriet varefter det kommer att åka uppåt automatiskt.
- D. 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:

- C. Ta ut det använda batteriet med hjälp av ett spetsigt föremål om det behövs.
- D. 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.



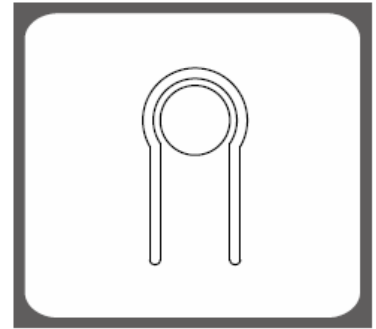
Minska värdet med ett intervall för varje knapptryckning. Kontinuerligt tryckande kommer att öka hastigheten värdet minskas med.

## Ställ in viktenhet

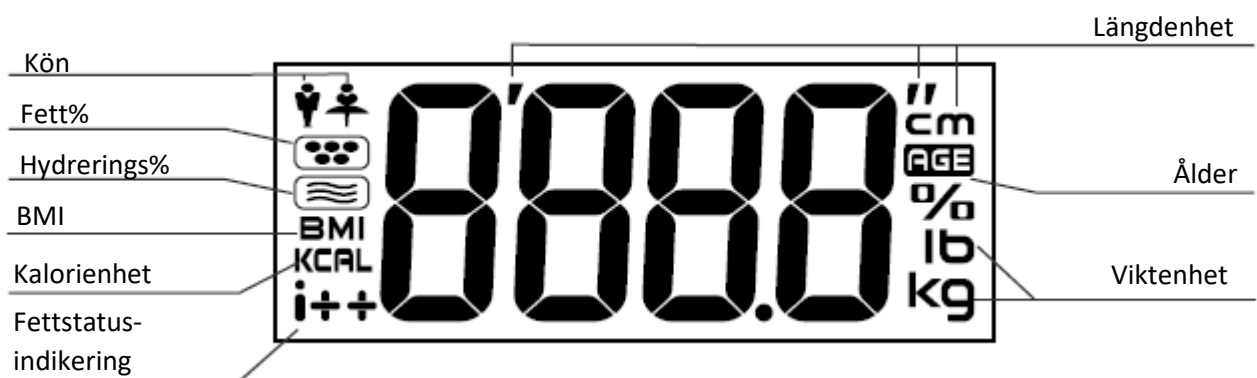
Om din kroppsvikt är tillgänglig (eller användbar) i två mätsystem av metrisk och imperial kan du ställa in vågen på den enheten du föredrar genom att trycka på konverteringsknappen. Du hittar knappen (se bild för utseende) på vågens undersida. Tryck på knappen medan vågen är igång.

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:

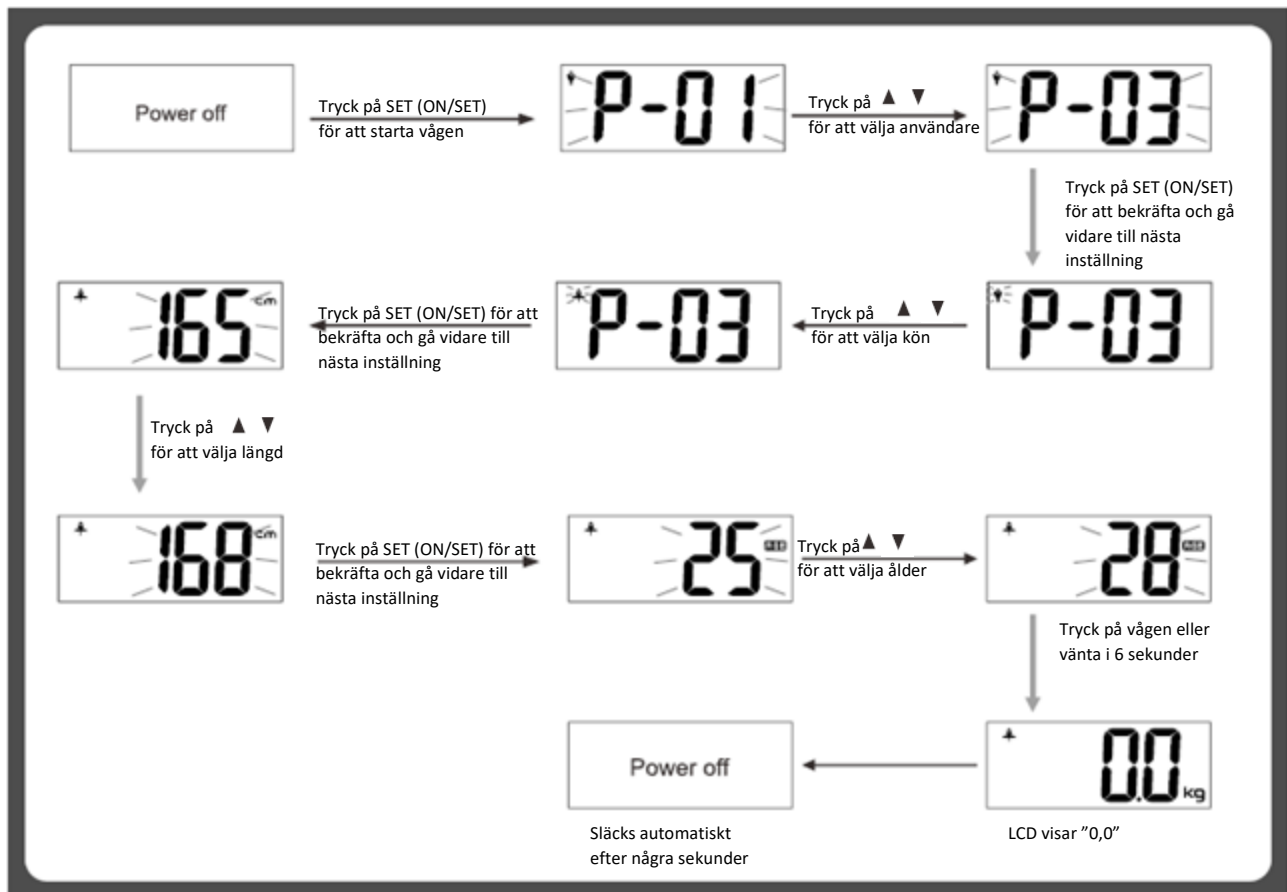
Minne	Kön	Längd	Ålder
1	Female (kvinna)	165 cm / 5'0 5,0"	25

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.

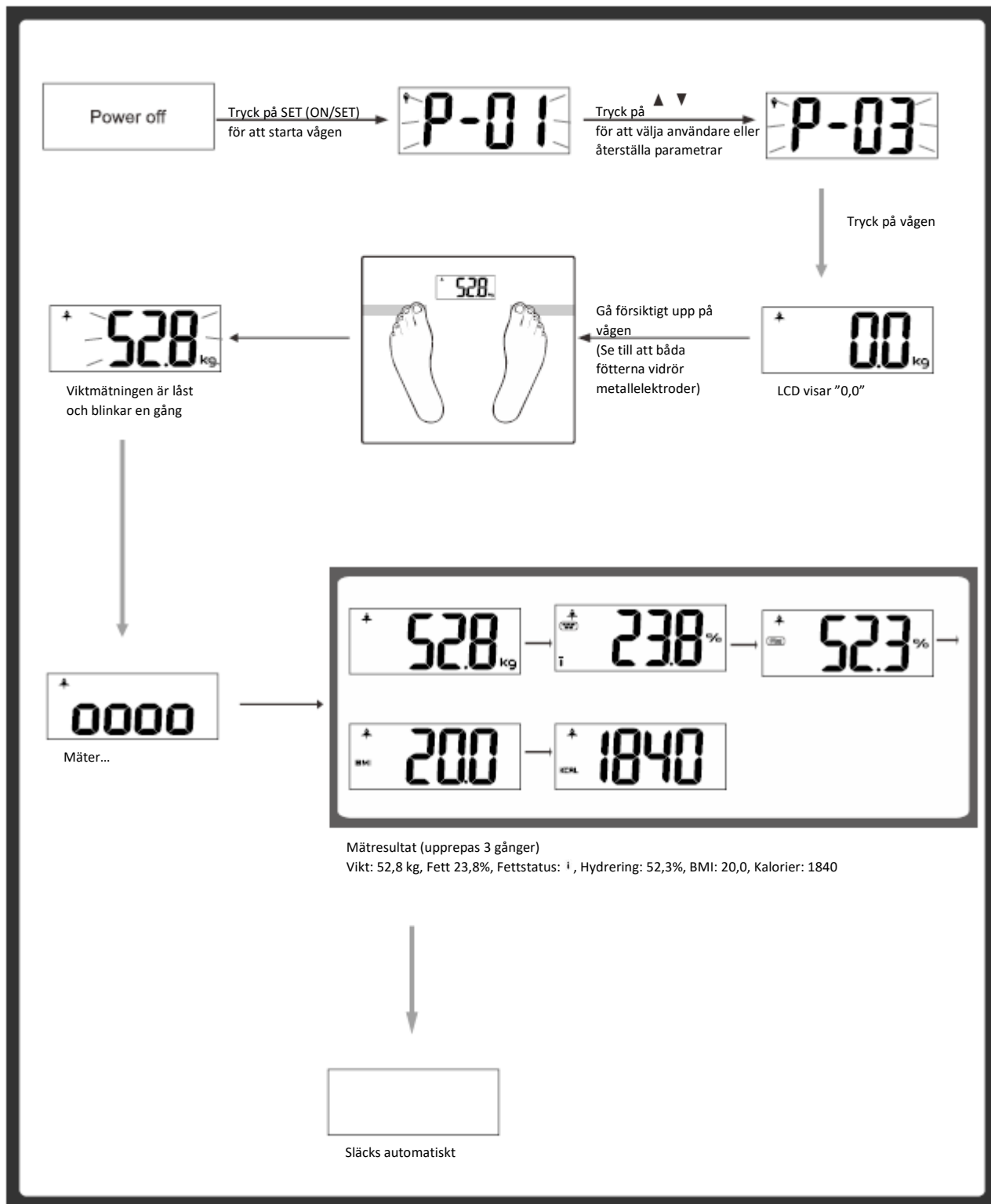
Om LCD-displayen snabbt visar "0" vid parameterinställningen håller man inne SET (ON / SET) i 3 sekunder för att återgå till inställningstillstånd där du kan ange användarkoden, kön, längd och ålder.

## 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.

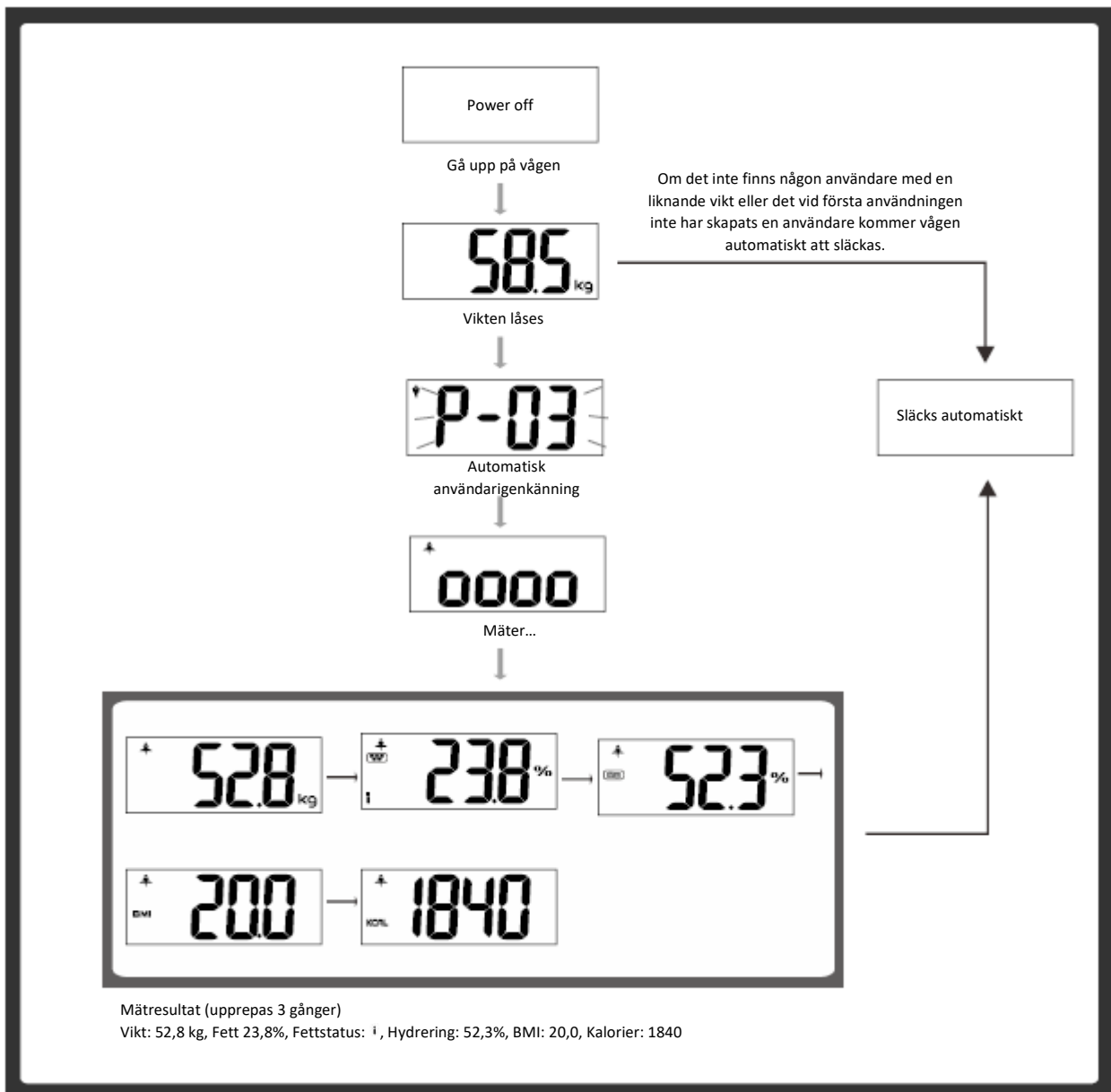
Exempel: 3:e användare (kvinnlig, 168 cm, 28 år) kan mäta enligt nedan:





## Automatisk användarigenkänning

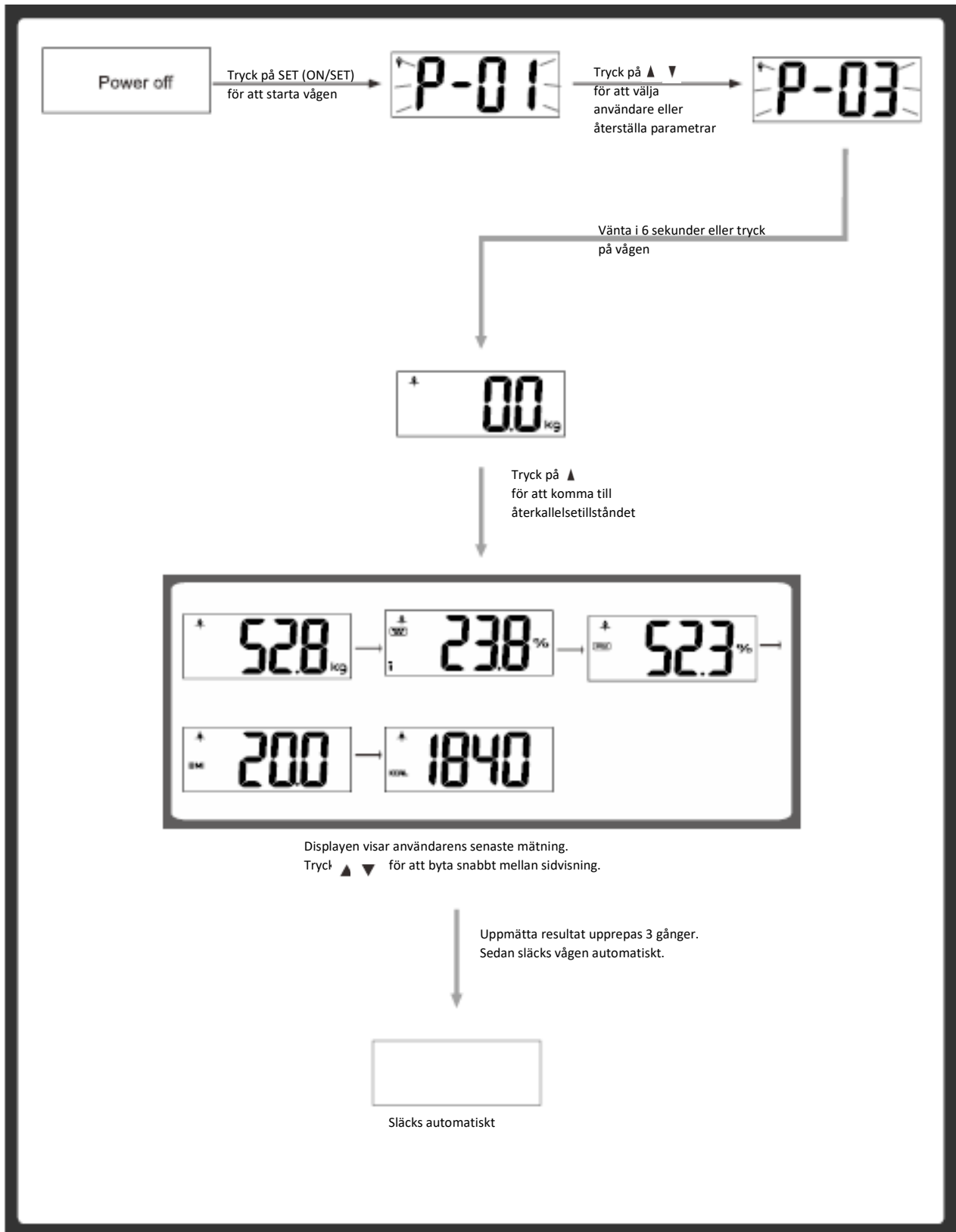
När vågen är släckt eller i standby-läge måste man ställa sig på vågen för att få ut mätvärdet. LCD-displayen kommer att låsa vikten inom en sekund. Om vågen hittar ett liknande viktvärde ( $\pm 2$  kg) i systemet kommer LCD-displayen att blinka en gång och visa användarkoden. Om vågen automatiskt känner 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

### 3. Om fett%

- a. Fett% är en index% av fetthalten i kroppen.
- b. 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.

### 4. Arbetsprinciper

När en elektrisk signal av specifika frekvenser transmittteras 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 transmittteras 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

### 3. 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.

### 4. 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

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

