

# BRUKSANVISNING

## Badrumsvåg – med fettprocent- & vätskeupptagningsmätare



## **Introduktion och förhållningsregler:**

1. Grattis till Er nya våg, som mäter kroppens fettprocent och vätskeupptagning. Huvudprincipen i denna produkt är baserad på mätningar af kroppens elektroniska impedans, även känt som “ bioelektroniskt impedans analys”. En faktor som relaterar sig till fettprocent och vätskeupptagning och som är relaterade med andra fysiska data (ålder, kön, längd).
2. Avläsningarna av vätskeupptagningarna och fettprocent är endast vägledande. Vikten är inte rekommenderat att använda i medicinsk förbindelse. Kontakta alltid din läkare för råd rörande medicinsk behandling eller diet för att uppå normal viktnivå.
3. Bärare av pacemakers eller andra medicinska implantat med elektroniska komponenter rekommenderas att inte använda denna våg. Verkningsgraden av implantatet kan sättas i fara samt och nedsättas.
4. För att undvika störningar, så undvik att använda apparaten i närheten utav föremål med stark elektronmagnetisk strålning. Ställ inte sådana föremål för nära vågen innan den ska användas, eller stäng av dessa föremål som avger elektromagnetiska stålar.

## **Innehåll**

När förpackningen öppnas, kontrollera att huvudenheten ser ut som instruktionen.



## Egenskaper/specifikation:

1. Kom ihåg, kön, längd, ålder inställningar:

Parameter	Standarduppsättning	Användningsområde
Minne	1	1 till 8
Kön	Man	Man/kvinna
Längd	165 cm	100 cm – 250 cm
Ålder	25 år	10 – 100 år

2. Max. viktkapacitet: 150 kg.

3. Min. startvikt: 2,0 kg.

4. Måttenhet: 0,1 kg.

5 Fettprocent måttområde: 4-45%

6. Fettprocenten mätts med noggrannhet: 0,1%

7. Vätskeupptagningens måttenhet: 37,8-66%

8. Vätskeupptagningen mäts med största noggrannhet: 0,1%

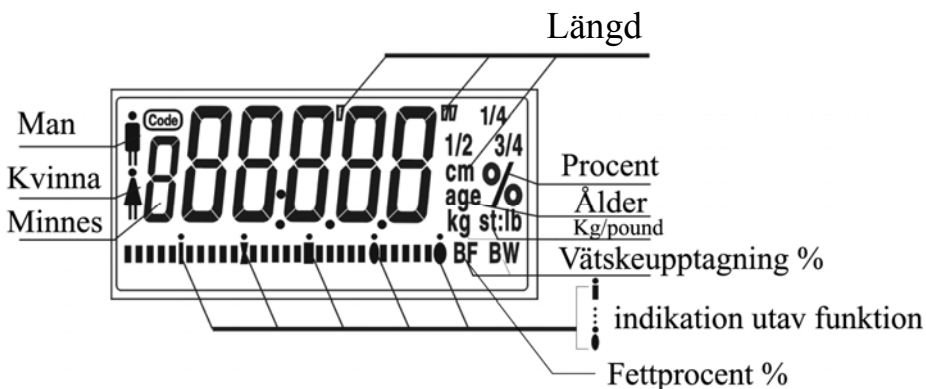
9. Sifforstorlek i displayen: 0,9" (23 mm)

10. Auto-0, auto-stänga av

11. Indikation på lågt batteri ("LO")/överviktsindikator ("Err")

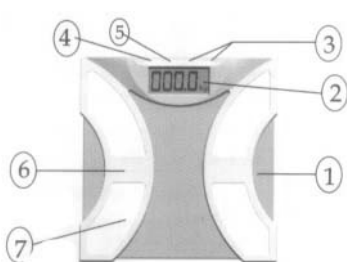
12. Ström: 1 x 9V batteri

## Symbol förklaringar



## Inledande förberedelser:

A. Installera 1x9V batteri under vågen.



1. Huvudenhet
2. LCD display
3. Upp/ner pil tangent
4. Start/ställa in tangent
5. Start
6. Våg plattform
7. Placering på vågen

B. Placera apparaten på en torr och jämn yta, kontrollera att apparaten står stabilt.

## ANGIVELSE AV FETTPROCENT

Starta:

1. Tryck ■ knapp (4) för att starta apparaten. Alla siffrorna i displayen lyser en kort stund och visar de olika minnesvalen. Genom att trycka ■ knapp (4) igen så kommer du till inställningen med alla parametrarna . Se följande illustration.



## ILLUSTRATION STEG FÖR STEG:

- I. Tryck upp/ ner pil ▲▼ knapp (3) för att komma fram och tillbaka till minnesparametern som du väljer eller namnger. Tryck ■ knapp (4) för att bekräfta inställningen. Displayen visar därefter nästa parametinställning (kön) på samma tid.

- II. Tryck upp/ner pil ▲▼ knapp (3) för att komma fram / tillbaka för att välja kön. Tryck ■ knapp (4) för att bekräfta inställningen. Displayen hoppar därefter till nästa parametinställning (längd) på samma tid.
- III. Tryck upp/ner pil ▲▼ knapp(3) för att komma fram och tillbaka så att du kan justera din längd.  
Tryck ■ knapp (4) för att bekräfta inställningen. Displayen visar därefter nästa parametinställning (ålder) på samma tid.
- IV. Tryck upp/ner pil ▲▼ knapp (3) för att komma fram och tillbaka för att justera inställningen till din ålder. Tryck ■ knapp (4) för att bekräfta inställningen. Displayen visar därefter minnesparametern. Inställningen för vikten är nu komplett.

**Du kan nu fortsätta att trycka ■ knapp efter varandra för att komma igenom inställningsfunktionerna så att du är säker på att alla parametrarna är korrekta.**

- V. Tryck ► knapp (5) för att komma ur inställningsfunktionen och komma till fettprocentmätningen.. Displayen kommer att visa “0,0 kg.” (eller “0,0 pound”). Du kan nu väga dig och låta vikten räkna ut din fettprocent och din vätskeupptagning.
2. Ställ dig försiktigt på vågen. (Ta av strumpor och skor och torka fötterna så uppnår du bästa resultat.) När du går upp på vågen skall fötterna röra vid metallplattorna (7), två för varje fot. Tänk på att stå med fötterna isär (för att undgå kortslutning)

**Om du går upp på vågen försent, när displayen har släckts, skall du trycka på ■ knappen igen och vänta tills displayen visar din nuvarande inställning. Tryck därefter på ► knappen för att uppnå fettprocent mätningen igen.**

3. När du går upp på vågen visar displayen stegvis förhöjda siffror tills vikten stabiliseras, låses och blinkar, och visar din nuvarande vikt.
4. Inom ett par sekunder kommer vikten automatiskt räkna ut din fettprocent och vätskeupptagning. Displayen visar därefter din fettprocent (ikon "BF") följt utav vätskeupptagningen/ikon "BW") Därefter visar displayen växelvis fettprocenten och vätskeupptagningen, 5 gånger och därefter släcks den automatiskt.

**I nedre delen utav displayen visas det staplar. Dessa ger dig en indikation på din fettprocents nivå, och var du ligger i förhållande till statistiska normalvärden, om du betraktas som underviktig, normalviktig eller överviktig. Du kan betrakta denna indikation som en referens till hur du mår.**

**OBSERVERA: När du trycker på ■ knappen för att starta vågen för en ny vägning, så kan du alltid gå samma steg ifrån ILLUSTRATION 1 (I) TILL 1 (V) för att kontrollera eller rätta all personlig data och tidigare mätningar av din våg innan du gör nya mätningar.**

### **NORMAL VÅG ANVÄNDNING**

**Hur vågen används som normal våg (valfritt att ställa in parameter för fett/vätskeupptagningsprocent)**

1. Sätt på vågen genom att lätt trycka på den nedersta högra hörnan på vågens glasplatta. Displayen kommer att lysa upp och gå till normal vägning och visa "0,0 kg" (eller "0,0 pound").
2. Ställ er lätt på vågen (hoppa inte på vågen). Så snart du ställer dig på vågen kommer displayen direkt att visa siffror stegvis, tills vågen stabiliseras, låses och blinkar, då indikeras din nuvarande vikt. Efter ett par sekunder kommer displayen automatiskt att släckas.

## **FEL OCH ANDRA DISPLAY VISNINGAR**

Displayen kan av och till visa felbesked "Err". Släck apparaten ett kort ögonblick eller avlägsna och återinstallera batteriet som en total nollställning. Tänd därefter igen för att upprepa användningen.

1. Alla avsnitt lyser upp på samma tid: indikerar att det hela fungerar korrekt.
2. ".....": Belastning av måttapparat, känner inställningen av att nollpunkten är för låg eller under nedre gränsen. Kan inte fungera korrekt.
3. "Err": Övervikt eller känner inställningen av nollpunkten är för hög eller över gräns.
4. "LO": Batteriet håller på att ta slut.
5. "Err-h": Det uträknade fettprocent nivå är för högt över den övre gränsen.
6. "Err-l": Det uträknade fettprocent nivå är för låg eller under nedre gränsen.

## **UNDERHÅLL OCH RENGÖRING & KORREKT ANVÄNDNING**

1. Använd en torr, mjuk trasa för att rengöra apparaten. Eller en lätt fuktig trasa med rengöringsmedel för att rengöra apparaten. Använd inte starka kemikalier som alkohol eller bensin för att rengöra apparaten.
2. Vågen kan vara hal när glasplattan är våt eller fuktig. Kontrollera av säkerhets skäl att glasplattan är torr innan användning.
3. Då vågen är en precisionsapparat är den konstruerad för ett varsamt handlande. Undvik därför att tappa apparaten eller utsätta den för hårda slag, vilket skulle resultera att vågens funktioner och precisioner förstörs.
4. När apparaten tags i bruk så tryck lätt på knappen för att tända den. Pressa inte hårt när knappen trycks in.
5. Använda alltid vågen på en hård och jämn yta. Använd den inte på mattor eller liknande. Avlägsna batteriet om apparaten inte skall användas ett tag.

6. Undvik att tappa apparaten eller hoppa på den. Undvik hårda slag eller att rysta den eftersom vågen är en hög-precisionsapparat.
7. Stick inte in föremål i öppningen.
8. Försök inte att öppna apparaten för att reparera den. Detta ogiltig gör garantin.
9. Om apparaten inte tänds, kontrollera om batteriet är installerat korrekt eller om batteriet är dött. Sätt i eller byt ut batteriet eller kontakta din butik.

## REFERENCE INFORMATION

Uträkningen av fettprocent är baserad på standardiserade måttmetoder. Det räknas ut via en formel som är byggd på omfattande vetenskapliga studier. Hydreringsinnehållet i musklerna påverkar mätningresultatet. Individuella vanor och livsstil påverkar hydreringsnivån. Andra faktorer såsom följande kan påverka hydreringsnivå balansen:

- a. Efter ett bad kan avläsningen vara lägre.
- b. Efter en måltid eller har druckit kan avläsningarna vara högre.
- c. Under kvinnors menstruation kan mätningar variera eller vara ojämna.
- d. Förlorad vätska under sjukdom samt ansträngande fysiska aktiviteter som orsakar kraftiga svettningar.
- e. Tabellen nedan indikerar fysisk status som relaterar sig till de indikerade fettprocent/hydreringsprocent från vågen:

ÅLDER	FETT%	VÄTSKEUPPTAGNING %	FETT%	VÄTSKEUPPTAGNING%	STATUS	INDIKATION
	KVINNA	KVINNA	MAN	MAN		
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%	FÖR SMAL SMAL	
	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%	ÖVERVIKTIG FÖR ÖVERVIKTIG	
ÖVER 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%	FÖR SMAL SMAL	
	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%	ÖVERVIKTIG FÖR ÖVERVIKTIG	

## LÄS VÄNLIGAST FÖLJANDE BEMÄRKNINGAR NOGA FÖR ATT FÖRSTÅ HUR APPARATEN ANVÄNDS.

1. Fettprocent och vätskeupptagning innehåller som angivs är endast en referenmätning. Det fysiska utseende av kroppen stämmer inte nödvändigtvis överens med mätningen av fettprocent och vätskeupptagning, och personer med den samma fysiska byggning och ålder och kön har heller inte nödvändigtvis samma mätningar. Kontakta vänligast läkare för att få den fettprocent och vätskeupptagning som passar till dig.
2. Mätning av fettprocent är inte rekommenderat till människor som uppfyller följande:
  - Barn under 10 år och vuxna över 80 år
  - Människor med symptom av feber, ödem och osteoporos
  - Människor som under dialys behandling
  - Människor som tar hjärtmedicin
  - Gravida
  - Atleter
  - Människor med hjärtpulsslag på under 60 slag i minuten

Om det är fel på displayen eller vågen inte kan släckas, tag ut batteriet i 3 sekunder och sätt därefter tillbaka för att avlägsna eventuell software fel.