



InnerScan®

Body Composition Monitor



BC-587

Instruktionsmanual

da Læs denne brugsanvisning omhyggeligt og gem den til fremtidig reference.



Table of Contents

Introduktion	1
Egenskaber og funktioner	1
FORBEREDELSE FØR BRUG	2
AT FÅ NØJAGTIGE LÆSNINGER	2
AUTOMATISK SLUKNINGSFUNKTION	2
SKIFT AF VÆGT MODUS	3
INDSTILLING OG LAGRING AF PERSONLIGE	
DATA I HUKOMMELSEN	3
AT TAGE KROPSSAMMENSÆTNING AFLÆSNINGER	4
PROGRAMMERING AF GÆSTETILSTAND	6
MÅ KUN VÆGT	6
FEJLFINDING	6
SPECIFIKATIONER	7



INTRODUKTION

Tak fordi du valgte en TANITA Body Composition Monitor. Denne skærm er en i en bred vifte af hjemmeplejeprodukter produceret af TANITA. Denne brugsanvisning vil guide dig gennem opsætningsprocedurerne og skitsere de vigtigste funktioner. Opbevar det venligst til fremtidig reference. Yderligere information om sund livsstil kan findes på vores hjemmeside www.tanita.com. TANITA produkter inkorporerer den seneste kliniske forskning og teknologiske innovationer. Alle data overvåges af vores TANITA Medical Advisory Board for at sikre nøjagtighed.

Bemærk: Læs denne brugsanvisning omhyggeligt, og opbevar den ved hånden til fremtidig reference.



Sikkerhedsforanstaltninger

Bemærk, at personer med et elektronisk medicinsk implantat, såsom en pacemaker, ikke bør bruge en Body Composition Monitor, når den passerer en lavt elektrisk signal gennem kroppen, som kan forstyrre dens funktion. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen. Alle andre funktioner er ikke beregnet til gravide kvinder.

Placer ikke denne skærm på glatte overflader, såsom et vådt gulv.

Vigtige bemærkninger til brugere

Denne kropsfedtmonitor er beregnet til voksne og børn (i alderen 7 – 17) med inaktiv til moderat aktiv livsstil og voksne med atletiske kropstyper.

TANITA definerer "atlet" som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet på cirka 12 timer om ugen, og som har en hvilepuls på cirka 60 slag i minuttet eller mindre. TANITAs atletdefinition omfatter "lifetime of fitness" personer, der har været i form i årevis, men som i øjeblikket træner mindre end 12 timer om ugen. Funktionen til kropsfedtmonitor er ikke beregnet til gravide kvinder, professionelle atleter eller bodybuildere.

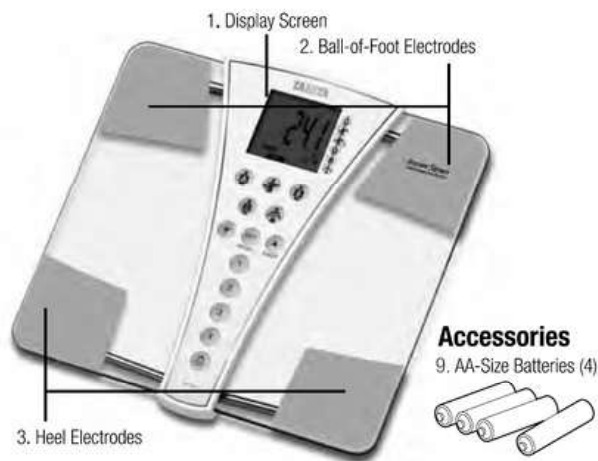
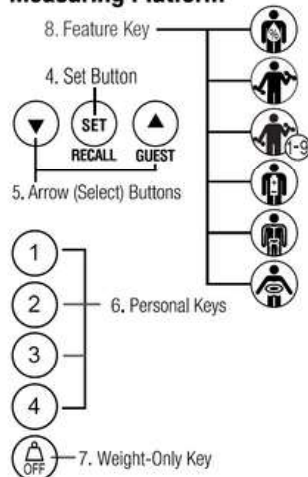
Registrerede data kan gå tabt, hvis enheden bruges forkert eller udsættes for elektriske overspændinger. TANITA påtager sig intet ansvar for evt. form for tab forårsaget af tab af registrerede data.

TANITA påtager sig intet ansvar for nogen form for skade eller tab forårsaget af disse enheder, eller nogen form for krav fremsat af en tredjepart.

Bemærk: Estimat for kropsfedtprocent vil variere med mængden af vand i kroppen og kan blive påvirket af dehydrering eller over-hydrering på grund af faktorer som alkoholforbrug, menstruation, sygdom, intens træning osv.

EGENSKABER OG FUNKTIONER

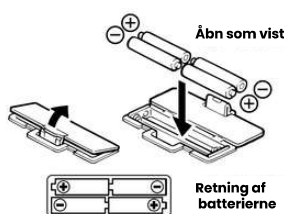
Measuring Platform



1. Skærm 2. Elektroder med kuglefed 3. Hælelektroder 4. Indstillingsknap 5. Pile (Vælg) knapper 6. Personlige taster 7. Vægttast 8. Funktionstast 9. Batterier i AA-størrelse (4)



FORBEREDELSE FØR BRUG



⚠ Isætning af batterier

Åbn batteridækslet på bagsiden af måleplatformen. Indsæt de medfølgende AA-batterier som vist.

Bemærk: Sørg for, at batteriernes polaritet er indstillet korrekt. Hvis batterierne er forkert placeret, kan væsken lække og beskadige gulve. Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne enhed i længere tid, er det tilrådeligt at fjerne batterierne før opbevaring.

Bemærk: venligst, at de medfølgende batterier fra fabrikken kan have nedsat energiniveau over tid.



⚠ Placering af monitoren

Placer måleplatformen på en hård, flad overflade, hvor der er minimal vibration for at sikre sikker og nøjagtig måling.

Bemærk: For at undgå mulig skade må du ikke træde på kanten af platformen.

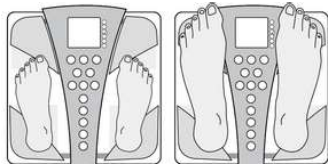
Håndteringstips

Denne skærm er et præcisionsinstrument, der anvender den nyeste teknologi.

Følg disse instruktioner omhyggeligt for at holde enheden i den bedste stand:

- Forsøg ikke at adskille måleplatformen.
- Opbevar enheden vandret, og placer den, så knapperne ikke bliver trykket ind ved et uheld.
- Undgå overdreven stød eller vibration på enheden.
- Placer enheden i et område fri for direkte sollys, varmeudstyr, høj luftfugtighed eller ekstreme temperaturændringer.
- Nedsænk aldrig i vand. Brug alkohol til at rengøre elektroderne og glasrens (påføres først en klud) for at holde dem skinnende; undgå sæber.
- Træd ikke på platformen, når den er våd.
- Tab ikke genstande på platformen.

AT FÅ NØJAGTIGE LÆSNINGER



Bemærk: En nøjagtig aflæsning vil ikke være muligt, hvis dine fodsåler er ikke rene, eller hvis dine knæ er bøje eller du er i siddende stilling.

For at sikre nøjagtighed bør aflæsninger foretages uden tøj og under konsekvente hydreringsforhold. Hvis du ikke klæder dig af, skal du altid tage dine sokker eller strømper af, og sørg for, at dine fodsåler er rene, før du træder på måleplatformen.

Sørg for, at dine hæle er korrekt justeret med elektroderne på måleplatformen. Bare rolig, hvis dine fødder virker for store til enheden - nøjagtige aflæsninger kan stadig opnås, hvis dine tæer hænger ud over platformen.

Det er bedst at tage aflæsninger på samme tidspunkt af dagen. Prøv at vente cirka tre timer efter at have stået op, spist eller hård træning, før du tager målinger.

Mens aflæsninger taget under andre forhold muligvis ikke har den samme absolutte værdi værdier, er de nøjagtige til at bestemme ændringsprocenten, så længe aflæsningerne tages på en ensartet måde. Sammenlign vægten for at overvåge fremskridt og kropsfedtprocent taget under de samme forhold over en periode.

AUTOMATISK SLUKNINGSFUNKTION

Den automatiske nedlukningsfunktion slukker automatisk for strømmen i følgende tilfælde:

- Hvis du afbryder måleprocessen. Strømmen slukkes automatisk inden for 10 til 20 sekunder, afhængigt af type operation.
- Hvis en ekstrem vægt påføres platformen.
- Under programmering, hvis du ikke rører nogen af tasterne eller knapperne inden for 60 sekunder.*
- Når du har afsluttet måleprocessen.

***Bemærk:** Hvis strømmen slukker automatisk, skal du gentage trinene fra "Indstilling og lagring af personlige data i hukommelsen" (s.3).



SKIFT AF VÆGT MODUS

Bemærk: Kun til brug med modeller, der indeholder vægttilstandskontakten

Du kan ændre enhedsindikationen ved at bruge kontakten på bagsiden af vægten som vist på figuren.

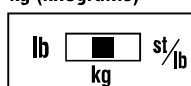
Bemærk: Hvis vægttilstand er indstillet til pounds eller stone-pounds, indstilles højdeprogrammeringstilstanden automatisk til fod og tommer.

På samme måde, hvis kilogram vælges, indstilles højden automatisk til centimeter.

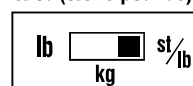
lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)



INDSTILLING OG LAGRING AF PERSONLIGE DATA I HUKOMMELSEN

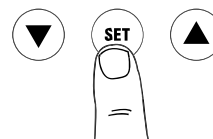
Du vil kun modtage aflæsninger, hvis data er blevet programmeret i en af de personlige datahukommelser eller gæstetilstanden. Skærmen kan gemme personlige oplysninger for op til 4 personer.

1. Tænd for strømmen

Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1,2,3,4) will be displayed, and the display will flash.

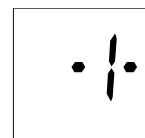
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key () to force quit.



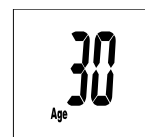
2. Vælg et personligt nøglenummer

Tryk på Op/Ned-knapperne for at vælge en personlig tast. Når du når det personlige nøglenummer, du ønsker at bruge, skal du trykke på knappen Indstil. Enheden bipper én gang for at bekræfte.



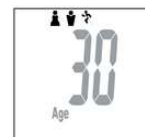
3. Indstil alder

Displayet er som standard 30 år (brugernes alder er mellem 7-99). Et pilikon vises nederst til venstre for at angive aldersindstilling. Brug op/ned-knapperne til at rulle gennem tallene. Når du når din alder, skal du trykke på knappen Indstil. Enheden bipper én gang for at bekræfte.



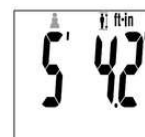
4. Vælg Kvinde eller Mand

Brug Op/Ned-knapperne til at rulle gennem indstillingerne Kvinde () eller Mand (), Kvinde/Atlet () og Mand/atlet (), og tryk derefter på knappen Indstil. Enheden bipper én gang for at bekræfte.



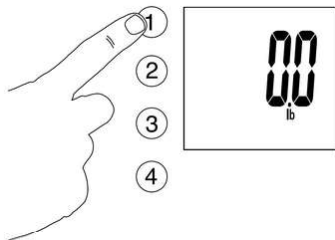
5. Angiv højden

Skærmen er som standard 5' 7,0" (170 cm) (brugerområdet er fra 3' 4,0"-7' 3,0" eller 100 cm - 220 cm). Brug Op/Ned-knapperne til at angive Højde, og tryk derefter på Indstil-knappen. Enheden bipper én gang for at bekræfte.





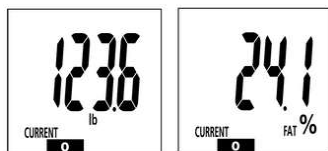
AT TAGE KROPSSAMMENSÆTNING AFLÆSNINGER



1. Vælg personlig nøgle, og trin på

Tryk på din forprogrammerede personlige tast.
(Slip tasten inden for 3 sekunder, ellers vil displayet vise "Error".)
Enheden bipper, og displayet viser den programmerede dato.
Enheden bipper igen, og displayet viser "0.0".
Træd nu ind på platformen.

Bemærk: Hvis du træder ind på platformen, før "0.0" vises, vil displayet vise "Fejl", og du vil ikke opnå en læsning. Desuden, hvis du ikke træder ind på måleplatformen inden for ca. 60 sekunder efter at "0.0" vises, strømmen afbrydes automatisk.



2. Få dine aflæsninger

Din vægt vises først.

Fortsæt med at stå på platformen.

"00000" vises på displayet og forsvinder en efter en fra venstre mod højre.

Din kropsfedtprocent (%FAT) og kropsfedtområde vises på skærmen.

Efter din kropsfedtprocent er blevet beregnet, vil en sort bjælke blinke langs bunden af displayet, der identificerer, hvor du falder inden for kropsfedtintervallerne for din alder og dit køn.

Bemærk: Træd ikke af, før kropsfedtprocent vises.

For at se andre aflæsninger skal du trykke på hver funktionstast, mens vægt og kropsfedtprocent vises.

Tryk på samme funktionstast for at få vist vægt og kropsfedtprocent igen.

Bemærk: Følgende aflæsninger gælder kun for voksne på 18 år til 99 år.



Total kropsvand %



Muskelmasse/Fysikvurdering



Visceralt fedt



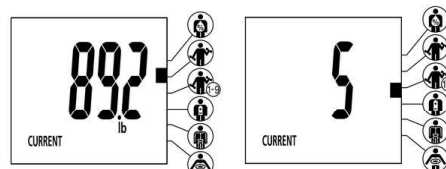
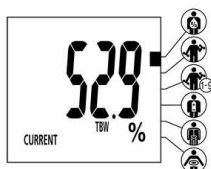
BMR / Metabolisk Alder



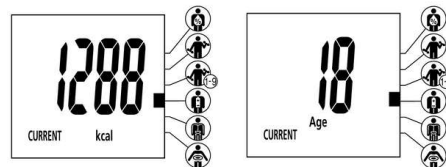
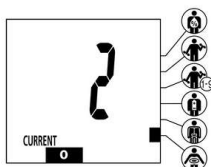
Knoglemasse



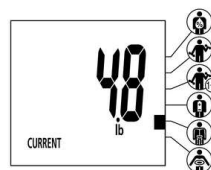
- Tryk på tasten for at vise Total Body Water %.
- Tryk på tast for at vise muskelmasse og fysikvurdering.



- Tryk på tasten for at vise visceralt fedt % & bedømme.
- Tryk på tasten for at vise BMR og metabolisk alder.



- Tryk på tasten for at vise Knoglemasse.



3. Genkaldsfunktion

De tidligere aflæsninger af følgende funktioner kan opnås ved hjælp af genkaldsfunktionen.

- Vægt
- Kropsfedt %
- Total kropsvand %
- Muskelmasse og fysikvurdering
- BMR og metabolisk alder
- Knoglemasse
- Visceralt fedtniveau

For at opnå tidligere aflæsninger, tryk på SET-knappen, mens de aktuelle aflæsninger vises.

Displayet viser automatisk de tidligere aflæsninger af vægt og kropsfedt %.

For at se andre tidligere aflæsninger skal du trykke på den relevante funktionstast for hver ønsket aflæsning.

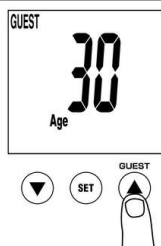
(Hvis du trykker to gange på den samme funktionstast, kan du se de tidligere resultater for vægt og kropsfedtprocent).

Tryk på knappen SET igen for at gå tilbage til den aktuelle visning af resultat for vægt og kropsfedt.

Bemærk: For børn (7-17 år) viser enheden kun vægt- og kropsfedtprocenten.



PROGRAMMERING AF GÆSTETILSTAND



Gæstetilstand giver dig mulighed for at programmere enheden til engangsbrug uden at nulstille et personligt datanummer. Tryk på knappen ▲ for at aktivere enheden. Følg derefter trinene: Indstil alder, vælg kvinde eller mand, og angiv højde.
Bemærk: Hvis du træder ind på platformen, før "0.0" vises, vil displayet vise "Fejl", og du vil ikke opnå en læsning.

MÅ KUN VÆGT



Vælg kun vægtnøgle

Tryk på tasten kun vægt. Efter 2 eller 3 sekunder vises "0.0" på displayet og enheden vil bippe. Når "0.0" vises på displayet, træder du op på platformen. Kropsvægtværdien vises. Hvis du forbliver på platformen, blinker displayet i cirka 30 sekunder, og derefter slukkes strømmen automatisk. Hvis du træder ud af platformen, vil vægten fortsætte med at vise sig i ca. 5 sekunder, derefter vises "0.0", og enheden slukker automatisk.

FEJLFINDING

Hvis følgende problemer opstår...så...

- **Der vises et forkert vægtformat efterfulgt af kg, lb eller st-lb.**

Se Skift af vægttilstand på s.3.

- **"Lo" vises på displayet, eller alle data vises og forsvinder med det samme.**

Batterierne er lave. Når denne meddelelse vises, skal du sørge for at udskifte batterierne med det samme, da svage batterier vil påvirke nøjagtigheden af dine målinger. Udskift alle batterier på samme tid med nye batterier i AA-størrelse.

Bemærk: Dine indstillinger vil ikke blive slettet fra hukommelsen, når du fjerner batterierne.

- **"Error" vises under måling.**

Stå venligst på platformen for at holde bevægelsen på et minimum.

Enheden kan ikke måle din vægt nøjagtigt, hvis den registrerer bevægelse.

Kropsfedtprocenten er mere end 75 %, aflæsninger kan ikke opnås fra enheden.

- **Aflæsningen af kropsfedtprocenten vises ikke, eller "-----" vises efter vægten er målt.**

Dine personlige data er ikke blevet programmeret. Følg trinene på s.3.

Sørg for, at sokker eller strømper er fjernet, og at dine fødsåler er rene og korrekt justeret med styrene på måleplatform.

- **"OL" vises under måling.**

Aflæsning kan ikke opnås, hvis vægtpaciteten overskrides.

**Specifikationer**

BC-587

Vægt kapacitet

440 lb (200 kg) (31 st 6 lb)

Vægtstigninger

0,1 kg (0,2 lb) (0,2 lb)

Forøgelse af kropsfedt

0,1 %

Personlig data

4 minder

Strømforsyning

4 AA batterier (medfølger)

Strømforbrug

100 mA maksimum

Måler strøm

50 kHz, 6,25 kHz, 100 µA

**Varsel:**

Disse mærker kan findes på batterier, der indeholder forurenende stoffer: Pb Pb = Batteriet indeholder bly, Cd Cd = Batteriet indeholder cadmium, Hg Hg = Batteriet indeholder kviksølv.

**Det er ikke tilladt at blande batterier med forbrugeraffald!**

Som forbruger er du juridisk forpligtet til at returnere brugte eller afladede batterier. Du kan aflevere dine gamle batterier på de offentlige indsamlingssteder i din by, eller hvor de tilsvarende batterier sælges, og der er opsat særligt mærkede indsamlingskasser. I tilfælde af skrotning af apparatet, skal batterierne fjernes fra det og deponeres også på indsamlingsstederne.



Enheden har radiointerferensundertrykkelse overensstemmelse med EU-forordning 2004/108/EF

Repræsentant**TANITA Europe B.V.**

Holland Office Centre, Kruisweg 813-A
2132NG Hoofddorp, the Netherlands
Tel : +31(0)23-5540188
Fax : +31(0)23-5579065
www.tanita.eu

Business Location in UK

The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY,
United Kingdom
Tel : +44(0)1895-438577
Fax : +44(0)1895-438511

TANITA India Private Limited

Level 8, vibgyor Towers, G Block, C-62
Bandra Kurla Complex, Bandra (East),
Mumbai 400051, INDIA
Tel : +91-22-4090-7174
Fax : +91-22-4090-7178

TANITA Corporation of America Inc.

2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA.
Tel : +1-847-640-9241
Fax : +1-847-640-9261
www.tanita.com

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.

Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,
62 Mody Road, Tsimshatsui East,
Kowloon, Hong Kong
Tel : +852-2838-7111
Fax : +852-2838-8667

Manufacturer**TANITA Corporation**

1-14-2, Maeno-cho, Itabashi-ku
Tokyo, TANITA
Tel : +81(0)3-3968-7048
Fax : +81(0)3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified