



InnerScan[®]V

Segmental Body Composition Monitor



BC-601/602/613

Instruktionsmanual

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

Table of Contents

INTRODUKTION	1
FOR DIN SIKKERHED	2
EGENSKABER OG FUNKTIONER	3
FORBEREDELSE FØR BRUG	4
AT FÅ NØJAGTIGE LÆSNINGER	4
AUTOMATISK SLUKNINGSFUNKTION	4
INDSTILLING (NULSTILLING) DATO OG TID	5
INDSTILLING OG LAGRING AF PERSONLIGE DATA I HUKOMMELEN	6
AT TAGE VÆGT OG KROPSFED AFLÆSNINGER	7
SÅDAN SER MAN LÆSNING AF HVERT SEGMENT	9
BRUG AF KNAPPEN TIL VISCERALT FEDT	10
VISCERALT FEDTBEdømmelse	10
VISCERALT FEDTTREND	10
GENKALD FUNKTION	11
PROGRAMMERING AF GÆSTETILSTAND	12
MÅ KUN VÆGT	12
SKIFT AF VÆGTTILSTAND	12
FEJLFINDING	13
SPECIFIKATIONER	13



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 5 – 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.



FOR DIN SIKKERHED

Dette afsnit forklarer de forholdsregler, der skal træffes for at undgå skader på brugerne af denne enhed og andre, og for at forhindre skade på ejendom. Gør dig venligst bekendt med disse oplysninger for at sikre sikker betjening af dette udstyr.

	Warning	Undladelse af at følge instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, kan resultere i dødsfald eller alvorlig personskade.
	Caution	Hvis instruktionerne, der er fremhævet med dette mærke, ikke følges, kan det resultere i personskade eller skade på ejendom.
	Forbudt	Dette mærke angiver handlinger, der er forbudte.
	Påkrævet	Dette mærke angiver instruktioner, som altid skal følges.

Warning

 Forbudt	Denne monitor må ikke bruges af personer med pacemakere eller andre medicinske implantater. Denne monitor sender en svag elektrisk strøm gennem kroppen, som kan forstyrre og forårsage fejlfunktion af elektriske medicinske implantater, resulterer i alvorlig skade på brugeren.
	Fortolkning af målinger (f.eks. evaluering af målinger og formulering af træningsprogram baseret på målingerne) skal udføres af en fagmand. Implementering af væggtabsforanstaltninger og træningsprogrammer baseret på selvanalyse kan være skadeligt for dit helbred. Følg altid råd fra en kvalificeret fagmand.
	Træd ikke på kanten af platformen. Spring ikke op på skærmen. Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig skade.
	Placer ikke denne skærm på en glat overflade, såsom et vådt gulv. Hvis du gør det, kan du falde eller glide, hvilket kan resultere i alvorlig skade. Det kan også få vand til at trænge ind i monitoren, hvilket resulterer i beskadigelse af interne komponenter.
	Tab ikke genstande på skærmen. Undgå overdreven stød eller vibration på skærmen. Hvis du gør det, kan det beskadige glasset, hvilket kan resultere i personskade.

Caution

 Forbudt	Stå ikke på skærmen.
	Stik ikke fingrene ind i mellemrum eller huller. Det kan resultere i personskade.
	Brug ikke genopladelige batterier. Brug ikke gamle batterier sammen med nye batterier eller en blanding af forskellige typer batterier på samme tid. Hvis du gør det, kan det medføre, at batterivæske lækker, eller at batterierne bliver for varme og går i stykker, hvilket kan medføre beskadigelse af monitoren eller personskade.
	Lad aldrig et spædbarn eller et lille barn bære skærmen. Barnet kan tabe monitoren, hvilket kan resultere i skade.
	Denne skærm er kun beregnet til hjemmebrug. Denne monitor er ikke beregnet til professionel brug, herunder hospitaler, medicinske eller fitnessfaciliteter. Den er ikke udstyret med de nødvendige komponenter til tungt brug. Brug af skærmen på et professionelt sted vil ugyldiggøre garantien.



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

Undgå overdreven stød eller vibration på skærmen.

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert, eller det kan medføre, at indstillinger bliver slettet.

Brug eller opbevar ikke denne skærm på følgende steder.

- Placeringer, der er udsat for direkte sollys, i nærheden af varmeapparater eller direkte udsat for luft fra klimaanlæg osv.
- Steder, hvor der er alvorlige temperaturændringer eller en stor mængde vibrationer.
- Placeringer med høj luftfugtighed eller fugt.

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert.

Træd ikke på skærmen, når din krop er våd (umiddelbart efter et brusebad eller bad osv.).

Sørg for at tørre din krop og fødder grundigt, før du bruger skærmen. Undladelse af at gøre det kan få dig til at glide eller falde, hvilket kan resultere i personskade. Også den monitor kan ikke tage nøjagtige mål, hvis din krop eller fødder er våde.

Holdes væk fra vand.

Brug ikke kogende vand, benzen, fortynder osv. til at rengøre skærmen.

Hvis skærmen bliver snavset, skal du lægge en blød klud i blød i vand eller neutralt husholdningsrengøringsmiddel, vride den grundigt ud og tørre skærmen af. Brug en tør klud til at tørre skærmen af.

Forsøg ikke at skille skærmen ad. Modificer ikke dette udstyr på nogen måde.

Vask ikke monitoren i vand.

Nedsænk ikke denne skærm i vand.

Hvis du gør det, kan det beskadige skærmen eller få den til at fungere forkert.

Sørg for at indsætte batterierne med polariteterne (+, -) i den rigtige position.

Hvis batterierne er sat forkert i, kan batterivæske lække og beskadige gulvet. (Hvis du ikke har til hensigt at bruge denne skærm i en længere periode på tid, er det tilrådeligt at fjerne batterierne før opbevaring.)

Brug ikke monitoren i nærheden af andre produkter såsom mikrobølgeovne, der udsender elektromagnetiske bølger.

Hvis du gør det, kan det medføre, at monitoren ikke fungerer korrekt, hvilket forhindrer nøjagtige målinger.

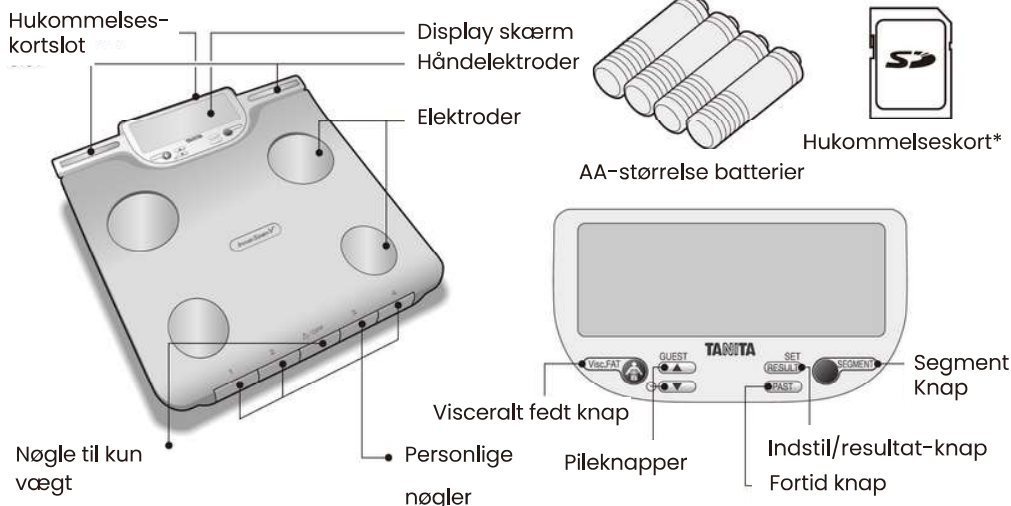
En anden person bør hjælpe personer med handicap, som måske ikke er i stand til at tage en måling alene.



Altid

EGENSKABER OG FUNKTIONER

Måleplatform

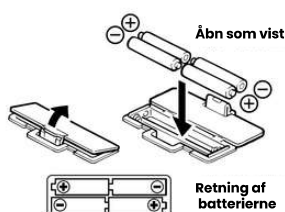


***Bemærk:** Brug det medfølgende SD-hukommelseskort. Andre SD-hukommelseskort er ikke garanteret at fungere med denne skærm.

SD-logoer er varemærker eller registrerede varemærker tilhørende SD-3C LLC i USA, andre lande eller begge dele.



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.

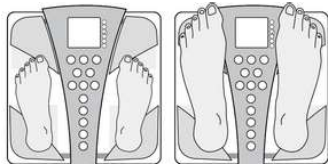
Håndteringstips

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).

INDSTILLING (NULSTILLING) DATO OG TID

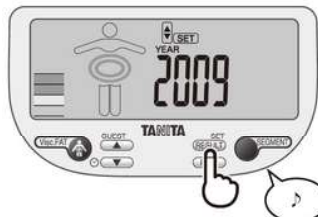
Tryk for at tænde for enheden.

1. Indstil år

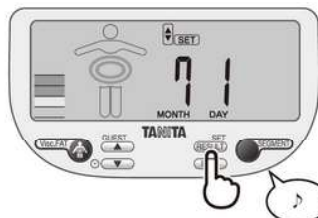
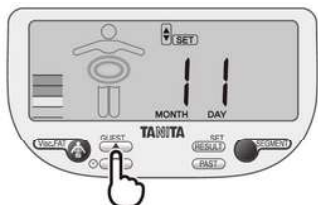
Angiv med og .



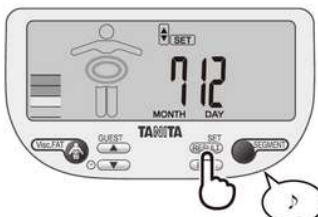
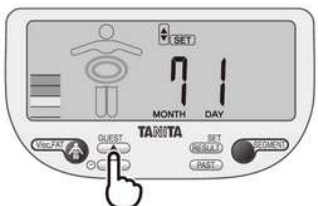
Tryk på SET for at bekræfte.



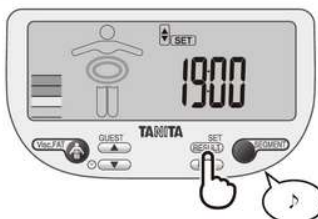
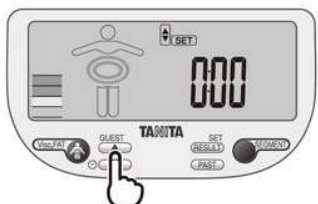
2. Indstil måned



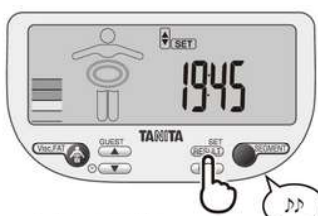
3. Sæt dag



4. Indstil time



5. Indstil minut



Indstillingen er fuldført.

Nulstillingstid

Tryk og hold i 3 sekunder for at tænde enheden. Følg derefter procedure 1 til 5.



INDSTILLING OG LAGRING AF PERSONLIGE DATA I HUKOMMELSEN

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

1. Vælg et nummer

Angiv med og . Tryk på SET for at bekræfte.



2. Indstil din fødselsdag (år/måned/dag).



3. Vælg Kvinde eller Mand

Kvinde () eller mand () , kvinde/atlet () og mand/atlet ()



4. Angiv højden



5. Angiv aktivitetsniveauet



Indstillingen er fuldført.

For at bruge DCI (Daily Calorie Intake)-funktionen korrekt, skal du indstille aktivitetsniveauet.

Brug knappen til at angive aktivitetsniveau. Tryk på SET for at bekræfte.

Niveau 1 = Inaktiv livsstil (lidt eller ingen motion)

Niveau 2 = Moderat aktiv livsstil (lejlighedsvis lavintensiv træning)

Niveau 3 = Intens fysisk aktivitet

Bemærk: Hvis du vælger atlettilstand, vil den automatisk indstille aktivitetsniveauet til niveau 3.

Enheden bipper to gange, og dine programmerede data vil blive vist for at bekræfte.

Strømmen vil derefter slukke automatisk.

Bemærk: Når du ændrer fødselsdagen og/eller køn, vil enheden vise "CLR".

Hvis du vælger "JA" ved hjælp af knapperne, vil eksisterende persondata og sporingsdata slettes. Hvis du vælger "nej" med , gemmes ingen nye data (eksisterende data vil være uændret), så vil enheden blive slukket.

For at slette personlige data skal du trykke på SET og vælge et nummer med og derefter trykke på SET og holde det nede. Displayet vil

vis CLR. Vælg JA eller nej med , og tryk på SET for at bekræfte.



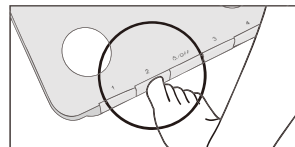
AT TAGE VÆGT OG KROPSFED AFLÆSNINGER

1. Vælg Personligt datanummer

Tryk på din personlige tast, og displayet vil vise "0.0".

Bemærk: Du kan ændre din højdeindstilling ved at trykke på SET, mens "0.0" vises.

Angiv din højde med  , og tryk på SET for at bekræfte.

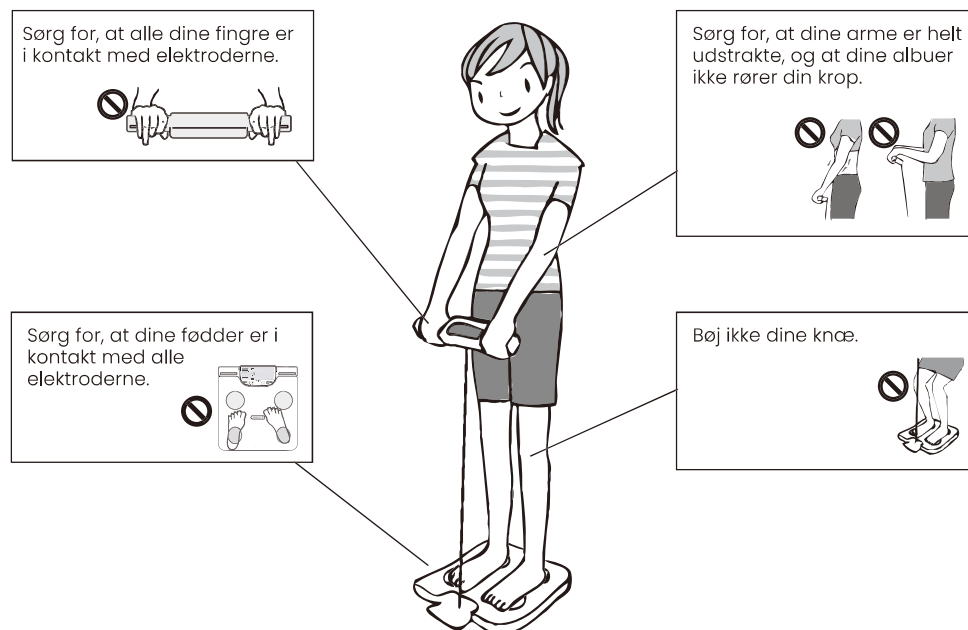


2. Træd på

Når "0.0" vises, skal du holde håndelektroden som vist og træde op på platformen.

Enheden bipper to gange, når målingen er foretaget. Hold venligst stille indtil enheden bipper.

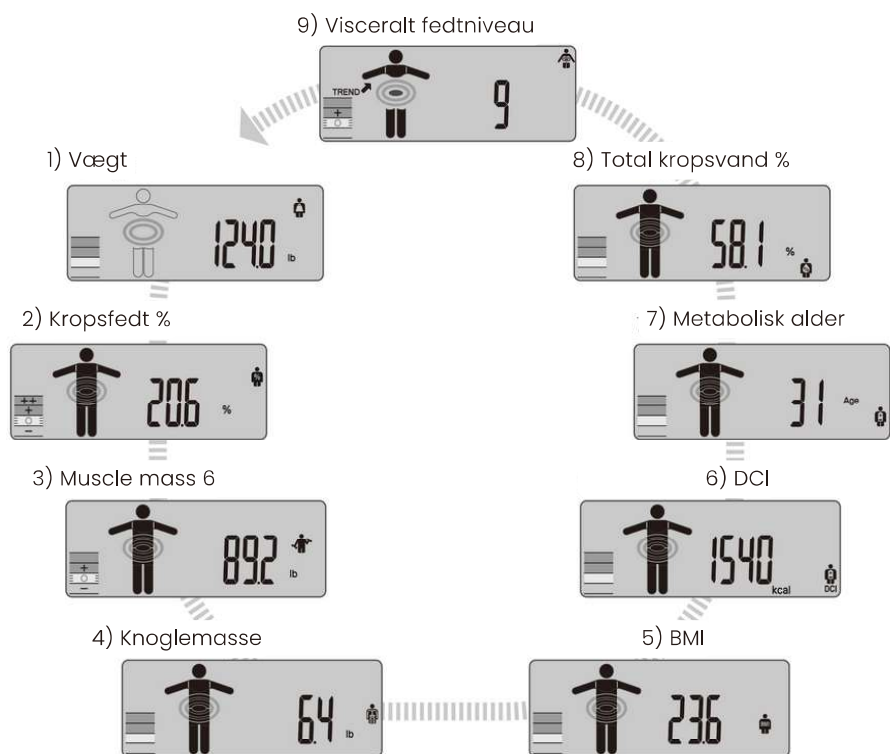
Bemærk: Hvis du træder ind på platformen, før "0.0" vises, vil displayet vise "Err" og du vil ikke få en læsning.





3. Få dine aflæsninger

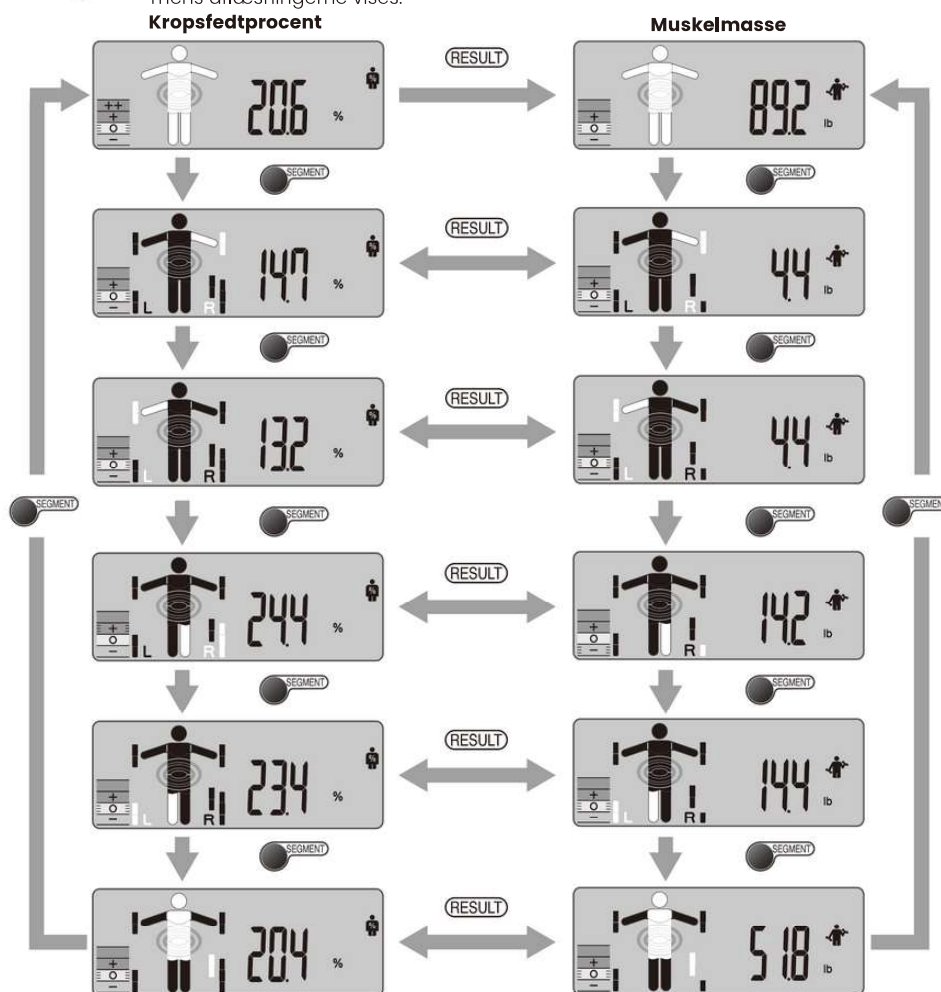
Efter målingen viser enheden alle aflæsningerne. Gå ud af vægten, og tryk **RESULT** på for at se en ønsket aflæsning.



Bemærk: For børn (5-17 år) viser enheden kun vægt, kropsfedtprocent og BMI.

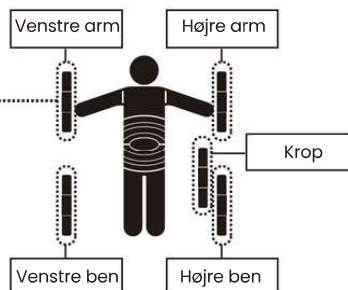
SÅDAN SER MAN LÆSNING AF HVERT SEGMENT

Trykke for at se aflæsningerne af højre arm, venstre arm, højre ben, venstre ben og krop, mens aflæsningerne vises.



Niveauindikator

Niveauerne af kropsfedtprocent og muskelmasse for hvert segment er angivet med 3 blokke.





BRUG AF KNAPPEN TIL VISCERALT FEDT

Brugen  giver dig mulighed for at se din viscerale fedtvurdering, når dine målinger vises. Efter målingen skal du gå af platformen og trykke  på, mens dine aflæsninger vises.



VISCERALT FEDTBEDØMMELSE

Denne funktion angiver vurderingen af visceralt fedt i din krop.

Visceralt fedt er det fedt, der er i den indre bughule, der omgiver de vitale organer i bagagerummet (abdominalområdet). Forskning viser, at selvom din vægt og kropsfedt forbliver konstant, ændrer fedtfordelingen sig, efterhånden som du bliver ældre, og det er mere sandsynligt, at du skifter til bagagerummet, især efter overgangsalderen. At sikre, at du har sunde niveauer af visceralt fedt, kan reducere risikoen for visse sygdomme, såsom hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og opståen af type 2-diabetes.

Tanita Body Composition Monitor giver dig en visceralt fedtvurdering fra 1 – 59.

Bedømmelse fra 1-12

Angiver, at du har et sundt niveau af visceralt fedt. Fortsæt med at overvåge din vurdering for at sikre, at den forbliver inden for det sunde område.

Bedømmelse fra 13 – 59

Angiver, at du har et for højt niveau af visceralt fedt. Overvej at lave ændringer i din livsstil, eventuelt gennem kostændringer eller øget motion.

Kilde: Data fra Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

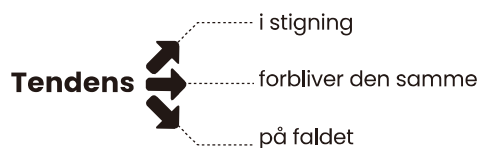
Bemærk:

- Selv hvis du har en lav kropsfedtprocent, kan du have et højt visceralt fedtniveau.
- For medicinsk diagnose, kontakt en læge.

VISCERALT FEDTTREND

Pilen (→) angiver, om dit viscerale fedtniveau er stigende eller faldende.

Trendindikationen vises kun, når du måler mindst 5 gange på 2 uger. Sørg for at måle hver dag under samme forhold.

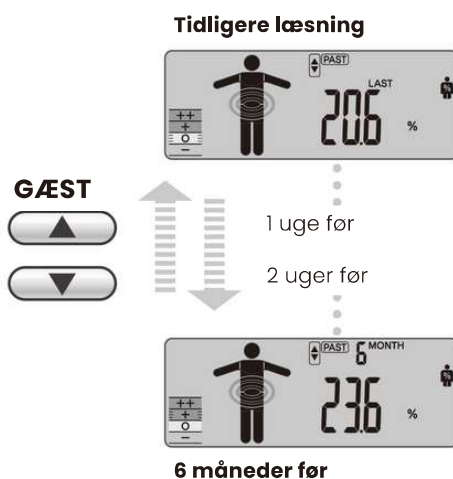


GENKALD FUNKTION

De tidligere aflæsninger af følgende funktioner kan opnås ved hjælp af genkaldsfunktionen. For at få tidligere aflæsninger skal du trykke **PAST** på, mens de aktuelle aflæsninger vises. For at se andre tidligere aflæsninger, tryk **▲** **▼** for hver ønsket aflæsning. Tryk på SET igen for at gå tilbage til den aktuelle resultatvisning.

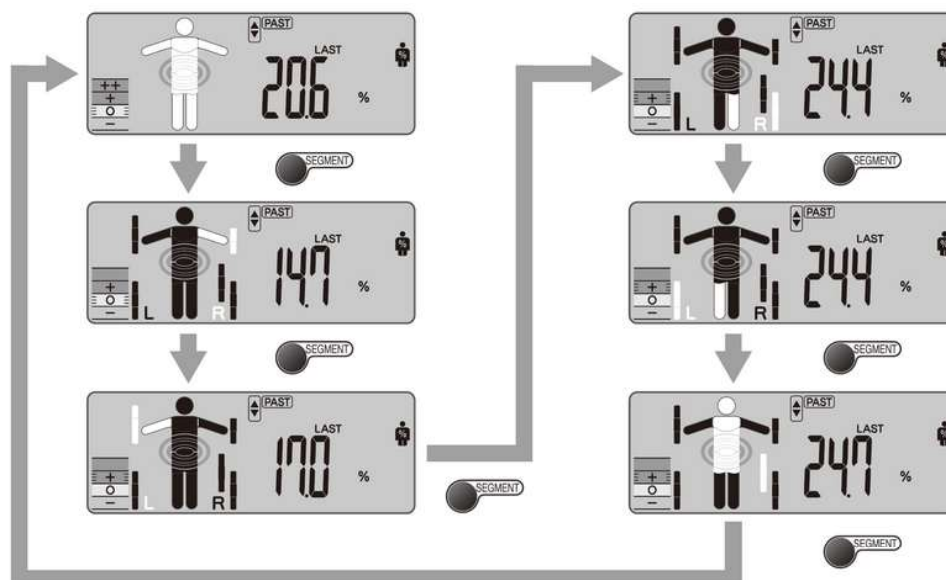
Du kan også se dine tidligere målinger uden at måle ved at trykke på din personlige tast og

PAST



Tryk **SEGMENT** for at vise aflæsning af hvert segment, mens tidligere aflæsninger vises.

Tryk **RESULT** for at vælge kropsfedtprocent eller muskelmasse, der skal vises.



Bemærk: For børn (5-17 år) viser enheden kun vægt, kropsfedtprocent og BMI.



PROGRAMMERING AF GÆSTETILSTAND

Gæstetilstand giver dig mulighed for at programmere enheden til engangsbrug uden at nulstille et personligt datanummer.



Tryk på  /FRA eller [GÆST], og gå ind på platformen med håndelektroderne.

Tryk på GUEST for at starte målingen.

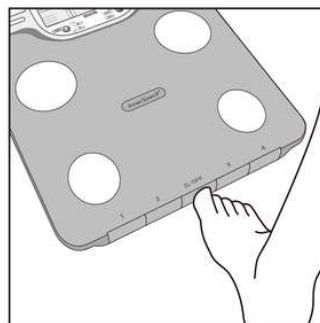
Efter målingen bipper enheden én gang, og træder nu af platformen. Til

indhent dine aflæsninger, indtast dine personlige oplysninger såsom alder, køn, højde, og aktivitetsniveau. Se venligst side 4 for flere detaljer.

MÅ KUN VÆGT

Vælg kun vægtnøgle

Tryk på  /OFF. Efter 2 eller 3 sekunder vises "0.0" i displayet, og enheden bipper. Når "0.0" vises på displayet, træder du op på platformen. Kropsvægtværdien vises. Strømmen vil derefter slukke automatisk.



SKIFT AF VÆGTTILSTAND

Bemærk: Kun til brug med modeller, der indeholder vægten tilstandsomskifter.

Du kan skifte enhedsindikation ved at bruge kontakten på bagsiden af håndelektroderne (kg/lb/st lb).



FEJLFINDING

Hvis følgende problemer opstår...så...

-  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.

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

-  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.**

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

-  vises under måling.

Aflæsning kan ikke opnås, hvis vægtpaciteten overskrides.

Specifikationer

BC-601 / 602 / 613

Vægt kapacitet

150kg (330lb) (23st 8lb)

Vægtstigninger

0.1kg (0.2lb) (0.2lb)

Forøgelse af kropsfedt

0.1%

Personlig data

4 minder

Strømforsyning

4 AA batterier (medfølger)

Strømforbrug

150 mA maksimum

Måler strøm

50 kHz, 100 μ A



Varsel:

Disse mærker kan findes på forurenende stoffer

Batterier: Pb Pb= Batteriet indeholder bly,

Cd Cd= Batteriet indeholder cadmium,

Hg Hg= Batteriet indeholder kviksølv.



Ikke tilladt at blande batterier med forbruger affald!



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.

Meddelelse fra Federal Communications Commission og canadiske ICES

Dette udstyr er blevet testet og fundet i overensstemmelse med grænserne for en klasse B digital enhed i henhold til del 15 af FCC-reglerne og canadiske ICES-003. Disse grænser er designet til at give rimelig beskyttelse mod skadelig interferens i en boliginstallation. Dette udstyr genererer, bruger og kan udstråle radiofrekvensenergi og kan, hvis det ikke installeres og bruges i overensstemmelse med instruktionerne, forårsage skadelig interferens i radiokommunikation. Der er dog ingen garanti for, at der ikke vil forekomme interferens i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelig interferens på radio- eller tv-modtagelse, hvilket kan fastslås ved at slukke og tænde for udstyret, opfordres brugeren til at forsøge at korrigere interferensen ved hjælp af en eller flere af følgende foranstaltninger:

- Reorienter eller flyt modtagerantennen.

- Øg afstanden mellem udstyret og modtageren.

- Tilslut udstyret til en stikkontakt på et andet kredsløb end det, som modtageren er tilsluttet.

- Konsulter forhandleren eller en erfaren radio- eller tv-tekniker for at få hjælp.

Ændringer

FCC kræver, at brugeren underrettes om, at enhver ændring eller modifikation foretaget på denne enhed, som ikke udtrykkeligt er godkendt af Tanita Corporation, kan annullere brugerens myndighed til at betjene udstyret.