

TANITA

Monitoring Your Health

DIN PERSONLIGE FITNESSVEKT



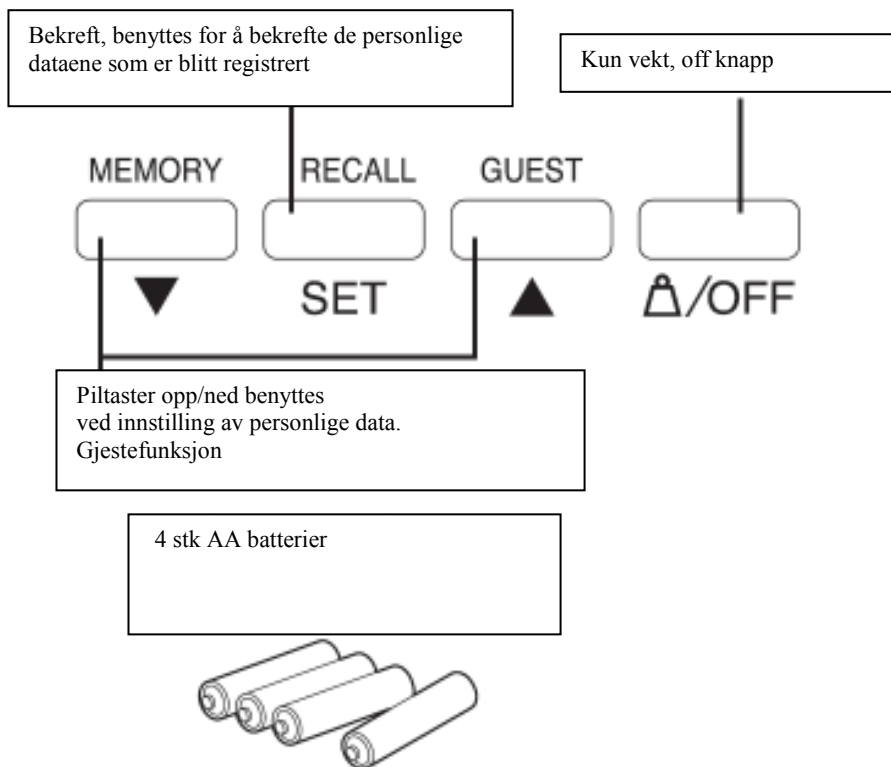
UM-073

forenklet norsk brukerveiledning

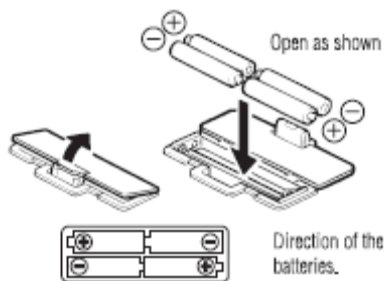
Sikkerhetsinstrukser:

Denne vekten må ikke brukes av personer med Pacemaker, da den sender et lavt elektrisk signal igjennom kroppen. Gravide personer kan bruke vekten, men kun vektfunksjonen, de andre funksjonene er ikke beregnet for gravide. Plasser ikke vekten på glatt underlag slik som vått gulv

VEKT DISPLAYET



Før oppstart:

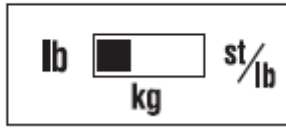


Sett batteriene i på undersiden av vekten som vist i tegningen over.

Bryter for måleenhet

På baksiden av vekten er det en bryter som må stilles på KG for å få vekten angitt i KG.

lb (pounds)



kg (kilograms)

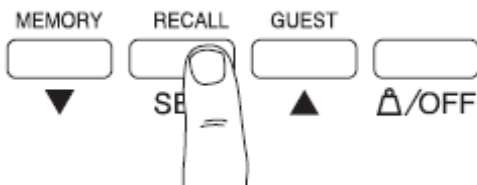


st-lb (stone pounds)



Lagring av personlige opplysninger på minneknapp:

For at det skal være mulig å bruke BIA (Bio impedance analyse) må brukeren registrere data om alder, høyde, kjønn og om vedkommende er så godt trent at Athlete mode funksjonen skal brukes. (se side 4 for mer informasjon). Personlige data registreres kun en gang, senere vil disse ligge lagret i den minneknappen som du velger ved innstillinger, se neste punkt:



Minneknapp: Trykk SET for å slå på vekten, velg minneknapp 1,2,3 eller 4 ved å bruke piltastene. Bekrefte ønsket minneknapp med å trykke SET. Hvis det går 60 sekunder uten at noen minneknapper er blitt registrert vil vekten slå seg av automatisk. Hvis du gjør en feil og vil starte på nytt, trykkes off knappen inn, begynn deretter på nytt ved å trykke SET.



Alder: Age (alder) kommer opp i displayet med 30, trykk piltastene (opp eller ned) for å legge inn korrekt alder, bekreft alder med set. Alder kan være fra 7-99 år. For barn under 7 år er kun vekt tilgjengelig.

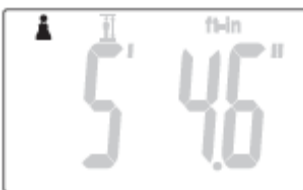


Kjønn: Velg mann, kvinne, athlete mann eller athlete kvinne, (se side 4 for informasjon om athlete mode), ved å trykke piltast opp, bekreft med set.

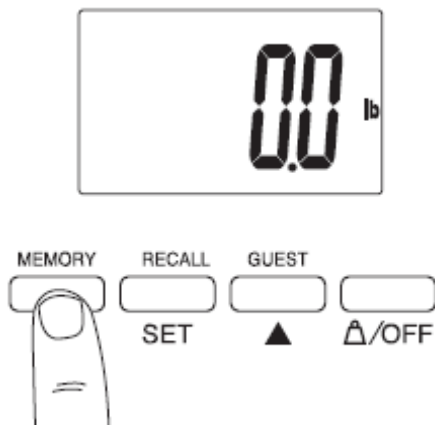


-  Kvinne
-  Mann
-  Kvinne Athlete
-  Mann Athlete

Høyde: din høyde legges inn ved å bruke piltastene, høyden legges inn i cm. Bekreft høyde med SET.



For å bruke vekten:

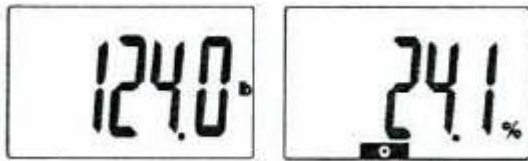


Trykk på pil ned for å slå på vekten, velg deretter den minneknappen som du har lagret dine personlige data på, benytt pil opp til rett minneknapp vises i displayet. Trykk SET for å bekrefte. (SET må trykkes innen 3 sekunder, ellers slår vekten seg av)
Dine lagrede data vil nå bli "scrollet" over displayet. Når displayet viser 0, gå opp på vekten. Vekten må benyttes barbent (uten sokker), sørg for at føttene er rene. Vekten må benyttes stående, ikke sittende eller med bøyde knær. Sørg også for at vekten står på et rett og sklisikkert underlag.

Viktig:

- Hvis du går på vekten før "0.0" kommer frem i displayet vil "ERROR" komme frem i displayet og det vil ikke være mulig å utføre en måling. Begynn da på nytt på dette punktet (for å bruke vekten)
- Når du benytter opp/ned pilene for å finne din minneknapp vil alltid den minneknappen som sist var i bruk komme frem i displayet først.
- Personlige minneknapper som ikke er programmert vil ikke komme frem i displayet.

0000 ----- vises på skjermen, og det Bio-elektroniske signalet går igjennom kroppen og måler motstand i fett og muskelvev.

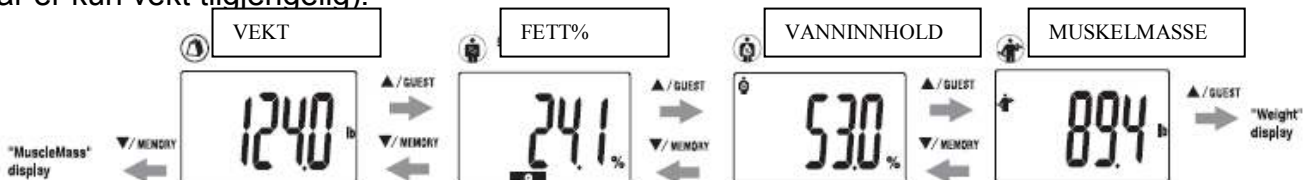


Vekt og Fett % vises i displayet.

NB! gå ikke av vekten før fett % er kommet frem i displayet.

For å avlese de andre verdiene kan du gå av vekten.

Trykk på knappene pil opp/ned for å lese av de ulike verdiene..(Verdiene er tilgjengelig for de mellom 18-99 år, for personer mellom 5-17 år er kun vekt og fett% tilgjengelig, for barn under 5 år er kun vekt tilgjengelig).



FORKLARING PÅ SYMPOLER:



%Total Body Water

Kroppens vanninnhold i %



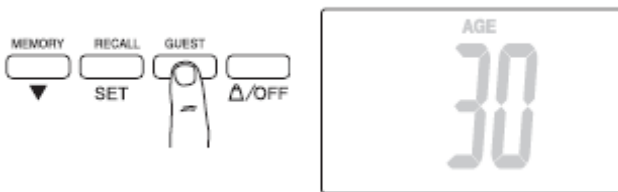
Muscle Mass

Muskelmasse i kg

Minnefunksjon (Recall)

Minnefunksjonen lagrer forrige måling av vekt, fett %, vanninnhold i % og muskelmasse. For å benytte minnefunksjonen trykkes SET når du leser av måling som er foretatt. Da vil forrige måling komme opp i displayet . For å se de andre målingene trykkes opp/ned piltastene. Ved å trykke SET igjen kommer du tilbake til den siste målingen. NB! For barn mellom 5 og 17 år vil kun vekt og fett% være tilgjengelig.

Gjestefunksjon:



Trykk på Guest (pil opp), legg inn data om alder, kjønn, athelete mode og høyde. Disse dataene lagres ikke fra gang til gang. Bruk vekten som beskrevet ovenfor.

Bruke vekten uten BIA-analyse: (kun vekt)



Trykk vektknappen (merket OFF) til høyre, vent til det står 0 i displayet. Gå på vekten og les av vekt i displayet.

Hvem kan bruke kroppssammensetningsmonitoren ?

Monitoren kan brukes av alle mellom 18-99 år. For barn mellom 5-17 år er kun vekt og fettprosent tilgjengelig. For barn under 5 år er kun vekt tilgjengelig. Personer med pace maker eller gravide skal ikke bruke vekten.

Monitoren er utstyrt med en Athlete mode, en egen funksjon for topptrente personer. Slik definerer Tanita en toppidrettsutøver:

- trener mer enn 10 timer pr. uke,
- har en hvilepuls under 60 slag pr. minutt.
- tidligere toppidrettsutøvere, som trener mindre enn 10 timer pr. uke

Hva måler/beregner monitoren?

- Vekt
- Fettprosent
- Kroppens vanninnhold i prosent
- Muskelmasse i kg.

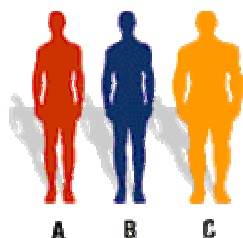
Hvor skal monitoren brukes?

Kroppssammensetningsmonitoren må stå på et hardt og jevnt underlag. Ved teppebelagte gulver og ujevne fliser kan monitoren gi ukorrekte svar.

Hvorfor bør vekten brukes?

Kroppssammensetningsmonitoren gir deg en unik innsikt over din indre helse. Informasjonen som monitoren gir deg kan benyttes til å endre din trening, kosthold og livsstil. Informasjonen vil være en motiverende faktor ettersom endring raskt vil synes på monitoren.

Vekt alene er ikke en god nok indikator på god helse, dette fordi det ikke kommer frem hva som virkelig er fett og hva som er selve kroppsvekten og/eller muskler. Det å bære på for mye/lite fett kan føre til en rekke alvorlige sykdommer. Fedme er skyld i nesten halvparten av livstidssykdommene i den vestlige verden i dag



Mennene A, B og C er like høye. A og B har samme vekt og C har betydelig mer. For sin høyde kan det se ut som figur C veier alt for mye. Etter å ha sett på kropps fettet viser det seg at B og C begge ligger innenfor grensene, mens A ligger over det anbefalte nivået og har større mulighet til å bli rammet av sykdommer.

Eksempel: Når en person har bestemt seg for å legge om livsstilen – (trene mer/gå ned i vekt) er det viktig å få innsikt i kroppens fettprosent, muskelmasse og vanninnhold. Ettersom muskler veier mer enn fett vil ikke en vanlig badevekt vise noen forandring den første tiden, derimot ved å bruke en kroppssammensetnings monitor vil en se at fettprosenten blir lavere og muskelmassen større – noe som er motiverende.

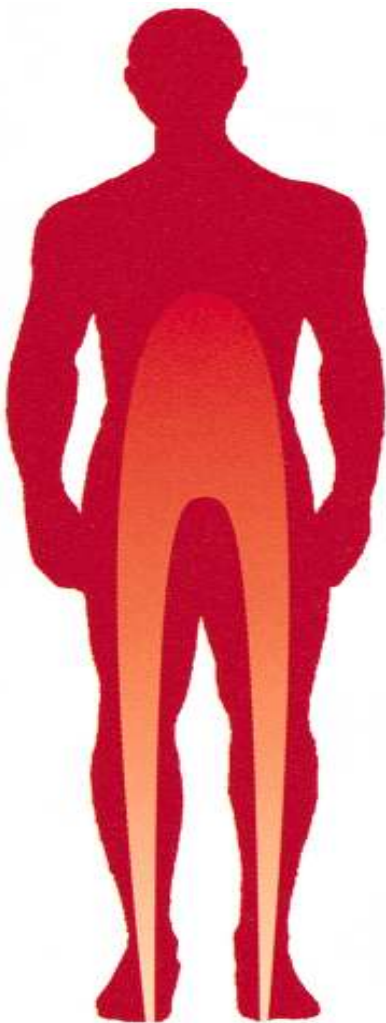
En rask nedgang i vekt (ved bruk av kur, faste og lignende) vil ved hjelp av kroppssammensetningsmonitoren vise at det er reduksjon av kroppens vanninnhold/muskelmasse som i stor grad påvirker vektnedgangen, dette kommer ikke frem på en badevekt. Ettersom kroppen er helt avhengig av et visst vanninnhold er ikke dette en "sunn" og varig måte å bli slank på, derimot vil økning av energiforbruket og omlegging av kostholdet være gunstig.

For en person som slanker seg er det fordelaktig å øke muskelmassen ettersom muskler forbrenner mer energi enn fett. Kroppen bruker bare 4,5 kalorier om dagen på å vedlikeholde ett kilo kroppsfett, mens den bruker hele 13 kalorier på ett kilo muskler – altså nesten tre ganger så mye. Å øke muskelmassen gjøres enklest ved styrketrening med løse manualer eller apparater.

Når skal monitoren brukes?

Det mest nøyaktige resultatet oppnåes på kveldstid før kveldsmat, da er kroppens vanninnhold mest stabilt. Det anbefales ikke å bruke vekten om morgenen, da er kroppens vanninnhold på et lavt nivå og sentralisert rundt mageregionen, noe som fører til at resultatet blir ukorrekt. Vekten kan ikke benyttes med sokker eller sko.

Hvordan er det mulig?



Bioelektronisk impedans analyse (BIA):

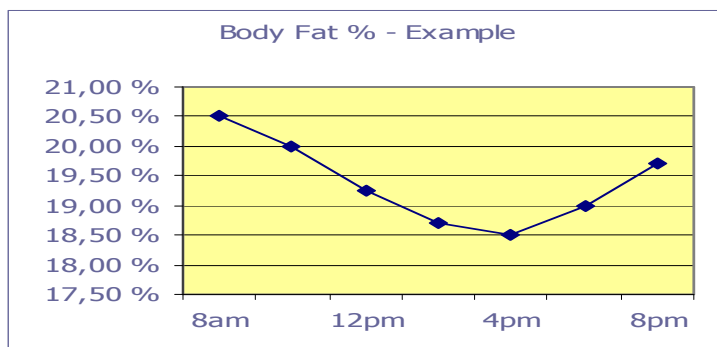
beregner kroppssammensetningen ved å sende to lave bioelektronisk signaler fra hver av monitorens metallplater (tilsv. 400 – 800 ohm). Signalet går opp det ene benet og ned det andre. Signalet møter størst motstand i fettvev, som inneholder 10-20% vann, mens muskelvev, som inneholder 70-75% vann, lar signalet passere med lavere motstand. Denne motstanden kalles impedance. Registrerte data behandles i den innebygde computeren som sammen med data om vekt, høyde og alder nøyaktig regner ut din fettprosent, vanninnhold i % og muskelmasse(kg). Det bioelektroniske signalet er helt smertefritt og ufarlig for kroppen.



% Body Fat

Fettprosent:

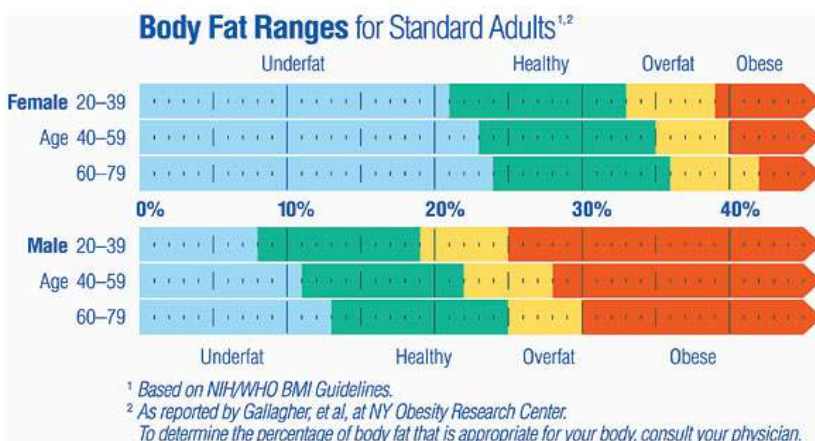
Viser hvor mye fett som er i kroppen i prosent:



Fettprosenten avhenger av kroppens vanninnhold, som varierer i løpet av dagen, og kan bli påvirket av trening, kosthold, menstruasjon, sykdom m.m.. Som en konsekvens av dette vil også fettprosenten variere, ettersom BIA signalet blir ført gjennom vannet i muskel- og fettvev. Jo lavere vanninnholdet er, høyere vil fettprosenten være.

Tanitas kroppssammensetningsmonitor blir regnet for å være meget nøyaktig. Kjent sykehusmetode som DEXA (røntgen) og Hydrostatic (vanntank) går for å være de mest korrekte metodene for å måle kroppsfett. Disse testene må utføres av helsepersonell, er tidkrevende og kostbare. Tanitas monitor har en feilprosent på 5% i forhold til DEXA, og brukes på lik linje med en vanlig badevekt.

Nivå kroppsfett hos voksne



Eksempel: Kvinne 20-39 år, fettprosent under 21 % er undervektig, mellom 21 % -33 % er sunn, over 33 % er overvektig, over 39 % er kraftig overvektig.

Forskning har vist at høy fettprosent kan føre til høyt blodtrykk, hjertelidelser, diabetes 2 og noen typer kreft. Ved å redusere fettprosent vil også sjansen for og utvikle alvorlige sykdommer reduseres. Kroppssammensetningsmonitoren forteller umiddelbart om hvordan ditt fettnivå er. Etter at fettprosenten er blitt målt kommer et svart blinkende felt opp nederst på monitoren, med et av disse symbolene, som indikerer hvor brukeren befinner seg.

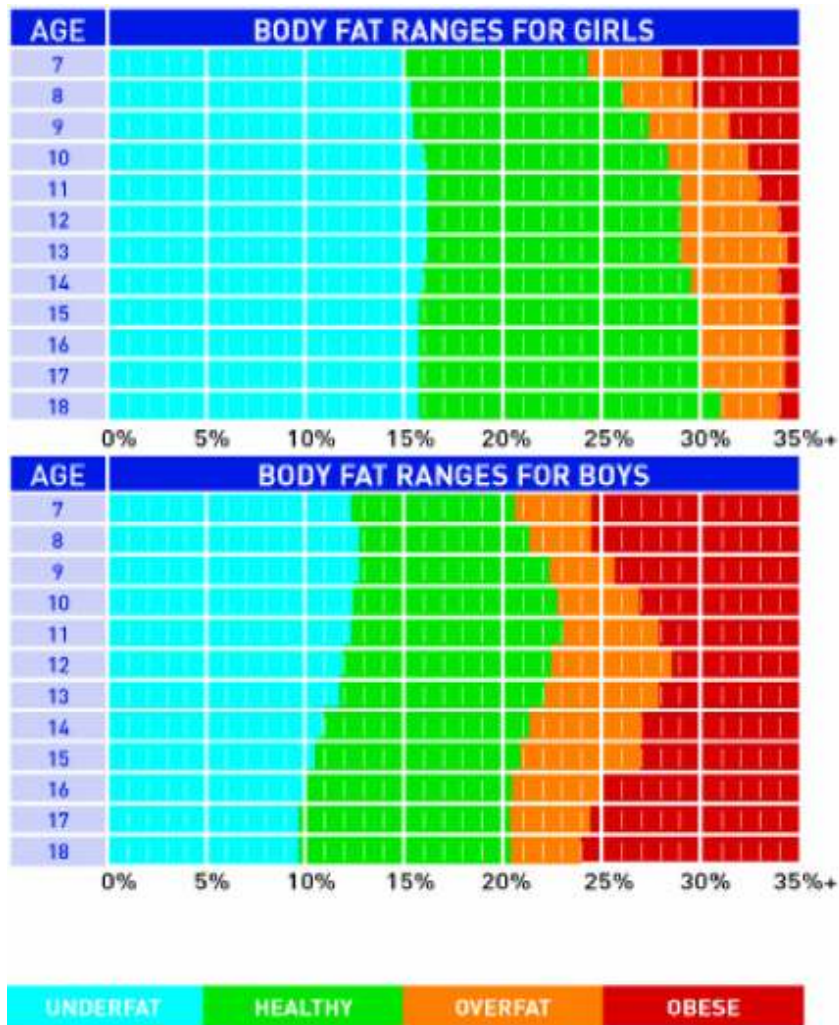
-	0	+	++
---	---	---	----

Undervektig Normal Overvektig Kraftig overvektig

Ved bruk av Athlete mode vil ikke disse symbolene bli indikert.

NIVÅ KROPPSFETT HOS BARN

I følge medisinsk forskning har Tanita klart å utvikle en vekt som kan måle barns fettprosent og nedenfor er en oversikt over hva som er anbefalt kroppsfett på jenter og gutter kartlagt.



Undervektig Normal Overvektig Kraftig overvektig



%Total Body Water

Kroppens vanninnhold i prosent:

Mengden av væske i kroppen målt i % av den totale vekten. Vann spiller en viktig rolle for kroppens vitale organer og finnes i hver celle, organ og vev. Det er derfor meget viktig å ha et nivå innenfor hva som er anbefalt:

Anbefalt nivå :	Kvinner	Menn
	45-60%	50-65%

NB! Vannprosenten vil øke hvis fettprosenten synker, ettersom muskelvev inneholder mer vann enn hva fettvev gjør. En person med veldig høy fettprosent vil oppleve at vannprosent kan være under hva som er anbefalt. Hvis personen øker aktivitetsnivå/endrer kosthold vil fettprosenten synke over tid, noe som vil føre til økt vannprosent.



Muscle Mass

Muskelmasse:

Viser vekten av kroppens muskelmasse, men vekten inneholder også organer, sener, blod, vev og vann. Musklene spiller en viktig rolle i kroppen ettersom de fungerer som en motor som forbrenner energi. Jo flere muskler, høyere energiforbruk, som igjen fører til høyere fettforbrenning.

Se tanita.com for ytterligere informasjon og opplysninger.

Nordic Fitness as fraskriver seg ansvar ved eventuelle feil i teksten.

Importør:

Nordic Fitness

TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Strandveien 33, Postboks 21, 3051 Mjøndalen
Tlf: 32 27 27 00, Fax: 32 27 27 01

www.nordicfitness.no