

TANITA

BODY FAT MONITOR UM-017



Forenklet norsk brukerveiledning

Art.nr. 100500

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Før oppstart:

Snu vekten, åpne det svarte lokket og sett inn batteriene som anvist. På baksiden av vekten finnes det også en bryter for å få vekten avlest i lb eller st/lb. Vekten er forhåndsinnstilt på kg.

Lagring av personlige opplysninger på minneknapp:

For at det skal være mulig å bruke vekten må brukeren registrere data om alder, kjønn og høyde.

Minneknapp: Trykk set for å slå på vekten. Velg den minneknappen som du ønsker å lagre dine personlige opplysninger på (1,2,3 eller 4) ved å bruke pil tastene. Trykk set for å lagre.

Alder: 30 kommer til syne i displayet, trykk pil tastene (opp eller ned) til korrekt alder kommer frem i displayet, trykk set for å lagre.

Kjønn: Velg mann eller kvinne, ved å trykke pil tast opp,til riktig merke (mann/kvinne) kommer opp i venstre hjørne, lagre med set.

Høyde: 170 kommer frem i displayet, din høyde legges inn ved å bruke pil tastene opp eller ned. Lagre høyde med set.

Nå viser displayet din personlige minneknapp og opplysningene som er lagret. Vent til vekten slår seg av.

For å bruke vekten:

Velg den minneknappen der dine personlige data er lagret (1, 2, 3 eller 4) ved å trykke memory pil opp, trykk set. Når displayet viser 0, gå opp på vekten. Vekten må benyttes barbent (uten sokker).

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

Fett % og vekt vises i displayet.

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

Gjestefunksjon:

Trykk på Guest (pil opp), legg inn data om alder, kjønn og høyde. Disse dataene lagres ikke fra gang til gang. Når 0 vises i displayet kan du gå opp på vekten.

Hvem kan bruke FAT monitoren?

Vekten kan brukes av alle mellom 7-99 år. Personer med pace maker bør ikke bruke vekten. For barn under 7 år er kun vekt tilgjengelig.

Hva måler/beregner monitoren?

- Vekt
- Fettprosent

Maks brukervekt er 136 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?

En Body Fat Monitor gir deg en unik innsikt over din indre helse. Informasjonen som monitoren gir deg kan benyttes til å endre din trening, kosthold og livsstil.

Vekt alene er ikke en god nok indikator på god helse, dette fordi det ikke kommer frem hva som virkelig er fett. 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



Eksempel:

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 kroppsfettet 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.

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. Etersom muskler veier mer enn fett vil ikke en vanlig badevekt vise noen forandring den første tiden, derimot ved å bruke en Fat monitor vil en se at fettprosenten blir redusert - noe som er motiverende.

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 skal ikke benyttes med sokker eller sko.

Hvordan er det mulig?



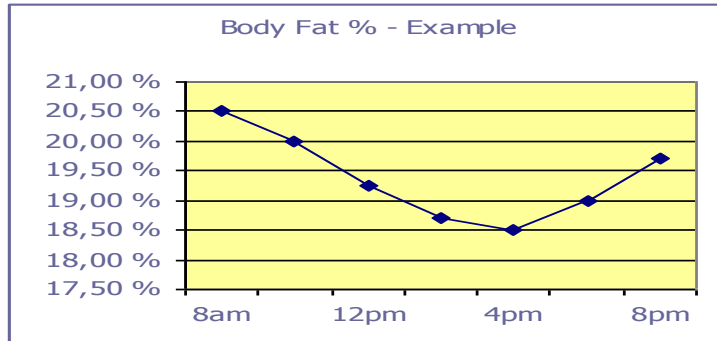
Bioelektronisk impedans analyse (BIA): beregner fettprosenten ved å sende et lavt bioelektronisk signale fra hver av monitorens metallplater (tilsv. 400 – 800 ohm). Signalet går opp det ene benet og ned det andre. Signalet møter størst motstand i fettvev, som inneholder 10-20% vann, mens muskelvev, som 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. Det bio-elektroniske signalet er helt smertefritt og ufarlig for kroppen.



% Body Fat

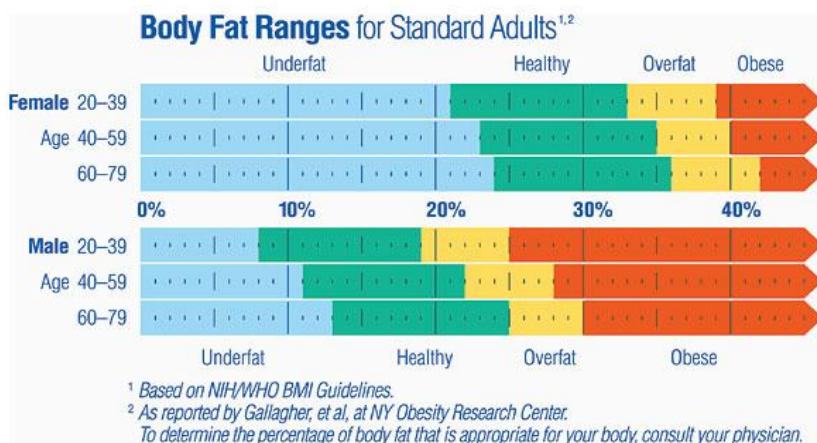
Fettprosent:

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 Fat monitor 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.



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.

Tanita vekter blir levert med 3 års garanti. Garantikortet er kun gyldig sammen med kvittering.

Se tanita.com for ytterligere informasjon og opplysninger.

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



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

www.nordicfitness.no