wilfa

BAS-1 body analysis scale

NO **BRUKSANVISNING**

SE **BRUKSANVISNING**

DK **BRUGSANVISNING**

FI **KÄYTTÖOHJE**

GB **INSTRUCTION MANUAL**

WWW.WILFA.COM

Bruksanvisning

Introduksjon

Takk for at du valgte vår personvekt med kroppsanalyse. Den er et viktig bidrag til din helse og velvære. Apparatet har følgende funksjoner:

- Personvekten med kroppsanalyse anvender dine personlige data til å måle prosentandelen og vekten av fett, væske, muskler og ben i kroppen din.
- Personvekten er utstyrt med et minne som kan omfatte opptil 10 personer.

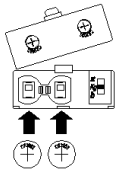
Viktige råd

Vi anbefaler at du konsulterer en lege dersom du er overvektig og prøver å gå ned i vekt eller hvis du er undervektig og prøver å gå opp i vekt. Behandling og diett bør kun skje etter konsultasjon med lege.
Anbefalinger vedrørende treningsprogram eller diett i det øyemed å gå ned i vekt, på bakgrunn av avlesningene, bør gis av lege eller være sertifisert av en faglært. Du må ikke prøve å tolke avlesningene på egenhånd.
Vi er ikke ansvarlige for skade eller tap som følge av personvekten eller for tredjemanns krav.

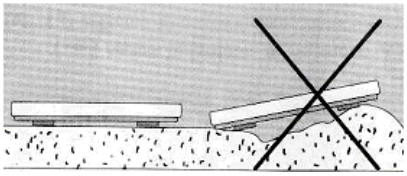
- Denne enheten er kun ment for personlig hjemmebruk. Den er ikke designet for profesjonell bruk ved sykehus eller medisinske institusjoner.
- Denne enheten skal ikke anvendes av personer med elektroniske implantater, som pacemakere osv.

Forberedelse før bruk

1. Sett batteriene i batteriholderen. Sørg for at pluss- og minuspolene vender riktig vei, og dersom det er en gjennomsiktig plastikkfilm som beskyttelse, må denne fjernes fra undersiden av batteriene for at batteriene skal tilføre strøm til enheten.

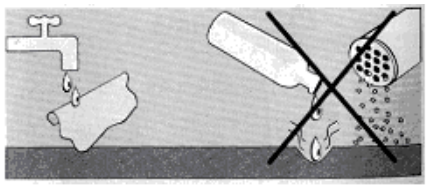


2. Personvekten skal alltid plasseres på et solid, horisontalt underlag når avlesninger skal utføres.

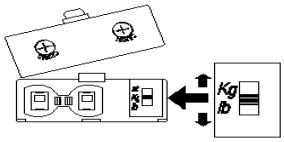


3. Advarsel: På fuktige overflater oppstår det fare for å skli.

4. Rengjøring og ivaretakelse: Rengjør enheten med en fuktig klut. Rensemidler og skuremidler må ikke benyttes. Personvekten må ikke dyppes i vann.



5. Landspesifikke innstillinger: Personvekten kan endres fra kg/cm til lb.

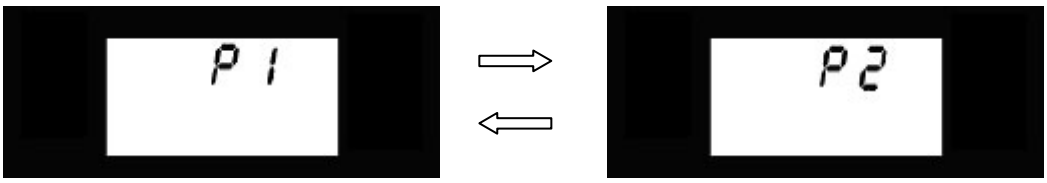


Veiing

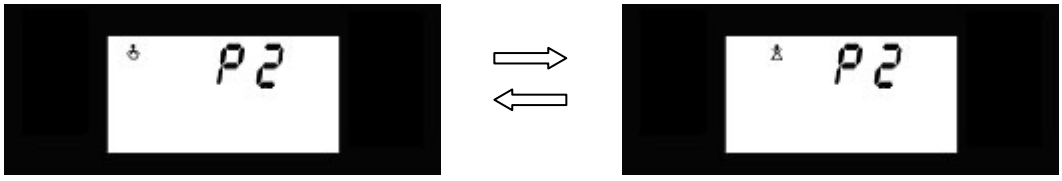
1. Plasser personvekten på gulvet.
2. Trykk på “ON”-knappen for å aktivere personvekten.
3. Vent noen sekunder før “0.0”-symbolet vises på displayet.
4. Trå på personvekten og stå i ro inntil vektsymbolet vises ved siden av displayet.
5. Kroppsvektsindikasjon.
6. Personvekten slår seg av automatisk når man trår av den.

Innstilling av program

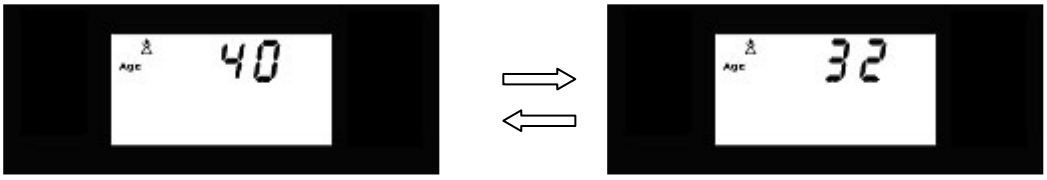
1. Plasser personvekten på et bord før programmering.
2. Start programmeringen ved å trykke på “SET”-knappen.
3. Velg (▼=ned ▲=opp) lagringssted på minne (P1-P0), og bekreft ved å trykke på “SET”-knappen.



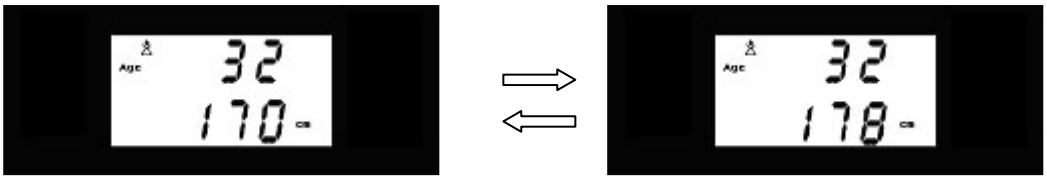
4. Velg (▼=mann ▲=kvinne) og legg inn ditt kjønn, og bekreft ved å trykke på ”SET”-knappen”.



5. Velg (▼=minus ▲=pluss) og legg inn din alder, og bekreft ved å trykke på ”SET”-knappen.



6. Velg (▼=minus ▲=pluss) og legg inn din høyde, og bekreft ved å trykke på “SET”-knappen.



7. Informasjonen og tallene du nå har lagt inn vises igjen på displayet i rekkefølge. Trå barføtt på personvekten når displayet viser “0.0” for å starte avlesningen. (Personvekten har en strømsparingsfunksjon og slår seg av automatisk dersom det ikke har vært trykket på noen knapp i ca 10 sekunder.)

Merknad:

• Hvis du ikke legger inn noe informasjon i løpet av 10 sekunder, vil enheten slå seg av automatisk slik at batteriene spares. Hvis du ikke legger inn all relevant personlig informasjon og lagrer dette ved å trykke på “SET”-knappen, vil informasjonen gå tapt og måtte legges inn på ny.

• Hvis du har lagt inn feil data, kan du gå gjennom informasjonen igjen og korrigere feilinnstillingene ved å legge de inn på ny. Slike endringer kan lagres ved å trykke på ”SET”-knappen.

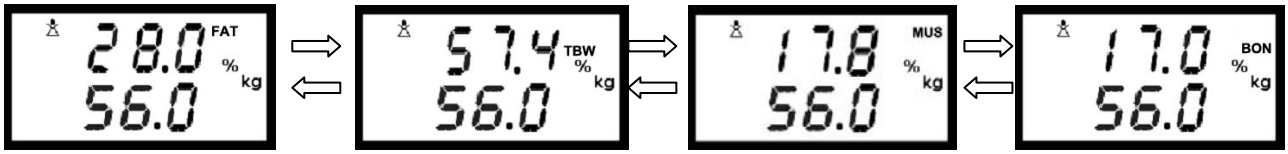
Kroppsanalyse

1. Slå på personvekten ved å trykke på “ON”-knappen.
2. En nøyaktig avlesning kan kun gjennomføres hvis personen som veier seg står barføtt på vekten – og med rene og tørre føtter. Det er avgjørende at du står med føttene på remmene i rustfritt stål. På dette tidspunktet skal det ikke være noen annen gjenstand på vekten.
3. Velg alternativet med dine personlige data ved å trykke på “SET”-knappen inntil ditt alternative vises. Vent deretter noen sekunder inntil LCD-indikatoren ”0.0” kg vises på displayet. Nå kan du trå på personvekten og begynne kroppsanalysen.

4. Avlesningen av kroppsvekten din vises først. Deretter begynner analysen av kroppsfett, væske, muskler og ben. Merk: Stå i ro inntil analysen er fullført. Prosessen vises i form av et segmentert bildedisplay.

5. Displayet viser deretter kroppsfett (FAT) i prosent og mengde kroppsvæske (TBW), muskler (MUS) og ben

(BON).

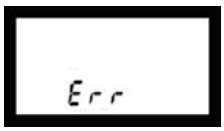


6. Med utgangspunkt i tallene som angis kan du gå til skjemaet på siste side – **"Helseekspertens anbefalte prosent"**.
7. Personvekten slår seg av automatisk etter at du har trådt av den.

Symboler på personvekten med kroppsanalyse

"LO"—Batteriet må skiftes: Når det er lite strøm igjen på batteriet, vises "Lo" på displayet. Vær vennlig å skifte ut batteriet for å unngå unøyaktige avlesninger som følge av at det er lite strøm igjen på batteriet.

"EEEE"—Feilaktig avlesning: Personvekten kan ikke håndtere vekt som overstiger 150,9 kg. Hvis dette symbolet vises, vær vennlig å avslutte målingen for å unngå skade på personvekten.



"Err"—Feilaktig avlesning: Hvis displayet viser dette symbolet, vær vennlig å avslutte målingen for å unngå skade på personvekten. Vær vennlig å sjekke om informasjonen du har lagt inn er korrekt. Sørg for at føttene dine fremdeles er rene og at ingen gjenstander ligger igjen på personvekten, mens du gjør dette.
"Err" vil også vises på displayet dersom:

1) Vekten din overstiger personvektens maksimumskapasitet på 150,9 kg.
2) Kroppsfettprosenten din overstiger 45 %, som er det maksimale som kan måles.
3) Kroppsfettprosenten din er under 4 %.

Faktorer som påvirker avlesninger

Kroppsanalysen er basert på målingen av kroppens elektriske resistans. Spise- og drikkevaner i løpet av dagen og individuell livsstil påvirker væskebalansen. Dette er merkbart ved svingninger på displayet.
For å sørge for at resultatene av kroppsanalysen er så nøyaktige og riktige som mulig, bør målingsforholdene være stabile. Først da vil du kunne observere endringer over en lengre periode.

Andre faktorer som kan påvirke væskebalansen:

1. Kroppsfettprosenten kan være for lav og mengden kroppsvæske kan være for høy etter et bad.
2. Etter et måltid kan avlesningene være høyere.
3. Kvinner kan oppleve svingninger som følge av menssyklusen.
4. Som følge av væsketap grunnet sykdom eller etter fysisk aktivitet (trening). Vent 6 til 8 timer før du utfører neste måling etter at du har trent.

Varierende og usannsynlige avlesninger kan skyldes:

1. Person med høy temperatur, symptomer på ødem eller osteoporoses.

2. Personer som går til dialysebehandling.
3. Personer som tar kardiovaskulære medisiner.
4. Gravide kvinner.
5. Idrettsutøver som trener mer enn 10 timer intens trening hver uke eller har en hvilepuls på under 60 slag per minutt.
6. Idrettsutøvere eller kroppsbyggere som konkurrerer.

Tekniske data

1. Målekapasitet og intervallavstand = Maksimalt 330 lb/150 kg og 0,2 lb/100 gram
2. Displayløsning: Andel kroppsfett: 0,1 %
3. Displayløsning: Andel kroppsvæske: 0,1 %
4. Displayløsning: Andel muskler: 0,1 %
5. Displayløsning: Andel ben: 0,1 %
6. Høyde: 100 til 240 cm
7. Alder: 10 til 80 år
8. Individuelt lagringssted på minnet for 10 personer
9. LCD-display
10. Batterier: 2 stk. litium-batterier (CR2032)

Følgende prosenter anbefales av helseekspert

Menn							
Alder	**Kroppsfett**				**Kroppsvæske**		
	Lav	Normal	Høy	Veldig høy	Lav	Normal	Høy
10-29	3-13	14-23	24-33	34-50	28-36	37-47	48-55
30-49	3-14	15-24	25-34	35-51	28-35	36-46	47-55
50-80	3-15	16-25	26-35	36-52	28-34	35-45	46-55

Alder	**Muskler**			**Ben**		
	Lav	Normal	Høy	Lav	Normal	Høy
10-29	8-13	14-16	>16	10-16	17-19	>19
30-49	8-12	13-15	>15	10-15	16-18	>18
50-80	8-11	12-14	>14	10-14	15-17	>17

Kvinner							
Alder	**Kroppsfett**				**Kroppsvæske**		
	Lav	Normal	Høy	Veldig høy	Lav	Normal	Høy
10-29	3-18	19-28	29-38	39-50	28-34	35-45	46-55
30-49	3-19	20-29	30-39	40-50	28-33	34-44	45-55
50-80	3-20	21-30	31-40	41-50	28-32	33-43	44-55

Alder	**Muskler**			**Ben**		
	Lav	Normal	Høy	Lav	Normal	Høy
10-29	8-12	13-15	>15	8-15	16-18	>18
30-49	8-11	12-14	>14	8-14	15-17	>17
50-80	8-10	11-13	>13	8-13	14-16	>16

I følge direktivet for avfall av elektronikk og elektrisk utstyr (WEEE), slikt avfall skal bli samlet inn separate og behandlet. Hvis du i fremtiden trenger å kaste dette produktet, vennligst ikke kast dette sammen med vanlig avfall. Vennligst send dette produktet til oppsamlingspunkter hvor dette er tilgjengelig.

Markedsføres i Norge av:

AS WILFA
Industriveien 25
Postboks 146
1483 Skytta
Tlf: 67 06 33 00
Fax: 67 06 33 91

Bruksanvisning

Introduktion

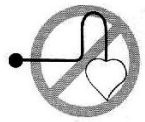
Tack för att du väljer vår kroppsanalys våg, du gör därigenom ett viktigt bidrag till din egen hälsa. Vågen har följande funktioner:

- Kroppsanalys vågen använder dina egna personliga data till att avgöra din kropps proportioner av fett & vatten & muskler & benbyggning samt vikt.
- Vågen är utrustad med 10-personers minne.

Viktiga råd

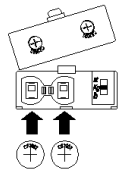
Vi rekommenderar att du konsulterar en doktor om du är överviktig och försöker gå ned i vikt, eller om du är underviktig och försöker gå upp i vikt. Behandling och diet skall endast utföras i samråd med din doktor.
Rekommendationer om träningsprogram eller bantning som baserar sej på resultat från vägningen skall ges av din doktor eller klareras med en annan professionell. Försök inte tolka dessa data på egen hand.
Vi kan inte hållas ansvariga för skador eller förluster som orsakats av kroppsbalans eller av personer i tredje hand.

- Den här produkten är endast ämnad för personligt hemmabruk. Den är inte designad för professionellt bruk på sjukhus eller medicinska mottagningar.
- Produkten är inte lämplig för personer med elektroniska implantat, som t.ex. pacemakers etc.

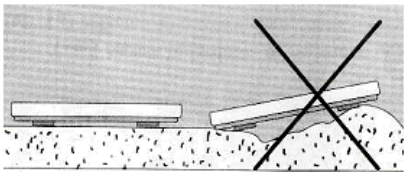


Förberedelser

5. Placera batterierna i batterikammaren, försäkra dig om att polerna vänder åt korrekt håll, och om batterierna är utrustade med ett plastskydd drag då av detta för att aktivera batteriet.

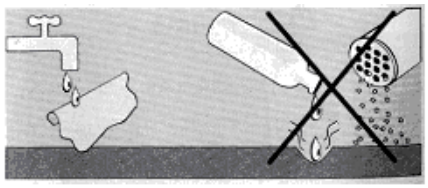


6. Placera alltid vågen på en plan, fast yta för vägning.

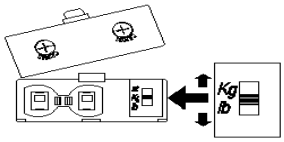


7. Obs: risk för att halka om ytan är våt.

8. Rengöring och skötsel: rengör endast med en fuktig trasa. Använd aldrig etsande eller slipande rengöringsmedel. Sänk aldrig ned vågen i vatten.



5. Specifik inställning för olika länder: vågen kan ställas om från kg/cm till lb.

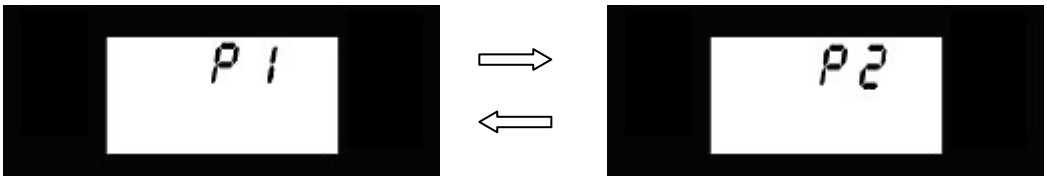


Vägning

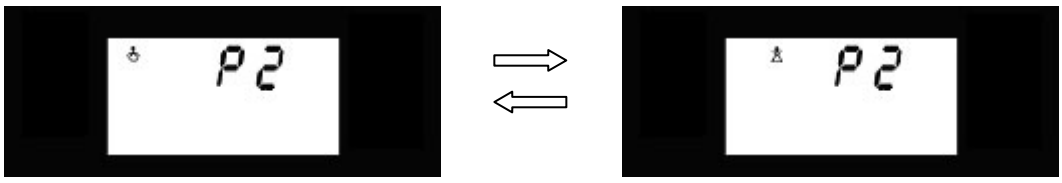
7. Placera vågen på golvet.
8. Tryck på “ON” knappen för att starta vågen.
9. Vänta ett par sekunder tills 0.0 visas på displayen.
10. Kliv upp på vågen och stå stilla tills viktsymbolen visas på sidan av displayen.
11. Vikt indikation visas.
12. Vågen stängs av automatiskt när personen kliver av.

Inställning av program

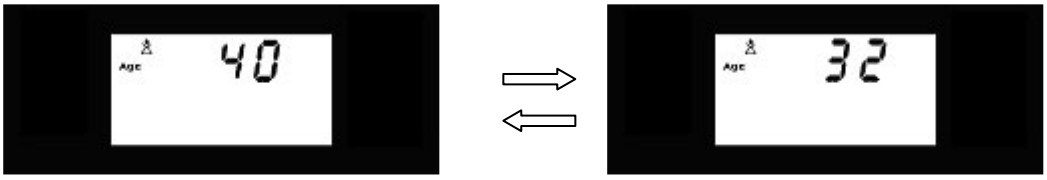
8. Placera vågen på ett bord för inställning av program.
9. Starta programmering genom att trycka på ‘SET’ knappen.
10. Lokalisera minnet (P1-P0) med hjälp av (▼=minus ▲=plus) och bekräfta med ‘SET’.



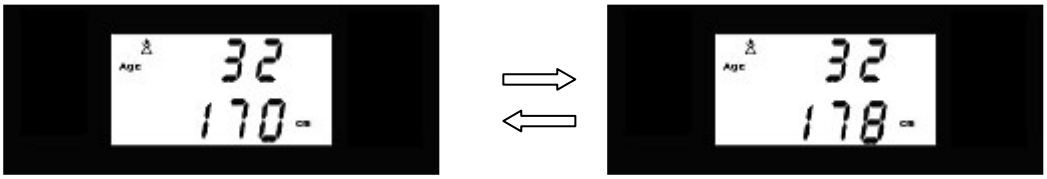
11. Ange ditt kön med hjälp av (▼=man ▲=kvinna) och bekräfta med ‘SET’.



12. Ange din ålder med hjälp av (▼=minus ▲=plus) och bekräfta med ‘SET’.



13. Ange din längd med hjälp av (▼=minus ▲=plus) och bekräfta med ‘SET’.



14. De värden som du just angett visas igen på displayen efter varandra i samma ordningsföljd. När displayen visar ‘0.0’ skall du kliva barfota upp på vågen för att väga dig. (Den här vågen har en energisparande funktion som stänger av den automatiskt ifall ingen knapp har blivit intryckt i en tidsperiod på ungefär 10 sekunder.)

Obs:

• Om du inte anger någon information eller väger dig inom 10 sekunder så kommer apparaten att automatiskt slås av för att spara på batterikapaciteten. Om du inte anger alla relevanta personliga data och sedan sparar dessa genom att trycka Set, så kommer dessa data att gå förlorade och måste anges en gång till.

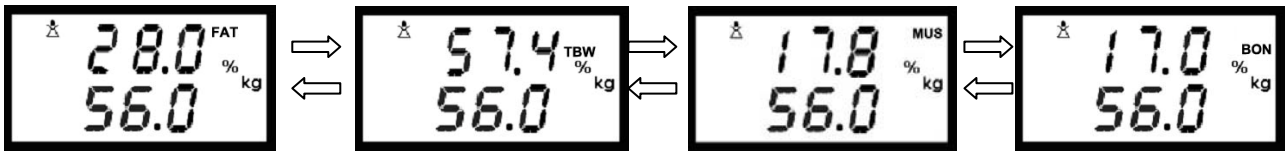
• Om du skulle begå misstag när du anger personliga data kan du gå igenom dem igen och korrigera falska data genom att helt enkelt ange dem på nytt. Sådana förändringar kan sparas genom att trycka Set.

Kroppsanalys

8. Starta vågen genom att trycka på “ON” knappen.
9. Ett exakt resultat kan endast fås ifall personen som blir vägd står på vågen barfota med rena och torra fötter. Det är nödvändigt att stå med fötterna på remmarna i rostfritt stål. Det får inte finnas några andra föremål på vågen vid detta tillfälle.
10. Välj inställningen med dina personliga data genom att trycka på SET knappen upprepade gånger och vänta ett par sekunder tills LCD displayen visar ‘0.0’ kg. Nu kan du kliva upp på vågen och starta analysen av din kropp.

11. Resultatet av din kroppsvikt visas först. Sedan startar analysen av fett/vatten/muskler/benbyggning. Obs: Stå stilla på vågen tills analysen är komplett. Processen visas i form av ett grafiskt segment på displayen.

12. Displayen visar sedan din kropps innehåll av fett (FAT) som en procentandel, följt av vatten (TBW), muskler (MUS) och benbyggning (BON).

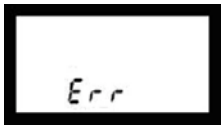


13. För referenser runt data på displayerna ovan, se tabellen på sista sidan. —'**Hälsoexperten rekommenderar följande procentandelar**'
14. Vågen stängs av automatiskt när du kliver ned från den.

Kroppsanalys vågens symboler

'LO'—Byt batteri: När batteriet håller på att gå tomt för ström kommer 'Lo' visas på displayen. I detta fall skall du byta ut batteriet för att undvika att vågen kommer med felaktiga viktresultat som en följd av läckage i de gamla batterierna.

"EEEE"—Felaktig vägning: Vågen klarar inte av en vikt som överstiger 150.9 kg, om detta besked visas på displayen var vänlig avsluta vägningen för att förhindra all slags skada på vågen.



'Err'—Felaktig vägning: Om detta besked visas på displayen var vänlig avsluta vägningen för att förhindra någon slags skada uppstår på vågen. Kontrollera värdena som du angett och försäkra dig om att de är korrekta. Under tiden, håll dina fötter rena och tillåt inte att någonting lämnas kvar på vågen!
'Err' kommer också att visas av grunderna som anges nedan:

4) Din vikt överstiger maxkapaciteten på 150.9 kg
5) Din kropps fettprocent överstiger maxkapaciteten på 45%
6) Din kropps fettprocent är mindre än 4%

Faktorer som påverkar mätresultatet

Analysen baserar sig på mätning av kroppens elektriska resistens. Vanor runt intag av mat och dryck under dagen samt individuell livsstil påverkar vattenbalansen. Detta kan märkas genom variation på displayen.
För att försäkra att resultatet av analysen är så korrekt och precist som möjligt bör du hålla förhållandena runt vägningen konstanta, eftersom det endast är på det sättet som du kan observera förändringar över en längre tid.
Andra faktorer kan påverka vattenbalansen:

3. Just efter ett bad kan fettandelen vara för låg och vattenandelen kan vara for hög
4. Just efter en måltid kan värdena vara högre

5. Kvinnor kan uppleva variationer som beror på menstruationscykeln
6. Variationer på grund av vätskeförlust som följd av sjukdom eller efter fysisk aktivitet (sport). Efter en träning bör du vänta mellan 6 och 8 timmar före du företar den nästa vägningen.

Varierande eller or osannolika resultat kan uppstå i följande fall:

7. Personer med hög kroppstemperatur, symptom på ödem eller osteoporos
8. Personer som är under dialysbehandling
9. Personer som går på kardiovaskulär medicinering
10. Gravida kvinnor
11. Atleter som företar mer än 10 timmar med intensiv träning per vecka och har en vilopuls på under 60/minut
12. Professionella atleter och body builders

Tekniska data

11. Viktkapacitet & gradering= Max 330 lbs/150 kg & 0.2 lbs/100 g
12. Displaylösning: Andel fett: 0,1%
13. Displaylösning: Andel vatten: 0,1%
14. Displaylösning: Andel muskler: 0,1%
15. Displaylösning: Andel benbyggning: 0,1%
16. Längd: 100-240 cm
17. Ålder: 10-80 år
18. Individuell minneutrymme till 10 personer
19. LCD display
20. Batteri: 2 st litium batterier (CR2032)

Hälsoexperten rekommenderar följande procentandelar

Män							
Ålder	**Fett**				**Vatten**		
	Låg	Normal	Hög	Väldigt hög	Låg	Normal	Hög
10-29	3-13	14-23	24-33	34-50	28-36	37-47	48-55
30-49	3-14	15-24	25-34	35-51	28-35	36-46	47-55
50-80	3-15	16-25	26-35	36-52	28-34	35-45	46-55

Ålder	**Muskler**			**Benbyggning**		
	Låg	Normal	Hög	Låg	Normal	Hög
10-29	8-13	14-16	>16	10-16	17-19	>19
30-49	8-12	13-15	>15	10-15	16-18	>18
50-80	8-11	12-14	>14	10-14	15-17	>17

Kvinnor							
Ålder	**Fett**				**Vatten**		
	Låg	Normal	Hög	Väldigt hög	Låg	Normal	Hög
10-29	3-18	19-28	29-38	39-50	28-34	35-45	46-55
30-49	3-19	20-29	30-39	40-50	28-33	34-44	45-55
50-80	3-20	21-30	31-40	41-50	28-32	33-43	44-55

Ålder	**Muskler**			**Benbyggning**		
	Låg	Normal	Hög	Låg	Normal	Hög
10-29	8-12	13-15	>15	8-15	16-18	>18
30-49	8-11	12-14	>14	8-14	15-17	>17
50-80	8-10	11-13	>13	8-13	14-16	>16

Gäller endast Sverige

Enligt konsumentköplagen EHL 91omfattas denna produkt av kostnadsfri service om fabrikationsfel uppstår vid normalt bruk inom 1 år räknat från inköpsdagen.

Reklamera varan i den butik där den inköpts. Daterat inköpsbevis och kvitto måste kunna uppvisas vid reklamationstillfället. Åtagandet förutsätter att bruksanvisningen har följts.

Gäller endast Finland

1 års garanti för material och fabrikationsfel (spara kvittot). Om produkten används ovarsamt eller på annat sätt som strider mot föreskrifterna faller ansvaret för de sak- eller personskador (produktskador) som uppstår på den som använt produkten.

Enligt WEEE-direktivet skall elektriskt och elektroniskt avfall samlas in och behandlas separat. Om denna produkt någon gång i framtiden behöver skrotas släng INTE den tillsammans med hushållsavfall. Lämna produkten vid en insamlingspunkt avsedd för elektriskt och elektroniskt avfall.

Marknadsförs i Sverige av:
Wilfa AB
BOX 9031
200 39 MALMÖ

Käyttöohje

Johdanto

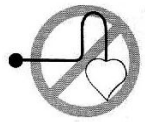
Kiitos, että valitsit henkilövaakamme, jossa on kehonkoostumusanalyysi. Se on tärkeä lisätieto terveydellesi ja hyvinvoinnillesi. Laitteessa on seuraavat toiminnot:

- Henkilövaa'an kehonkoostumusanalyysi mittaa kehosi rasvan, nesteen, lihaksien ja luiden prosenttiosuuden ja painon käyttäen hyväkseen henkilökohtaisia tietojasi.
- Henkilövaa'assa on muistipaikka jopa 10 henkilölle.

Tärkeitä ohjeita

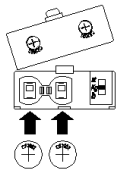
Suosittelemme neuvottelemaan lääkärin kanssa, jos olet ylipainoinen ja yrität laihduttaa tai, jos olet alipainoinen ja yrität nostaa painoasi. Hoidot ja dieetit tulee neuvotella lääkärin kanssa. Lääkärin tai vastaavan ammattihenkilön tulee antaa mittaustuloksiin perustuvat harjoitusohjelmat ja dieetit laihduttamista varten. Älä yritä tulkita mittaustuloksia itse. Emme ota vastuuta henkilövaa'an aiheuttamista vahingoista tai menetyksistä tai ulkopuolisen henkilön vaatimuksista

- Tämä laite on tarkoitettu vain omaan kotikäyttöön. Sitä ei ole suunniteltu ammattimaiseen käyttöön sairaaloissa tai lääketieteellisissä laitoksissa.
- Henkilöt, joilla on elektronisia implantteja, kuten sydämentahdistin jne., eivät saa käyttää tätä laitetta.

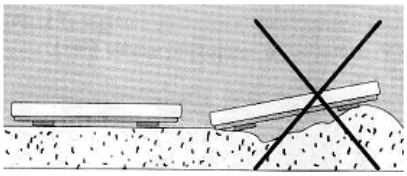


Ennen käyttöä

9. Laita paristot paristolokeroon. Varmista, että plus- ja miinusnavat ovat oikein päin. Jos paristojen alla on läpinäkyvä suojakalvo, se on poistettava niin, että laite saa virtaa.

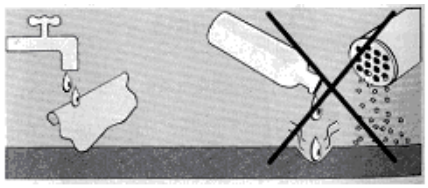


10. Henkilövaaka on sijoitettava aina tukevalle, vaakasuoralle alustalle, kun sitä käytetään.

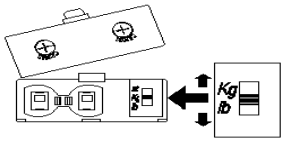


11. Varoitus: Kosteat pinnat saattavat olla liukkaita.

12. Puhdistaminen ja hoito: Puhdista vaaka kostealla liinalla. Puhdistus- tai hankausaineita ei tule käyttää. Henkilövaakaa ei saa upottaa veteen.



5. Maakohtaisia säätöjä: Voit valita henkilövaa'assa mittayksiköksi joko kg/cm tai lb.

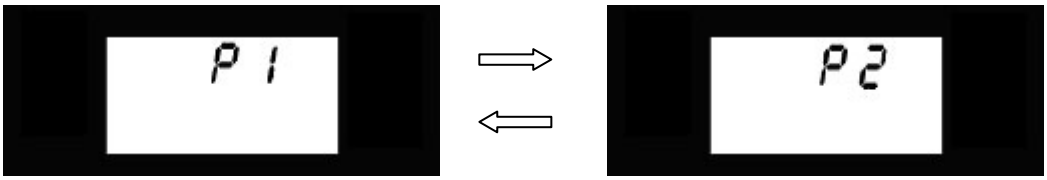


Punnitseminen

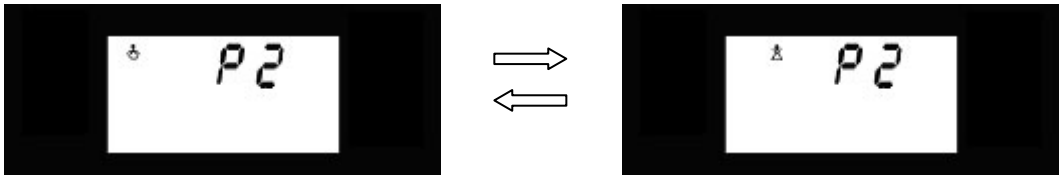
13. Laita henkilövaaka lattialle.
14. Käynnistä henkilövaaka painamalla "ON"-painiketta.
15. Odota muutaman sekunnin ajan kunnes näytölle ilmestyy "0.0".
16. Astu vaa'alle ja seiso paikallasi kunnes painoa kuvaava symboli näkyy näytön reunassa.
17. Kehon painon ilmoitus.
18. Henkilövaaka menee automaattisesti pois päältä, kun astut pois vaa'alta.

Ohjelmoiminen

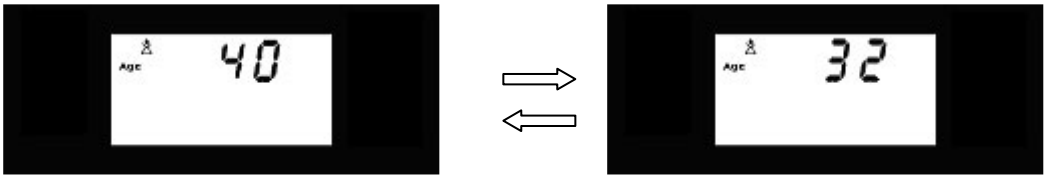
15. Aseta henkilövaaka pöydälle ennen sen ohjelmoimista.
16. Aloita ohjelmointi painamalla "SET"-painiketta.
17. Valitse haluamasi muistipaikka (P1-P0) painamalla nuolipainikkeita (▼=alas ▲=ylös) ja vahvista valintasi painamalla "SET"-painiketta.



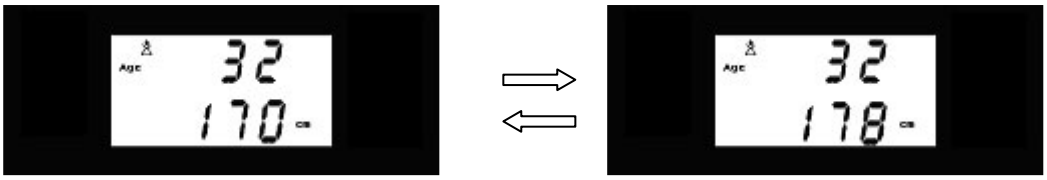
18. Tallenna sukupuolesi (▼=mies ▲=nainen) ja paina "SET"-painiketta.



19. Ohjelmoi ikäsi nuolipainikkeilla (▼=alas ▲=ylös) ja vahvista painamalla "SET"-painiketta.



20. Ohjelmoi pituutesi painamalla nuolipainikkeita (▼=alas ▲=ylös) ja vahvista painamalla ”SET”-painiketta.



21. Laite näyttää ohjelmoimasi tiedot ja luvut näytöllä järjestyksessä. Astu paljain jaloin vaa’alle, kun näytöllä näkyy ”0.0”. (Henkilövaa’assa on virransäästötoiminto: se kytkeytyy pois päältä automaattisesti, jos mitään painiketta ei ole painettu viimeisten 10 sekunnin aikana.)

Huomioi:

• Jos et lisää mitään tietoa 10 sekunnin sisällä, laite kytkeytyy automaattisesti pois päältä virran säästämiseksi. Jos et tallenna ohjelmoituja tietoja painamalla ”SET”-painiketta, tiedot häviävät ja ne on ohjelmoitava uudelleen.

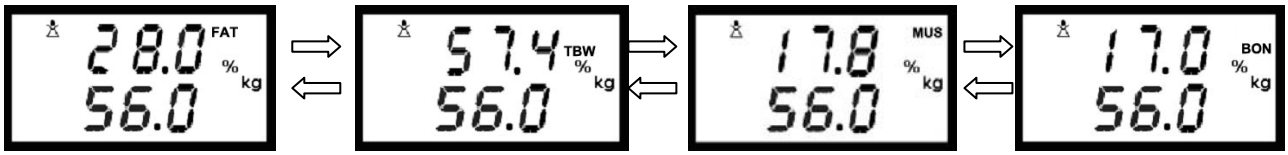
• Jos olet ohjelmoinut virheellisiä tietoja, voit käydä läpi tiedot ja korjata virheet ohjelmoimalla kyseiset tiedot uudelleen. Tallenna muutokset painamalla ”SET”-painiketta.

Kehonkoostumusanalyysi

15. Käynnistä henkilövaaka painamalla ”ON”-painiketta.
16. Tarkka mittaus on mahdollista vain, kun punnittava henkilö seisoo vaa’alla paljain jaloin jalkojen ollessa puhtaat ja kuivat. On tärkeää, että jalat ovat ruostumatonta terästä olevien alueiden päällä. Vaa’alla ei saa olla mitään muita esineitä.
17. Valitse henkilökohtaiset tietosi painamalla ”SET”-painiketta, kunnes omat tietosi tulevat esiin. Odota sitten muutaman sekunnin ajan, kunnes näytöllä näkyy ”0.0”. Nyt voit astua vaa’alle ja kehonkoostumusanalyysi alkaa.

18. Kehosi paino tulee ensin näkyviin. Sen jälkeen tulevat tiedot kehosi rasvapitoisuudesta, nesteestä, lihaksista ja luista. Huomaa: Seiso paikallasi, kunnes analyysi on valmis. Prosessi näkyy näytön jaottelussa.

19. Tämä jälkeen näytöllä näkyy kehon rasvaprosentti (FAT) kehon nestepitoisuus (TBW), lihasten (MUS) ja luiden (BON) osuus.



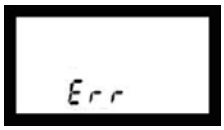
20. Saatujen arvojen perusteella voit tarkastella viimeisellä sivulla olevaa – **”Terveysasiantuntijoiden suosittelemat prosentit”**

21. Henkilövaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä, kun astut pois siltä.

Henkilövaa’an symboleja

“LO”—Paristot on vaihdettava: Näytöllä näkyy ”Lo”, kun paristoissa on vähän virtaa jäljellä. Vaihda paristot välttääksesi paristojen pienestä virran määrästä johtuvat epätarkat mittaustulokset.

“EEEE”—Virhe mittauksessa: Henkilövaaka ei kykene käsittelemään painoa, joka on yli 150,9 kg. Jos tämä symboli tulee näytölle, ole hyvä ja lopeta mittaus välttääksesi henkilövaa’an vaurioitumisen.



“Err”—Virhe mittauksessa: Jos näytölle tulee tämä symboli, ole hyvä ja lopeta mittaus välttääksesi henkilövaa’an vaurioitumisen. Tarkista, että tallentamasi tiedot ovat oikein. Varmista, että jalkasi ovat edelleen puhtaat eikä henkilövaa’alla ole mitään muita esineitä.

Näytöllä näkyy **“Err”** myös, jos:

7) Painosi ylittää henkilövaa’an enimmäiskapasiteetin, 150,9 kg.
8) Kehosi rasvaprosentti ylittää 45%, joka on suurin mitattavissa oleva prosentti.
9) Kehosi rasvaprosentti on alle 4 %.

Mittaustuloksiin vaikuttavia tekijöitä:

Kehonkoostumusanalyysi perustuu kehon sähköisen resistanssin mittaamiseen. Nestetasapainoon vaikuttavat päivittäiset ruokailu- ja juomatottumukset ja henkilökohtainen elämäntyyli. Tämä aiheuttaa huomattavia heilahteluja mittaustuloksissa.

Mahdollisimman tarkkojen kehonkoostumuksen mittaustulosten saamiseksi mittausolosuhteiden tulisi olla vakaat. Vain silloin voit huomata muutoksia pidemmällä aikavälillä.

Muita nestetasapainoon vaikuttavia tekijöitä:

7. Kehon rasvaprosentti saattaa olla matala ja nestepitoisuus suuri kylvyn jälkeen.
8. Mittaustulokset saattavat olla korkeampia ruokailun jälkeen.
3. Naisilla saattaa olla kuukautisrytmiin liittyviä heilahduksia.
4. Sairauteen tai fyysiseen aktiivisuuteen (harjoitukset) liittyvä nestehukka. Odota 6-8 tuntia harjoitusten jälkeen ennen seuraavan kehonkoostumusanalyysin tekemistä.

Vaihtelevia ja epätodennäköisiä mittaustuloksia voivat aiheuttaa myös:

13. Henkilön kehon lämpötila on korkea, hänellä on turvotusta tai osteoporoosi.

14. Henkilö saa dialyysihoitoa.
15. Henkilö käyttää kardiovaskulaarisia (sydän- ja verisuoni) lääkkeitä.
16. Raskaana oleva nainen.
17. Urheilija, joka harjoittelee intensiivisesti yli 10 tuntia viikossa tai lepopulssi on alle 60 lyöntiä / minuutti.
18. Kilpaileva urheilija tai kehonrakentaja

Tekniset tiedot

21. Mittauskapasiteetti = Enimmäispaino 330 lb/150 kg ja mittausväli 0,2 lb/100 g
22. Mittaustarkkuus: Kehon rasvaprosentti : 0,1 %
23. Mittaustarkkuus: Kehon nestepitoisuus: 0,1 %
24. Mittaustarkkuus: Lihasten osuus: 0,1 %
25. Mittaustarkkuus: Luiden osuus : 0,1 %
26. Pituus: 100 - 240 cm
27. Ikä: 10 - 80 vuotta
28. Henkilökohtainen muistipaikka 10 henkilölle
29. LCD-näyttö
30. Paristot: 2 kpl litium-paristoja (CR2032)

Terveysasiantuntijoiden suosittelemat prosentit:

Miehet							
Ikä	**Kehon rasvaprosentti**				**Kehon nestepitoisuus**		
	Matala	Normaali	Korkea	Hyvin korkea	Matala	Normaali	Korkea
10-29	3-13	14-23	24-33	34-50	28-36	37-47	48-55
30-49	3-14	15-24	25-34	35-51	28-35	36-46	47-55
50-80	3-15	16-25	26-35	36-52	28-34	35-45	46-55

Ikä	**Lihasten osuus**			**Luut**		
	Matala	Normaali	Korkea	Matala	Normaali	Korkea
10-29	8-13	14-16	>16	10-16	17-19	>19
30-49	8-12	13-15	>15	10-15	16-18	>18
50-80	8-11	12-14	>14	10-14	15-17	>17

Naiset							
Ikä	**Kehon rasvaprosentti**				**Kehon nestepitoisuus**		
	Matala	Normaali	Korkea	Hyvin korkea	Matala	Normaali	Korkea
10-29	3-18	19-28	29-38	39-50	28-34	35-45	46-55
30-49	3-19	20-29	30-39	40-50	28-33	34-44	45-55
50-80	3-20	21-30	31-40	41-50	28-32	33-43	44-55

Ikä	Lihasten osuus			Luut		
	Matala	Normaali	Korkea	Matala	Normaali	Korkea
10-29	8-12	13-15	>15	8-15	16-18	>18
30-49	8-11	12-14	>14	8-14	15-17	>17
50-80	8-10	11-13	>13	8-13	14-16	>16

Maahantuoja:

Oy Hedoy Ab
Lauttasaarentie 50
00200 Helsinki
puh: (09) 682831
fax: (09) 675071
www.hedoy.fi

WEEE-direktiivin mukaan on sähkö- ja elektroniikkajäte kerättävä ja käsiteltävä erillisenä. Jos tämä tuote on joskus tulevaisuudessa hävitettävä, ÄLÄ hävitä sitä talousjätteiden mukana. Toimita tuote sähkö- ja elektroniikkajätteelle tarkoitettuun keräyspisteeseen.

Oy Hedoy Ab myöntää 2 vuoden takuun maahantuomilleen Wilfa-tuotteille.
Tämä takuu kattaa tuotteessa ostohetkellä olevat puutteet sekä materiaali- ja valmistevirheet, jotka ilmenevät 2 vuoden kuluessa laskettuna ostopäivästä.
Muilta osin noudatamme yleisiä takuuehtoja TE-2002.
Tämä takuu ei vaikuta kansallisen lainsäädännön mukaisiin kuluttajan oi-keuksiin.

Brugermanual

Introduktion til sektionerne

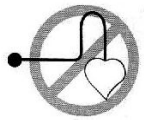
Tak fordi du valgte vores kropsanalysevægt, du bidrager her med noget vigtigt til plejen af din egen sundhed. Kropsvægten har følgende funktioner:

- Kropsanalysevægten bruger dine egne dataer til at bestemme procentdele og vægten på dit kropsfedt & -vand & -muskler & -knogler.
- Vægten er udstyret med en memory for ti personer.

Vigtigt råd

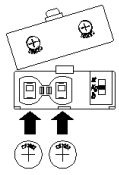
Vi anbefaler, at du konsulterer en læge, hvis du er overvægtig og forsøger at gå ned i vægt, eller hvis du er undervægtig og forsøger at komme op i vægt. Behandling og diæter bør kun tage plads i konsultation med din læge.
Anbefalinger af træningsprogrammer og diæter, som skal føre til vægttab, på basis af de bestemte kropsværdier, bør bare din læge eller professionelle inden for feltet rådgive om. Du må ikke forsøge at fortolke dataerne selv.
Vi står ikke til ansvar for skader eller tab, hvor kropsbalancen er årsagen, eller anklager fra en tredjepart.

- Dette produkt er bare beregnet for brug i personlige hjem. Det er ikke designet til professionel brug på hospitaler eller medicinske faciliteter.
- Produktet er ikke egnet for folk med elektroniske implantater som f.eks. pacemakers etc.

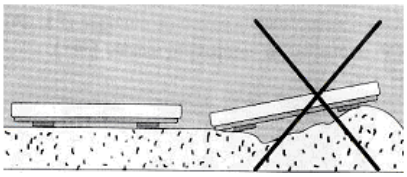


Forberedelse før brug

1. Sæt batteriet ind i batteriaflukket. Sørg for, at batteriet vender den rigtige vej i forhold til plus og minus. Sidder batteriet korrekt, kan du skubbe den klare plastikbeskytter under batteriet væk. Så er batteriet klar til brug.

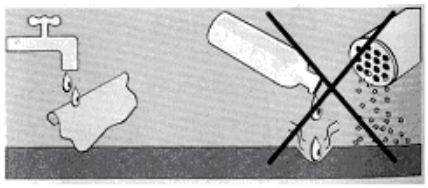


2. Placer altid vægten på en jævn og fast overflade før brug.

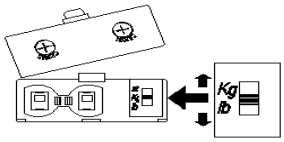


3. Advarsel: det er farligt med en våd overflade, da den er glat.

4. Pasning og pleje: rengør kun med en fugtig klud. Brug aldrig opløsningsmidler eller slibemidler. Sænk ikke vægten ned i vand.



5. Lande-specifikke indstillinger: vægtangivelsen kan ændres fra kg/cm til lb.

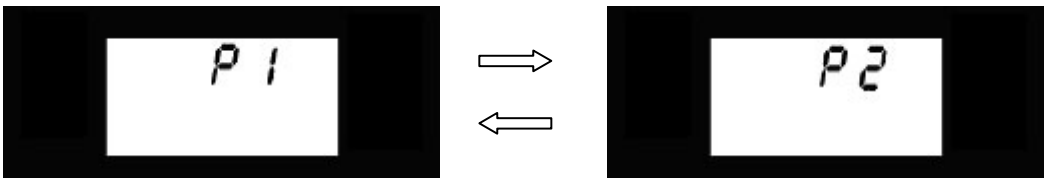


Vejefunktion

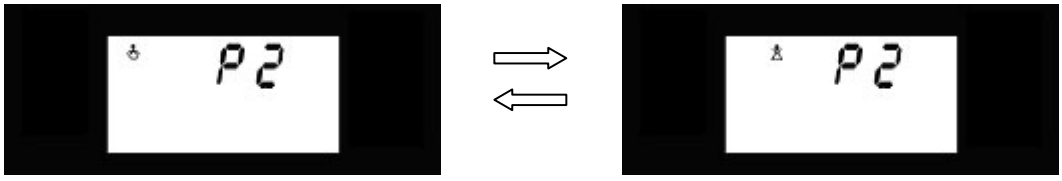
1. Placer vægten på gulvet.
2. Tryk på "ON" for at tænde vægten.
3. Vent nogle få sekunder på at 0.0 skal komme frem i displayet.
4. Træd op på vægten og stå stille indtil, at vægtsymbolet kommer frem ved siden af displayet.
5. Kropsvægtsindikation.
6. Vægten slukker automatisk, når personen træder ned fra den.

Instilling af program

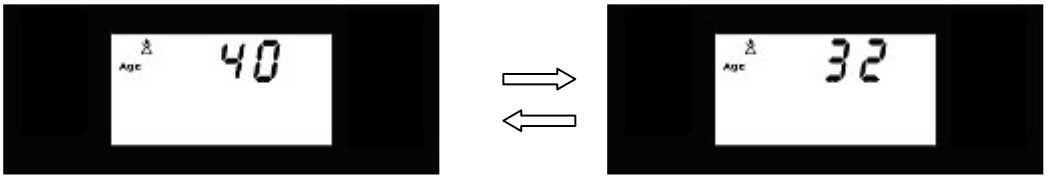
1. Placer vægten på et bord for programmering.
2. Start programmeringen ved at trykke på 'SET'-knappen.
3. Memory-position (P1-P0), vælg (▼=minus ▲=plus) og bekræft 'SET'.



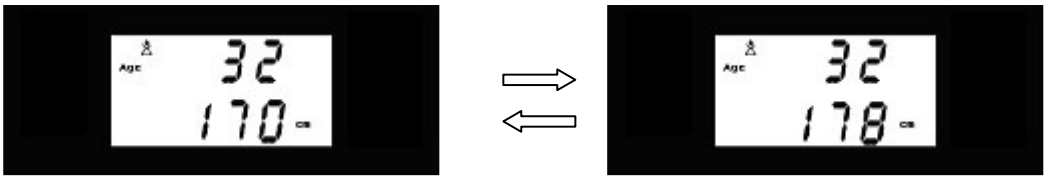
4. Indtast dit køn, vælg (▼=mand/male ▲=kvinde/female) og bekræft 'SET'.



5. Indtast din alder, vælg (▼=minus ▲=plus) og bekræft 'SET'.



6. Indtast din højde, vælg (▼=minus ▲=plus) og bekræft 'SET'.



7. Værdierne, som du netop har indsat, kommer igen frem i displayet, fortløbende. Når displayet viser '0.0', træd op på vægten med bare fødder for at blive taget mål af. (Denne vægt har et energibesparende modus, som slukker den automatisk, hvis ingen tast trykkes ned i ca. 10 sekunder).

Bemærk:

• Hvis ikke du taster nogen informationer ind inden for 10 sekunder, vil apparatet automatisk slukke for at spare på batteriet. Hvis ikke du indtaster alle relevante personlige dataer og gemmer dem ved at trykke på SET, vil du miste dataerne, og de må tastes ind på ny.

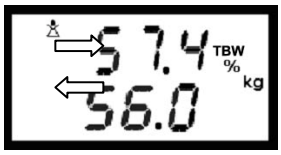
• Skulle du lave nogen fejl, når du indtaster dataerne, gå da gennem dataerne igen og korriger de respektive fejlagtige dataer ved simpelthen at indtaste dem igen. Sådanne ændringer kan blive gemt ved, at man trykker på SET.

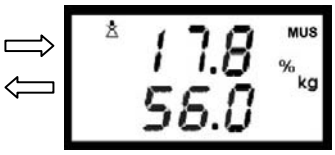
Kropskontrollering

1. Tænd vægten ved at trykke på "ON"-knappen.
2. Vægten kan kun lave en eksakt afmåling, hvis personen, som bliver vejet, står på platform med bare fødder, som er rene og tørre. Det er absolut nødvendigt at stå med fødderne på de rustfrie stålstriber. Der må heller ikke være nogen andre objekter på platformen, når en person bliver vejet.
3. Vælg som en start dine personlige dataer ved at trykke på SET-knappen og vent et øjeblik, indtil LCD-indikatoren '0.0' kg kommer frem i displayet. Nu kan du træde op på vægten og begynde at analysere din krop.

4. Din kropsvægt er det første, som vises på displayet Y. Derefter begynder analysen af krop/fedt/vand/muskler/knogler. Bemærk: Det er vigtigt, at du står helt stille, indtil analysen er fuldendt. Processen vises i form af en stiplet linje i displayet.

5. Bagefter vises kropsfedtet (FAT) som en procentdel i displayet, efterfulgt af procentdelene for kropsvand (TBW), -muskler (MUS) og -knogler (BON).



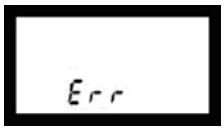


6. Mht. dataerne på displayet ovenfor, kan du se efter på den sidste side. —'**Helseeksperter anbefaler følgende procent**'.
7. Vægten slukker automatisk, når du træder ned fra den.

Symboler på kropsanalysevægten

'LO'—Batteriet skal byttes ud: Når batteriet har en lav spænding (næsten er opbrugt), vil 'Lo' vises i displayet. I dette tilfælde skal batteriet fjernes for at undgå ukorrekte resultater ved vejning på vægten pga. det lave batteris indiskretion.

"EEEE"—Fejlagtig vejning: Vægten kan ikke veje nogen vægt som overstiger 150.9 kg, hvis den reagerer sådan, stop da vejningen for at undgå, at vægten på nogen måde bliver ødelagt.



'Err'— Fejlagtig vejning: hvis dette symbol kommer frem i displayet, stop da vejningen for at undgå, at vægten på nogen måde bliver ødelagt. Tjek at den datainformation, som du har tastet ind om dig selv, er korrekt. I mellemtiden, hold dine fødder rene og forhindre at noget som helst efterlades på vægten!

'Err' vil også blive vist i displayet pga. tilfælde som nedenfor:

1) Din vægt overskrider kapaciteten på max. 150.9 kg
2) Procentdelen for dit kropsfedt overskrider en måling på max. 45 %
3) Procentdelen for dit kropsfedt er mindre end 4 %

Faktorer som har indflydelse på vægtaflæsningen

Analysen er baseret på kroppens elektriske modstand. Spise- og drikkevaner i løbet af dagen og den individuelle

livstil har effekt på kroppens vandbalance. Dette giver sig tydeligt udslag i svingninger på displayet.
For at være sikker på, at analysens resultater bliver så præcise og ensartede som muligt, hold da målingstilstanden konstant. Kun på denne måde har du mulighed for at observere ændringer over en længere periode.

Andre faktorer kan have effekt på vandbalancen:

1. Efter et bad kan kropsfedtaflæsningen være for lav og kropsvandaflæsningen for høj.
2. Efter et måltid kan aflæsningen være for høj.
3. Kvinder kan opleve svingninger som følge af menstruationscyklus.
4. På grund af tab af vand som følge af sygdom eller fysisk aktivitet (sport). Efter træning, vent 6 til 8 timer før du foretager den næste måling.

Skiftende eller usandsynlige resultater kan forekomme i tilfælde af:

1. Personer med en høj temperatur, symptomer på væskeansamling eller knogleskørhed.
2. Personer som gennemgår dialysebehandling.
3. Personer som tager hjerte-kar-medicin.
4. Gravide kvinder.
5. Atleter som påtager sig mere end 10 timers intensiv træning per uge og har en hvilepuls på under 60/minut.
6. Konkurrenceatleter og bodybuildere.

Teknisk data

1. Vægtkapacitet & -skala = Max.330lbs/150 kg & 0.2lbs/100 g
2. Displaypræcition: procentdel på kropsfedt: 0,1%
3. Displaypræcition: procentdel på kropsvand: 0,1%
4. Displaypræcition: procentdel på kropsmuskler: 0,1%
5. Displaypræcition: procentdel på kropsknogler: 0,1%
6. Højde: 100-240 cm
7. Alder: 10-80 år
8. Individuel memory-placering for 10 personer
9. LCD display
10. Batteri: 2 stk lithium batterier (CR2032)

Helseeksperter anbefaler følgende procent

Mænd

Alder	Kropsfedt				Kropsvand		
	Lav	Normal	Høj	Meget høj	Lav	Normal	Høj
10-29	3-13	14-23	24-33	34-50	28-36	37-47	48-55
30-49	3-14	15-24	25-34	35-51	28-35	36-46	47-55
50-80	3-15	16-25	26-35	36-52	28-34	35-45	46-55

Alder	Kropsmuskler			Kropsknogler		
	Lav	Normal	Høj	Lav	Normal	Høj
10-29	8-13	14-16	>16	10-16	17-19	>19
30-49	8-12	13-15	>15	10-15	16-18	>18
50-80	8-11	12-14	>14	10-14	17	>17

Kvinder

Alder	Kropsfedt				Kropsvand		
	Lav	Normal	Høj	Meget høj	Lav	Normal	Høj
10-29	3-18	19-28	29-38	39-50	28-34	35-45	46-55
30-49	3-19	20-29	30-39	40-50	28-33	34-44	45-55
50-80	3-20	21-30	31-40	41-50	28-32	33-43	44-55

Alder	Kropsmuskler			kropsknogler		
	Lav	Normal	Høj	Lav	Normal	Høj
10-29	8-12	13-15	>15	8-15	16-18	>18
30-49	8-11	12-14	>14	8-14	15-17	>17
50-80	8-10	11-13	>13	8-13	14-16	>16

Ifølge direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) skal denne slags affald indsamles og behandles separat. Hvis det fremover bliver nødvendigt at kassere dette produkt, bedes du sørge for, at det IKKE kommer i dagrenovationen. Produktet skal i stedet sendes til nærmeste WEEE-opsamlingssted.

Markedsføres i Danmark af:
AS WILFA
Industriveien 25
Postboks 146
1483 Skytta, Norge
Tlf: +47 67 06 33 00
Fax: +47 67 06 33 91

User's Manual

Section Introduce

Thank you for choosing our body monitor scale, you are making an important contribution to your health care. It has the following functions:

- The body monitor scale uses your personal data to determine your body fat & water & muscle & bone proportion and weight.
- The scale is equipped with 10-person memory.

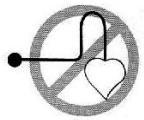
Important Advice

We recommend that you consult a doctor if you are overweight and are trying to reduce your weight, or if you are underweight and trying to put on weight. Treatment and diet should be only take place in consultation with your doctor.

Recommendations on exercise programs or weight loss diet, on basis of the value determined, should be provided by your doctor or certified by the professional. Do not try to interpret the data by yourself.

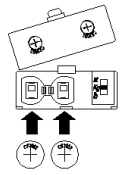
We will not be liable for damage or loss caused by the Body Balance or for third party claim.

- This product is intended for personal home use only. It is not designed for professional use in hospital or medical facilities.
- Not suitable for people with electronic implants, such as pacemakers, etc.

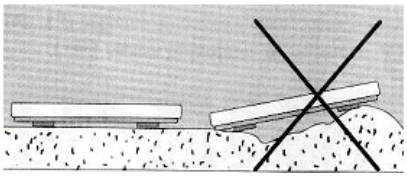


Preparation For Use

13. Insert the battery into the battery compartment, making sure that the polarities are correct, and, if such protection is provided, pull the plastic transparent protection from under the battery to initialize the battery.

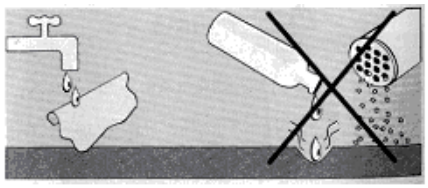


14. Always place the scales on a level, firm surface for measurements.

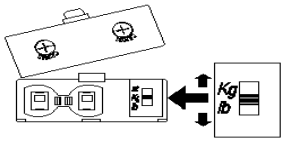


15. Caution: danger of slipping on wet surface.

16. Cleaning and care: clean only with a damp cloth. Never use solvent or abrasives. Do not immerse the scale in water.



5. Country-specific setting: the scale can be switched from kg/cm to lb.

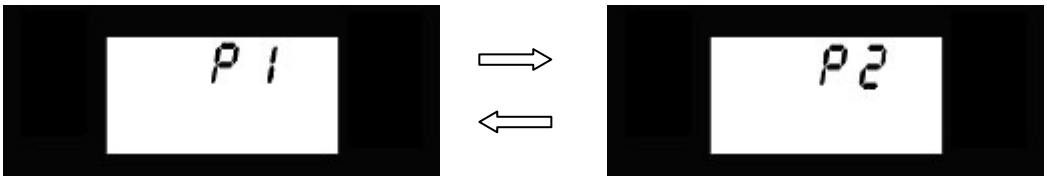


Weighing Operation

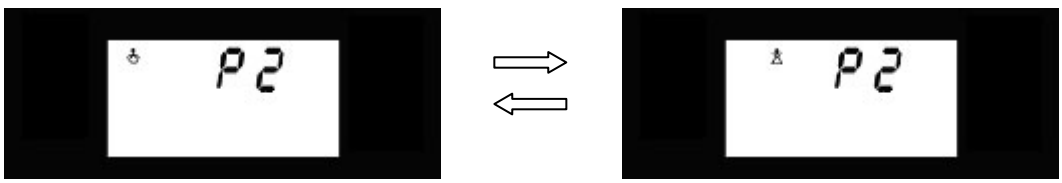
19. Place the scale on the floor.
20. Press the “ON” button to start the scale.
21. Wait a few seconds for 0.0 to appear in the display.
22. Step on to the scale and stand still until the weight symbol appears beside the display.
23. Body weight indication
24. The scale switch off automatically when the person step off.

Setting Program

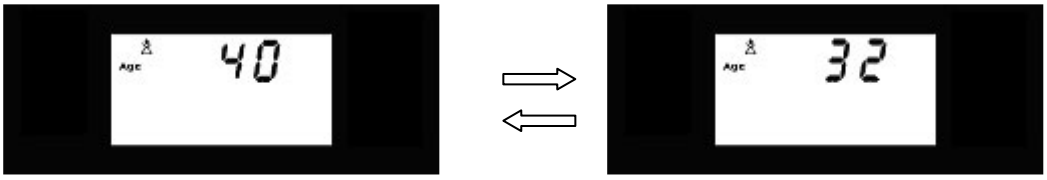
22. Place scale a table for programming
23. Start programming, presses ‘SET’ button.
24. Memory location(P1-P0), select (▼=minus ▲=plus) and confirm ‘SET’.



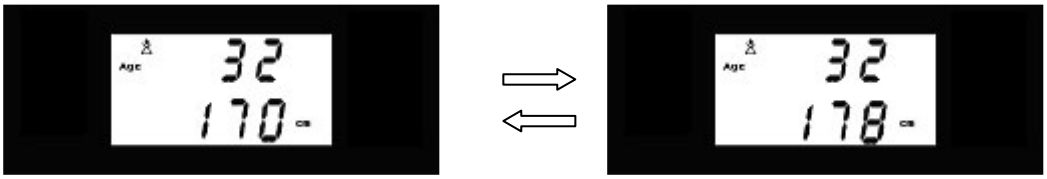
25. Input your gender, select (▼=male ▲=female) and confirm ‘SET’.



26. Enter your age, select (▼=minus ▲=plus) and confirm ‘SET’.



27. enter your height, select (▼=minus ▲=plus) and confirm ‘SET’.



28. The values you’ve just set are displayed again consecutively. When the display shows ‘0.0’, step on the scale barefoot to measure. (This scale has an energy-saving mode that switches it off automatically if no key is pressed for approximately 10 seconds.)

Note:

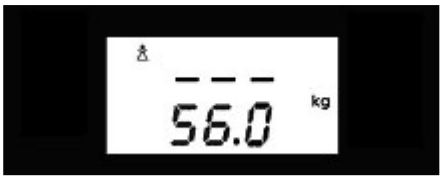
• If you do not input any information within 10 seconds, the device will automatically switch itself off to conserve the battery. If you do not input all relevant personal data and then save it by pressing Set, the data will be lost and must be input again.

• Should you have made mistakes when inputting the data, go through the data again and correct the respectively false settings by simply inputting it again. Such changes can be saved by pressing Set.

Body Monitoring

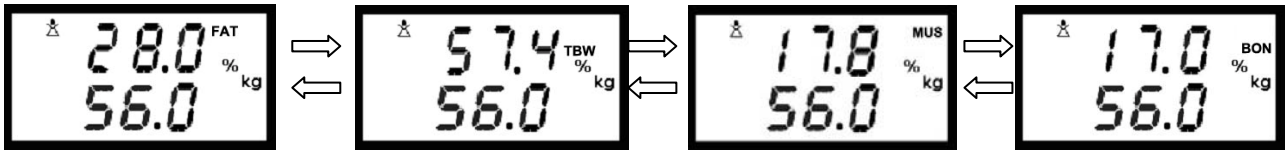
22. Switch on the scale by pressing the “ON” button.
23. An exact measurement can only be made if the person being weighed is standing on the platform barefooted, with clean and dry feet. It is indispensable to stand with the feet on the stainless steel straps. There should not be any other objects on the platform at this time.
24. Select the entry with your personal data by continuously pressing the SET button and wait a few seconds until the LCD indicator ‘0.0’ kg is displayed. Now you can step on the scale and begin to analyze your body

25. Your body-weight reading is displayed first. Analysis of body fat/water/muscle/bone then begins. Note: Please stand still until the analysis is complete. Process is shown in the form of a segmented graphic display.



26. The screen then displays body fat (FAT) as a percentage, along with the proportion of body water (TBW),

muscle (MUS) and bone (BON).

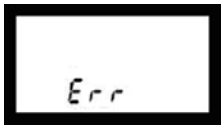


27. According to the above displays, you can refer to the sheet of the last page. —'**Health Expert Recommend the following percentage**'
28. The scale shuts down automatically when you step off it.

Symbols of The Body Fat Scale

'LO'—Battery remove: When the battery is in low voltage, 'Lo' will be on display. In this case, please remove battery to avoid measuring inaccuracy of this scale due to leakage of the low battery.

"EEEE"—Faulty measurement: The scale cannot afford any weight exceeding 150.9kgs, if it dose so, please stop weighing and prevent any damage to the scale.



'Err'—Faulty measurement: If it displays, please stop weighing and prevent any damage to the scale. Please check information you input and make sure them correct. Meanwhile, keep your feet clean and prevent nothing left on the scale!

'Err' will be also display due to the operation as below:

10) Your weight exceeds the capacity max. 150.9kgs
11) Your body fat ratio exceeds the measuring max. 45%
12) Your body fat ratio is less than 4%

Factors Influencing Measurement Readings

Analysis is based on the measurement of the body's electrical resistance. Eating and drinking habits during the course of the day and individual lifestyle affect the water balance. This is noticeable by the fluctuation in the display.

In order to ensure that the results of analysis are accurate and consistent as possible, keep the measurement condition constant, as only in this way will you be able to observe changes over an extended period.

Other factors can affect water balance:

9. After a bath, the body fat reading may be too low and the body water is too high
10. After a meal, reading can be higher
3. Women may experience fluctuations due to the menstrual cycle

4. Due to loss of water caused by illness or after physical activity (sports). After taking exercise, waiting for 6 to 8 hours before carrying out the next measurement

Varying or implausible results can occur in the case of:

19. Person with a high temperature, symptoms of Oedema or osteoporosis
20. Persons undergoing dialysis treatment
21. Persons taking cardiovascular medicine
22. Pregnant women
23. Athletes who undertake more than 10 hours of intensive training per week and having a resting pulse rate of under 60/minute
24. Competitive athletes and body builder

Technical Data

31. Weighing Capacity & Graduation= Max.330lbs/150kgs & 0.2lbs/100g
32. Display Solution: Body-Fat proportion:0. 1%
33. Display Solution: Body-Water proportion:0. 1%
34. Display Solution: Body-Muscle proportion:0. 1%
35. Display Solution: Body-Bone proportion:0. 1%
36. Height: 100-240mm
37. Age: 10-80 years
38. 10 person individual memory locations
39. LCD displaying
40. Battery: 2pcs lithium batteries (CR2032)

Health Expert Recommend the following percentage

Men							
Age	**Body Fat**				**Body Water**		
	Low	Normal	High	Very High	Low	Normal	High
10-29	3-13	14-23	24-33	34-50	28-36	37-47	48-55
30-49	3-14	15-24	25-34	35-51	28-35	36-46	47-55
50-80	3-15	16-25	26-35	36-52	28-34	35-45	46-55

Age	**Body Muscle**			**Body Bone**		
	Low	Normal	High	Low	Normal	High
10-29	8-13	14-16	>16	10-16	17-19	>19
30-49	8-12	13-15	>15	10-15	16-18	>18
50-80	8-11	12-14	>14	10-14	15-17	>17

Woman							
Age	**Body Fat**				**Body Water**		
	Low	Normal	High	Very High	Low	Normal	High
10-29	3-18	19-28	29-38	39-50	28-34	35-45	46-55
30-49	3-19	20-29	30-39	40-50	28-33	34-44	45-55
50-80	3-20	21-30	31-40	41-50	28-32	33-43	44-55

Age	**Body Muscle**			**Body Bone**		
	Low	Normal	High	Low	Normal	High
10-29	8-12	13-15	>15	8-15	16-18	>18
30-49	8-11	12-14	>14	8-14	15-17	>17
50-80	8-10	11-13	>13	8-13	14-16	>16

Marketed by:

AS WILFA
Industriveien 25
Postboks 146
1483 Skytta, Norway
Tlf: + 47 67 06 33 00
Fax: + 47 67 06 33 91
Salg@wilfa.com

According to Waste of Electrical and Electronic Equipment (WEEE) directive, WEEE should be separately collected and treated. If at any time in future you need to dispose of this product please do NOT dispose of this product with household waste. Please send this product to WEEE collecting points where available.