



FØR DU ANVENDER EN TANITA BODY COMPOSITION ANALYSER, DC360/DC430MA

OBS! Personer med pacemaker og andet elektronisk udstyr i kroppen må ikke benytte BIA-analyse, men kan tage en simpel måling med sko på.

Lav IKKE målinger efter anstrengende aktivitet. Dette kan medføre unøjagtige målinger. Tag venligst målinger efter tilstrækkelig hvile.

Lav IKKE målinger efter indtagelse af for meget mad eller væske, eller når du er dehydreret. Dette kan medføre unøjagtige målinger. For større nøjagtighed, undgå at bruge direkte efter opvågning. Målinger bør foretages minimum 3 timer efter du har spist og sovet.

Lav IKKE målinger i gentagelse af hinanden. Sammenligning over tid, ikke fra dag til dag. Forholdene skal være de samme på målingstidspunkt, hvorfor vi anbefaler man gør det på samme tidspunkt af dagen, gerne samme ugedag.

Stil IKKE vægten på gulvtæppe. Vægten bør være placeret på et fladt hårdt underlag uden vibrationer.

Hav rene bare fødder og rene fodsåler. Skidt og snavs kan forhindre det elektriske signal. Overdrevent hård hud kan også forhindre det elektriske signal. Ved overdrevent hård hud, dryp et par dråber vand på elektroderne. Det hjælper signalet med at passere.

Vær opmærksom på, at målinger under kvinders menstruationer er upræcise.

Hav luft mellem lårene under vejning (og luft mellem arme og overkrop på segmentale modeller). Hvis nødvendigt, placér et tørt håndklæde mellem kropsdelenene, for at sikre adskillelse.



HURTIG BRUGSANVISNING TIL TANITA DC 360/DC430 MA MODELLER

Vejning MED kroksanalyse

Må IKKE anvendes til personer med pacemaker eller andet elektronisk udstyr.

1. TILSLUT STRØMFORSYNING

- a. Det er vigtigt du anvender den strømforsyning, der fulgte med vægten. Tidligere modelleres strømforsyninger kan IKKE anvendes, da de ikke kører på samme strøm. INPUT: 100-240V, OUTPUT: 12V

2. TÆND = Gul knap

3. Blinker ud for PT, tast ind for tøj 1-2 kg. tryk enter.

4. STEP ON blinker = træd op på vægten

5. Body Type blinker = vælg standard eller athletic

Athletic mode er tilsigtet professionelle sportsudøvere: fordi deres sammensætning af væske og væskebeholdning er anderledes end for standard personer, anvendes en særlig algoritme til beregning af kropssammensætning. HOVEDREGEL: I skal anvende standard.

6. Gender knappen blinker = vælg mand/kvinde

7. Age knappen blinker = tast alder efterfulgt af enter

8. Height knappen blinker = tast højde i cm efterfulgt af enter

9. Stå stille og afvent udskrift.

Simpel vejning UDEN kroksanalyse

Kan anvendes til personer med pacemaker. Behold sko på, og træk ekstra tøj fra.

1. Tryk på vægtlodsymbolet, og et lille lod fremgår i display

2. Blinker PT = tast tøj ind, efterfulgt af enter.

3. STEP ON blinker = træd op på vægten og afvent print.

Tilbage til kroksanalyse: tryk på lodsymbolet



10 HUSKEREGLER VED BRUG AF TANITAVÆGT

1. En teknologi til at beregne kropssammensætning, ved hjælp af input (alder, højde, kropstype og vægt på vejningstidspunkt) samt impedans.
2. Muskelmasse, BMR og Metabolic Age hænger sammen. Metabolic Age sammenligner BMR gennemsnittet for den kronologiske aldersgruppe. Ved at øge muskelmasse, kan man øge BMR og Metabolic Age vil så falde. Nogle personer er genetisk disponeret for et højt BMR.
3. Væskeniveau har betydning for målingen – når I sammenligner skal væskeniveau være nogenlunde det samme. Ændring i TBW giver ændring i muskelmasse/fedtprocent, der ikke nødvendigvis er et resultat af fremgang/tilbagegang.
4. Athletic mode er tilsigtet professionelle sportsudøvere: fordi deres sammensætning af væske og væskebeholdning er anderledes end for standard personer, anvendes en særlig formel til beregning af kropssammensætning. HOVEDREGEL: I skal anvende standard. Tanita
5. Forbered de personer I måler på vægtens formåen og begrænsninger – det gør det lettere, når I oplever udsving.
6. Sammenlign over tid, ikke fra dag til dag – kroppen er dynamisk og ændrer sig konstant.
7. I starten af et vægttabsforløb – fokusér på kilo indtil personen er tæt på sin ideal vægt. Det er normalt, at fedtprocenten stiger i starten af et vægttabsforløb, fordi det er nemmere at tabe muskelmasse.
8. Forhold skal være de samme – næsten! Spørg ind til forholdene hos de personer I vejer. Prøv så vidt muligt at veje på samme ugedag, og nogenlunde samme tidspunkt.
9. I kan ikke lave sammenligninger på forskellige Tanita modeller.
10. Tanitamålinger er øjebliksbilleder.

For mere info omkring Tanita www.tanita.eu