

aanonsen® Body Fat Vekt Art 32-2818

Med **aanonsen®** "Body Fat Scale" kan man både veie seg og få sin fettprosent estimert. For å få frem disse opplysninger bruker vekten en såkalt BIA analyse.

Bio- elektrisk Impedans Analyse. En liten, ufarlig og smertefri, bio - elektrisk impuls sendes opp gjennom kroppen.

Dette signalet møter størst motstand i fettvevet, lavere motstand i muskelvev. Da denne impuls går gjennom hhv. muskel – og fettmasse med forskjellig hastighet, kan vekten ved hjelp av denne forskjellen og ved å ta med brukerens høyde, alder, kjønn og vekt, regne ut fettprosent og vanninnhold i prosent.

Kroppens fettinnhold i prosent – hva er det ?

Kroppen består av fettmasse og muskelmasse (For eksempel muskler og vann)

Noe fett er viktig for at kroppen kan fungere optimalt og er også med på å beskytte kroppen mot sykdommer, kulde etc, men forskning har vist at høy fettprosent kan gi høyt blodtrykk, hjerteproblemer m.m. Det er derfor viktig å redusere fettprosenten.

Kropps fett tabell

Mann	Lav	Normal	Høy	Meget høy
< 39	<8	9-20	21-25	>26
40-59	<11	12-22	23-28	>29
>60	<13	14-25	26-30	>31
Alder				
Kvinne	Lav	Normal	Høy	Meget høy
<39	<21	22-33	34-39	>40
40-59	<23	24-34	35-40	>41
>60	<24	25-36	37-42	>43

Kroppens vanninnhold i prosent – hva er det ?

Væskemengden i kroppen målt i prosent av den totale vekten.

Vannprosenten vil øke hvis fettprosenten synker og om muskelmassen øker.

Derfor ses fettprosent og vannprosent i sammenheng.

Vannprosenten hos menn bør ligge på ca 50-65% og hos kvinner 45-60%.

Vann er meget viktig for alle kroppens viktige organer, derfor bør man tilstrebe å ligge innenfor intervallene.

Vær oppmerksom på at alt etter kropps- og benbygning kan høyere eller lavere verdier også være akseptable. Man må se på oppgitte normer som generelle retningslinjer. Ønskes nøyaktige målinger bør lege konsulteres.

Nøyaktigheten av målingen kan bli påvirket av følgende forhold :

- * Alkohol i kroppen
- * Medisinerende personer
- * Høyt nivå koffein
- * Etter sportslig aktivitet
- * Under graviditet
- * Svært over eller undervektige
- * Profesjonelle utøvere med stor muskelmasse.
- * Personer over 69 år eller under 18 år.
- * Oppsvulmede ben. eller mye vann i kroppen.
- * Man har feber eller lider av sukkersyke.
- * Våte eller urene føtter.
- * Meget hard hud under føttene.
- Innopererte fremmedlegemer i kroppen.
- Dette kan medføre at vekten IKKE virker.

VIKTIG ! Må IKKE brukes av personer med pacemaker.

Hvordan bruke vekten.

a-

Ved ny vekt – trekk ut beskyttelsesfilmen fra batteriene på baksiden av vekten.

Sette inn batterier.

Vekten drives av 2 litium (knappe) batterier. Når symbolet "LO" (lav spenning) vises i displayet, må batteriene byttes.

Sette inn nye batterier med + siden opp. Skal ikke vekten brukes på en stund, ta da ut batteriene.

NB ! Kast ikke batterier med vanlig søppel.

b-

Sett Kg eller lb

Trykk inn "SET" knappen i tre sekunder. Trykk "pilknappene" opp eller ned alt etter om man ønsker Kg eller lb.

Brukt som en vanlig vekt.

Sett vekten på et plant, hardt underlag.

1-

Gi vekten et lett trykk med foten for å starte den. Vent så noen sekunder til den viser "0,0 kg". Nå er vekten klar til bruk.

2-

Gå rolig opp på vekten. Etter noen sekunder vil vekten vises i displayet.

Stå stille på vekten, ellers kan dette påvirke veieresultatet.

3-

Gå av vekten. Displayet vil fortsatt vise vekten i noen sekunder for deretter å automatisk slå seg av.

Hvordan legge inn personlig informasjon.

Denne vekten kan memorere data for inntill 4 personer.

1-

Trykk inn "SET" knappen.

2-

"P1" vil vises i displayet. Her legger person nr.1 inn sine data. Videre personer trykker piltastene (▲▼) for å få sitt nr. "P2", "P3" og "P4".

Når du har fått ditt valgte nr. – trykk "SET" knappen for å bekrefte/lagre.

3-

Fortsett med å trykke ▲▼ knappene for å bestemme kjønn. Bekreft med "SET" knappen.

4-

Fortsett med å trykke ▲▼ knappene for å bestemme alder (10-80år). Bekreft med "SET" knappen.

5-

Fortsett med å trykke ▲▼ knappene for å bestemme høyde. (100-240cm) Bekreft med "SET" knappen.

6-

Du har nå lagt inn alle nødvendige data i minnet. Displayet vil nå, i kronologisk rekkefølge, vise alle innlagte data. Dette for at du skal kunne se at riktig data er lagt inn. Dette behøver du kun å endre om noen av forholdene endres.

Ellers ligger dette nå lagret i din "nummerknapp" for fremtidig bruk.

Om du senere ønsker å endre data, gjenta pkt 1-5.

NB! Når du jobber med innleggelse av persondata vil vekten slå seg automatisk av etter 20 sekunder om den ikke registrerer noen aktivitet.

Bruke vekten for måling av FETT og VANNPROSENT.

1-

Trykk inn knappen med ditt nummer. Displayet vil først vise alle dine data, så vil "0,0kg" vises i displayet. Vekten er da klar til bruk.

2-

Gå **BARFOT** opp på vektens elektroder. (Metallplater)

Displayet vil så vise følgende data i sekvenser:

a- vekt

b- "FAT" som er fettprosenten.

c- "TBW" som er vannprosenten i din kropp.

d- Sammenlign din fettprosent med tabellen KROPPSFETT TABELL tidligere i teksten.

e- Vurder din vannprosent i forhold til nedenstående.

Vann er, bortsett fra kroppsfettet, hovedbestanddelen i kroppen.

Menn bør ha et vanninnholde på 50-65% og kvinner på 45-60%.

Er kroppsfettet 20% og vannprosent 50%, da blir muskelmasse etc 30%.

Ved evaluering av progresjonen i din kropps sammensetning er det viktig å huske på følgende:

- en vekt reduksjon alene, ledsaget av en uforandret eller økt kroppsfett prosent, viser kun et vanntap i kroppen (f.eks. etter en treningsøkt, sauna eller diett med hurtig vekttap).
- en vekt økning ledsaget av en nedgang eller uforandret kroppsfett prosent, viser en utvikling av viktig muskel masse.
- samtidig vekt og kroppsfett reduksjon betyr en effektiv diett og tap av volum.
- ved høy fet prosent eller reduksjon av muskelmasse, vil vannprosenten nesten alltid være for lav.

Vær oppmerksom på :

Da en følger en diett bør en alltid forvente en reduksjon av kroppsfett og IKKE av muskelmassen. Om så skjer, bør "opplegget" revurderes.

Verd å vite.

Vær oppmerksom på at en elektronisk vekt er følsom og derfor kan forskjellige forhold ha innvirkning på veiingen, f.eks. temperatursvingninger og flytting av vekten. Unøyaktigheter kan også forekomme omvekten er kald. Derfor fungerer den mest nøyaktig ved alminnelig stuetemperatur. Også elektronisk støy fra andre apparater kan påvirke vekten.

Rengjøring og vedlikehold.

Vekten må ikke legges i vann. Bruk gjerne en lett fuktet klut med et mildt rengjøringsmiddel. Bruk aldri etsende vesker. Utsett heller ikke vekten for sterk varme.

Avhending av brukt vekt / batterier.

Kastes ikke sammen med husholdningsavfallet, men kan leveres gratis i for eksempel alle el-butikker etc.

Tekniske spesifikasjoner

- Kapasitet : 180kg (396lbs)
- Gradering : 100g / 0,2lb
- 4 personers minne
- To litium batterier CR2032 (Medfølger)
- LCD display
- Oppbevaringstemp. +10 - +40
- Tolerert avvik 3%