

# ELEKTRONISK BODY FAT VEKT

Bruksanvisning Art. nr. 32-300

Takk for at du valgte **aanonsen**® elektroniske body fat vekt. For å sikre riktig bruk og vedlikehold av vekten, vennligst les bruksanvisning nøye.

## Viktige funksjoner

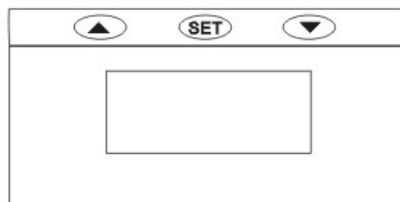
- Dette produktet bruker avansert BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) teknologi. BIA måler kroppens vann- og fettinnhold i prosent ved å sende en ufarlig, lav bio-elektronisk impuls gjennom kroppen. Signalet blir analysert for å regne ut fettmasse og vanninnhold i prosent.
- Bruker høy presisjons-sensor for nøyaktige målinger.
- Bruker høy kvalitets herdet glass. Har elegante fotstøtter som gir et moderne utseende.
- Personlig data kan lagres for opptil 10 personer.

## Tastene

SET tast: strøm på, meny valg og bekreft

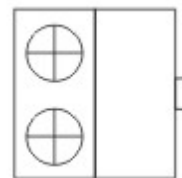
▲Tast: Opp

▼Tast: Ned



## Komme igang

- Åpne batteri lokket på undersiden av vekten. Sett i batteriene.
- Sett vekten på et hardt, plant underlag.
- Displayet viser "0.0" trykk "▲" eller "▼" for å velge vektenheten (kg, st ,lb)



## Bruk av vekten

Kun vekt:



- ① Gi vekten et lett trykk med foten. Displayet viser først et fullt display så "0.0"
- ② Stå stille på vekten, displayet viser nå din vekt.
- ③ Vekten slås automatisk av.

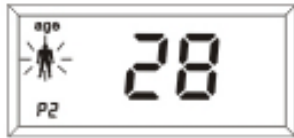
## Illegging og lagring av personlige data

### 1. Legge inn personlig data

- 1.1 Trykk "set" tast. Bruk "▲" eller "▼" tast for å velge din personlige nøkkel, format p0-p9. Når du har valgt din personlige nøkkel, trykk "SET" for å bekrefte.



1.2 Trykk “▲” eller “▼” for å velge “” mann eller “” kvinne, trykk “SET” for å bekrefte



1.3 Trykk “▲” eller “▼” for å velge alder (10-80), trykk “SET” for å bekrefte.



1.4 Trykk “▲” eller “▼” for å velge høyde (100-240), trykk “SET” for å bekrefte.



1.5 Trykk “SET” for å måle vekt, fettmasse i prosent og vanninnhold i prosent etter innlegging av personlige data.

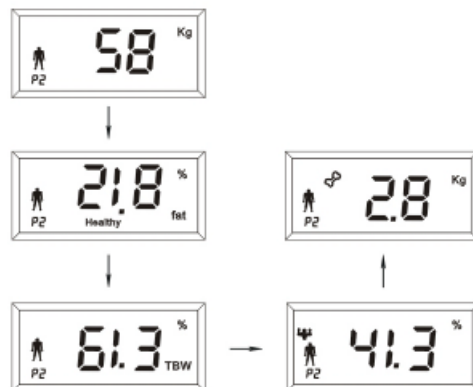
## 2 Bruk av vekten for måling av fett og vannprosent.

2.1 Når du bruker vekten, bruk din personlige nøkkel. Trykk “SET” og “▲” eller “▼” for å velge din personlige nøkkel. Trykk “SET” tast for å bekrefte. Vekten viser da “0.0”.



2.2 Stå barbeint på vekten for å komme i kontakt med elektrodene.

2.3 Din vekt blir vist først i displayet. Fortsett å stå på vekten. De ulike prosentene vises i displayet etter displayet blinker “0000”



2.4 Kroppens fettinnhold tabell:

**Body Fat Ranges for Standard Adults**

Age	Female			
	Body fat percentage			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
12-20	<18%	18-28%	28-33%	>33%
21-42	<20%	20-30%	30-35%	>35%
43-65	<21%	21-31%	31-36%	>36%
66-100	<22%	22-32%	32-37%	>37%

Age	Male			
	Body fat percentage			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
12-20	<15%	15-21%	21-26%	>26%
21-42	<17%	17-23%	23-28%	>28%
43-65	<18%	18-24%	24-29%	>29%
66-100	<19%	19-25%	25-30%	>30%

2.5 Kroppens vanninnhold tabell:

**The comparison sheet of hydration measured and hydration standard level**

Age	Male	Female	Corresponding denotation	
<=30	66.0-60.5%	66.0-59.9%	Optimal Hydration	Weight scope of hydration: 37.8-66.0%
	60.4-57.1%	59.8-56.4%	Slight Dehydration	
	57.0-53.6%	56.3-53.0%	Moderate Dehydration	
	53.5-50.2%	52.9-48.6%	Dehydration	
	50.1-37.8%	48.5-37.8%	Severe Dehydration	
>30	66.0-59.1%	66.0-55.0%	Optimal Hydration	Hydration Increment: 0.1%
	59.0-55.7%	54.9-51.6%	Slight Dehydration	
	55.6-52.3%	51.5-48.1%	Moderate Dehydration	
	52.2-48.8%	48.0-44.7%	Dehydration	
	48.7-37.8%	44.6-37.8%	Severe Dehydration	

Vær oppmerksom på at høyere eller lavere verdier kan også være akseptable. Man må se på oppgitte normer som generelle retningslinjer.

Husk din personlige nøkkel. Du behøver ikke å programmere din personlige nøkkel ved senere veiing.

## Viktig

1. Personer med pacemaker må IKKE bruke dette produkt.
2. Personer med metall implantater vil ikke kunne få nøyaktige malinger.
3. For å sikre nøyaktig målinger anbefales det å bruke vekten den samme tid hver kveld (19:00-21:00).
4. Vises "Lo" i displayet må batteriet byttes.



5. Vises "Err" i displayet er vekten overbelastet. Vises "Err2" i displayet er det feil ved måling av fettprosenten.
6. Hvis kroppens fettprosent er mindre enn 5%, viser displayet "FATL" er det mer enn 50%, viser displayet "FATH". Ved feil målinger viser displayet "Err2".



## Bruk

- Bruk 2stk CR2032 litium knappe-batterier.
- Fjern batterilokket på baksiden av vekten.  
Sett inn 2stk CR2032 litium batterier (+ siden opp), lukk batterilokket igjen.



## NB

1. Vekten bør plasseres på et plant underlag før bruk.
2. Plasser ikke vekten på et vått, meget varmt eller ekstremt kaldt underlag.
3. Ikke demonter vekten.
4. For å unngå unødvendig slitasje, ikke bruk sko på vekten.
5. Vekten må ikke legges i vann. Bruk gjerne en lett fuktet klut med et mildt rengjøringsmiddel.
6. Kun for privat bruk. Fettprosent og vanninnhold er kun retningsgivende. Ved lengre dietter bør lege konsulteres.
7. Ved feil, sjekk batteriet først, bytt om nødvendig.