

**IMPEDANSVÅG
IMPEDANSEVEKT
KEHONKOOSTUMUSVAAKA
IMPEDANSVÆGT**

Bluetooth®



Manufactured by Ningbo Putian Information Industry CO. LTD.

Biltema, Garnisonsgatan 26, 2nd FL, SE-254 66 Helsingborg. www.biltema.com



IMPEDANSVÅG

Härmed försäkrar Biltema att denna typ av radioutrustning, Impedansvåg, överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkringen om överensstämmelse finns på följande webbadress: www.biltema.com.

ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

Denna produkt är en s.k. impedansvåg. Förutom att mäta personlig vikt, beräknar den även svag elektronisk impuls genom kroppen. Det uppmätta elektriska motståndet (resistansen) används – tillsammans med information om ålder, kön och längd – för att beräkna bl.a. fett- och vattenmängden i kroppen. Observera att denna våg endast är för personligt bruk och är inte avsedd för kommersiell eller medicinsk användning.

SÄKERHET

- Använd inte vågen om du har pacemaker, högt blodtryck, hjärtsjukdom eller om du har någon smittsam sjukdom.
- Vågen bör inte användas av gravida.
- Vågen är endast byggd för statiskt tryck. Kraftiga stötar eller fall kan skada glaset. Glasskärvor kan utgöra risk för skada.

TEKNISKA DATA

- Stor och tydlig LCD-display (59 x 55,7 mm).
- Minne för upp till 8 olika personer.
- Visar vikt, fettmängd (%), vattenmängd (%), muskelmassa (kg), benmassa (kg), bukfett (kg), BMI och basalämneshomsättning, BMR (kcal). (OBS! För barn under 10 år bör vågen endast användas till viktmätning.)
- Snabbstartfunktion: Starta vågen genom att ställa dig barfota på den.
- Stor, hals säker stäyta av hårdat glas. Hygienisk, reptålig och lätt att rengöra.
- Stödjer de flesta smartphones och surfplattor som har stöd för Bluetooth® 4.0, t.ex.: iOS: iPhones med iOS 5 eller högre. Android: Samsung Galaxy S4, Samsung Note 3 samt de flesta modeller med Android 4.3 eller högre.

- Frekvensband: 2,402-2,480 GHz
- Max. radiofrekvenseffekt: <10,93 dBm
- Automatisk avstängning.
- Kapacitet: Max 150 kg.
- Noggrannhet: 0,1 kg.
- Viktenhet: kg eller lb.
- Batteriindikator.
- Batteri: 4 x 1,5 V AAA (medföljer ej).
- Ansluts via Bluetooth 4.0
- Maxvikt: 150 kg

SMARTPHONE APP – "SMART SCALE"

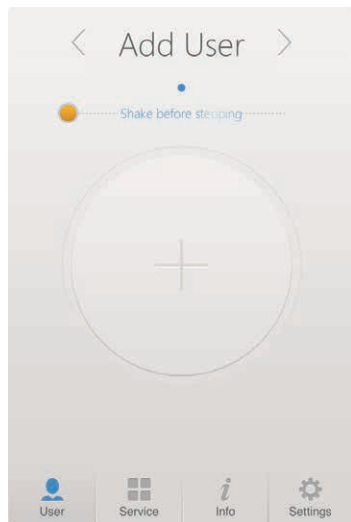
Innan du kan använda vågens diagnostiska funktioner (mätning av kroppssammansättning), behöver du installera appen "Smart Scale" på din smartphone. Utan appen kan vågen endast användas som vanlig personvåg (dvs. endast vikt).

1. I App Store eller i Google Play, sök efter "smart scale".
2. Ladda ner och installera appen.
3. Aktivera Bluetooth® på din smartphone.
4. Öppna appen "Smart Scale".



Ikonen för appen "Smart Scale".

5. När du startar appen för första gången, visas en ruta med rubriken "Add User".



"Add User": Lägg till ny användare.

6. Tryck på "+" tecknet i mitten av rutan för att skapa en ny användare.
7. Fyll i användarinformation; Namn, ålder, kön och höj.
8. Du kan skapa upp till 8 olika användare. Vågen kommer automatiskt att identifiera användaren, när han eller hon ställer sig på vågen.

Fyll i användarinformation.

Efter att du har installerat appen och skapat minst en användare, med korrekt information ifylld, kan du använda vågen till att mäta kroppssammansättningen. I appen sparas alla mätningar, där du kan följa din utveckling över tid.

ANVÄNDNING

Personvågen kan användas för enkel vägning (mätning av vikt), och kan då användas av personer i alla åldrar. Övriga mätningar (fett- och vattenmängd, muskelmassa, m.m.) ger inte tillförlitliga värden för barn under 10 år, eller för gravida.

Starta personvågen första gången

1. Öppna batteriluckan på vågens undersida.
2. Montera batterierna (4 x 1,5 V AAA), medföljer ej. Stäng batteriluckan.
3. Ställ vågen på ett plant och stabilt underlag.

Enkel vägning (endast vikt)

1. Se till att vågen står på ett plant och stabilt underlag.
2. Ställ dig med båda fötterna på vågen.
3. Den uppmätta vikten kommer att visas på displayen.
4. Du kan skifta enheten för vikt (kg eller lb) genom att trycka på knappen på vågens undersida. När vågen startas nästa gång kommer den att använda den enhet som du valde senast.

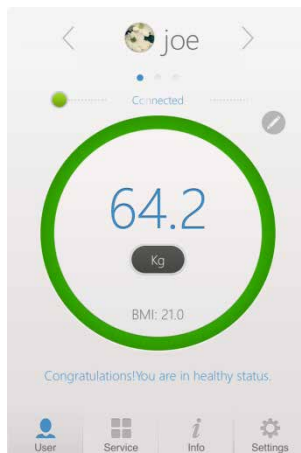
Mätning av kroppsammansättning

Anslut våg och smartphone:

1. Installera appen "Smart Scale" på din smartphone, enligt instruktioner i separat kapitel.
2. Aktivera Bluetooth® på din smartphone.
3. I appen "Smart Scale", anslut din smartphone till vågen (under fliken "Settings").
4. Displayen kommer att visa "P0" när vågen och din smartphone är anslutna till varandra.

Utför mätning:

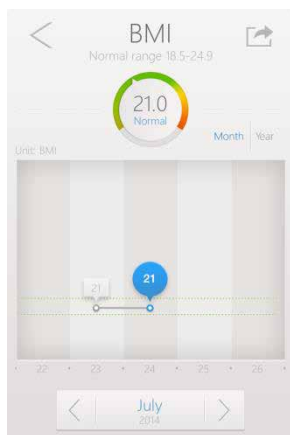
1. Se till att vågen står på ett plant och stabilt underlag.
2. Ställ dig barfota på vågen, med fotsulorna på elektroderna (de silverfärgade ytorna).
3. Displayen kommer nu, i ordning, att redovisa:
 - a. Vikt (kg eller lb)
 - b. Kroppsfett (%)
 - c. Kroppsvätska (%)
 - d. Benmassa (kg)
 - e. Bukfett (kg)
 - f. Muskelmängd (%)
 - g. Basalämneshämsättning, BMR (kcal/dygn)
 - h. Body Mass Index (BMI)
4. Alla mätvärden sparas till ditt konto i appen "Smart Scale". I appen kan du se alla mätningar och få diagram som visar utvecklingen för varje uppmätt egenskap (vikt, BMI, kroppsfett etc.).



Tryck inuti cirkeln för att se kroppsammansättningen.



Tryck på respektive värde för att se din utveckling över tid.



Din utveckling visas i ett diagram.

RENGÖRING OCH FÖRVARING

- Rengör vågen när det behövs. Använd endast en fuktig trasa.
- Använd aldrig aggressiva kemikalier eller slipande rengöringsmedel.
- Vågen får aldrig sänkas ner i vatten.
- Batterierna måste avlägsnas om vågen inte skall användas en längre tid.
- Förvara vågen på ett torrt ställe, gärna i sin originalkartong.

FELKÄLLOR

Mätningen är känslig för vätskeinhålllet i kroppen. Denna kan variera över dygnet. Kraftig ansträngning, alkoholintag, infektion, menstruation och bastubadande påverkar alla vätskenivån. För att få en konsekvent mätning, utför varje vägning vid samma tid på dygnet och under samma förhållanden.

Om vågen har problem med en mätning, visar den felmeddelande enligt tabellen.

Felsökningstabell

DISPLAY	ORSAK	ÅTGÄRD
Err	Vågens max belastning har överskridits.	Vågen får inte belastas över 150 kg.
Err2	Fel vid beräkningen av kroppsfett.	Mata in korrekta personliga värden (ålder, kön och längd).
L	Låg batterinivå.	Ersätt med nya batterier.

REFERENSTABELLER

Appen "Smart Scale" använder sig av värdena i följande tabeller, för sin analys.

KROPPSFETT (%)

ÅLDER	MAN				KVINNA			
	Låg	Normal	Hög	Mycket hög	Låg	Normal	Hög	Mycket hög
10-17	≤ 12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	≥ 22,1	≤ 15,0	15,1-22,0	22,1-26,4	≥ 26,5
18-30	≤ 12,4	12,5-18,0	18,1-23,0	≥ 23,1	≤ 15,4	15,5-23,0	23,1-27,0	≥ 27,1
31-40	≤ 13,0	13,1-18,4	18,5-23,0	≥ 23,1	≤ 16,0	16,1-23,4	23,5-27,4	≥ 27,5
41-60	≤ 13,4	13,5-19,0	19,1-23,4	≥ 23,5	≤ 16,4	16,5-24,0	24,1-28,0	≥ 28,1
61-99	≤ 14,0	14,1-19,4	19,5-24,0	≥ 24,1	≤ 17,0	17,1-24,4	24,5-28,4	≥ 28,5

KROPPSVÄTSKA (%)

ÅLDER	MAN			KVINNA		
	Låg	Normal	Hög	Låg	Normal	Hög
10-17	< 57,0	57,0 - 62,0	> 62,0	< 54,0	54,0 - 60,0	> 60,0
18-30	< 56,5	56,5 - 61,5	> 61,5	< 53,5	53,5 - 59,5	> 59,5
31-40	< 56,0	56,0 - 61,0	> 61,0	< 53,0	53,0 - 59,0	> 59,0
41-60	< 55,5	55,5 - 60,5	> 60,5	< 52,5	52,5 - 58,5	> 58,5
61-99	< 55,0	55,0 - 60,0	> 60,0	< 52,0	52,0 - 58,0	> 58,0

BASALÄMNESOMSÄTTNING, BMR, normalvärden

ÅLDER	MAN		KVINNA	
	Vikt [kg]	[kcal/dygn]	Vikt [kg]	[kcal/dygn]
10-17	60	1620	50	1265
18-30	65	1560	55	1298
31-40	70	1561	60	1302
41-60	70	1505	60	1242
61-99	65	1398	50	1035

EL-AVFALL

Förbrukade elektriska och elektroniska produkter, däribland alla typer av batterier, ska lämnas till avsett insamlingsställe för återvinning. (Enligt direktiv 2012/19/EU och 2006/66/EC).



IMPEDANSEVEKT

Biltema forsikrer at denne typen radioutstyr, Impedansevekt, samsvarer med direktiv 2014/53/EU. Den fullstendige teksten til EU-erklæringen finner du på følgende adresse:
www.biltema.com.

BRUKSOMRÅDE

Dette produktet er en såkalt impedansevekt. I tillegg til å måle vekten, beregner den også kroppens sammensetning ved å sende en svak elektronisk impuls gjennom kroppen. Den målte elektriske motstanden (resistansen) kombineres med informasjon om alder, kjønn og høyde for å beregne blant annet fett- og vanninnholdet i kroppen. Legg merke til at denne vekten kun er for personlig bruk, den skal ikke brukes kommersielt eller i medisinsk sammenheng.

SIKKERHET

- Ikke bruk vekten hvis du har pacemaker, høyt blodtrykk, hjertesykdom eller en smittsom sykdom.
- Gravide bør ikke bruke vekten.
- Vekten er kun konstruert for statisk trykk. Kraftige støt eller fall kan skade glasset. Glasskår kan være farlige.

TEKNISKE DATA

- Stor og tydelig LCD-skjerm (59 x 55,7 mm).
- Minne for inntil 8 personer.
- Viser vekt, fettmengde (%), vannmengde (%), muskelmasse (kg), beinmasse (kg), magefett (kg), BMI og basalforbrenning, BMR (kcal). (OBS! For barn under 10 år bør vekten kun brukes til veiing.)
- Hurtigstart: Start vekten ved å stille deg på den. Du må være barfott.
- Stor, slisker overflate av herdet glass. Hygienisk, ripesikker og enkel å rengjøre.
- Støtter de fleste smarttelefoner og nettbrett som har Bluetooth® 4.0, for eksempel:
iOS: iPhone med iOS 5 eller nyere.
Android: Samsung Galaxy S4, Samsung Note 3 og de fleste modeller med Android 4.3 eller nyere.

- Frekvensbånd: 2,402-2,480 GHz
- Maks. radiofrekvenseffekt: <10,93 dBm
- Automatisk avslåing
- Kapasitet: Maks. 150 kg
- Nøyaktighet: 0,1 kg
- Vektenhet: kg eller lb
- Batteriindikator
- Batteri: 4 x 1,5 V AAA (medfølger ikke)
- Kobles til via Bluetooth 4.0
- Maksvekt: 150 kg

SMARTTELEFONAPP – "SMART SCALE"

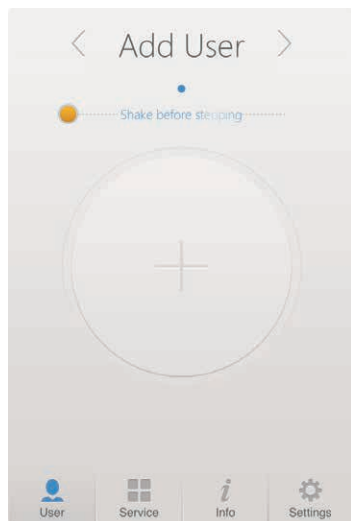
Du må installere appen "Smart Scale" på smarttelefonen din før du kan bruke vektens diagnostiske funksjoner (måling av kroppssammensetningen). Hvis du ikke laster ned appen, kan vekten kun brukes som en vanlig badevekt (viser kun vekten).

1. Gå til App Store eller Google Play, og søk etter "smart scale".
2. Last ned og installer appen.
3. Aktiver Bluetooth® på smarttelefonen.
4. Åpne appen "Smart Scale" (se figur 1)



Ikonet for appen "Smart Scale".

5. Når du starter appen første gang, vises en rute med overskriften "Add User".



"Add User": "Add User": Legg til en ny bruker.

6. Trykk på "+" midt i ruten for å opprette brukeren.
7. Fyll ut brukerinformasjon: navn, alder, kjønn og høyde (se figur 3).
8. Du kan opprette inntil 8 ulike brukere. Vekten vil automatisk identifisere brukeren når han eller hun stiller seg på den.

Fyll ut brukerinformasjon.

Når du har installert appen og opprettet minst én bruker med riktig informasjon, kan du bruke vekten til å måle kropps sammensetningen. I appen lagres alle målinger, og du kan følge utviklingen din over tid.

BRUK

Personvekten kan brukes til enkel veiing (måling av vekt), og da kan den brukes av alle. Andre målinger (fett- og vannmengde, muskelmasse og lignende) gir ikke pålitelige verdier for barn under 10 år og for gravide.

Starte personvekten den første gangen

1. Åpne batteriluken på undersiden av vekten.
2. Monter batteriene (4 x 1,5 V AAA, medfølger ikke). Lukk batteriluken.
3. Plasser vekten på flatt og stabilt underlag.

Enkel veiing (kun vekt)

1. Plasser vekten på flatt og stabilt underlag.
2. Still deg med begge føtter på vekten.
3. Den målte vekten vises i displayet.
4. Du kan endre enheten for vekt (kg eller lb) ved å trykke på knappen på undersiden av vekten. Når vekten startes neste gang, bruker den enheten som du valgte sist.

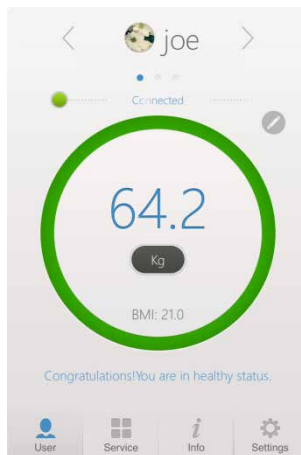
Måling av kroppssammensetning

Koble sammen vekt og smarttelefon:

1. Installer appen "Smart Scale" på smarttelefonen. Følg instruksjonene i det separate kapittelet.
2. Aktiver Bluetooth® på smarttelefonen.
3. I appen "Smart Scale" kobler du smarttelefonen til vekten (under fanen "Settings").
4. Displayet viser "P0" når vekten og smarttelefonen er koblet sammen.

Gjennomføre måling:

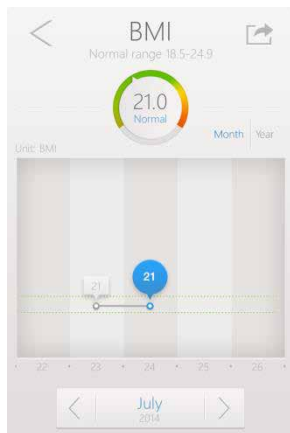
1. Plasser vekten på flatt og stabilt underlag.
2. Still deg på vekten. Du må være barfott. Plasser fotsålene på elektrodene (de sølvfargede flatene).
3. Nå viser displayet følgende informasjon, i denne rekkefølgen:
 - a. Vekt (kg eller lb)
 - b. Kroppsfett (%)
 - c. Kroppsvæske (%)
 - d. Beinmasse (kg)
 - e. Magefett (kg)
 - f. Muskelmengde (%)
 - g. Basalforbrenning, BMR (kcal/døgn)
 - h. Body Mass Index (BMI)
4. Alle verdier lagres i din konto i appen "Smart Scale". I appen kan du vise alle målinger, og du kan også vise et diagram for utviklingen for hver målte egenskap (vekt, BMI, kroppsfett og lignende).



Trykk i sirkelen for å se kroppssammensetningen.



Trykk på respektiv verdi for å se din utvikling over tid.



Utviklingen din vises i et diagram.

RENGJØRING OG OPPBEVARING

- Rengjør vekten ved behov. Bruk kun en fuktig klut.
- Du må ikke bruke kjemikalier eller rengjøringsmidler med slipeeffekt.
- Vekten må aldri senkes ned i vann.
- Fjern batteriene hvis vekten ikke skal brukes på en stund.
- Oppbevar vekten på et tørt sted, gjerne i originalemballasjen.

FEILKILDER

Målingen er følsom for væskeinnholdet i kroppen. Den kan variere gjennom døgnet. Kraf-tige anstrengelser, alkoholinntak, infeksjoner, menstruasjon og bruk av badstue vil påvirke væskenenivået. Du bør veie deg til samme tid på døgnet og under de samme forholdene for å få en så korrekt måling som mulig.

Hvis vekten får problemer med en måling, vil den vise feilmeldinger som angitt i tabellen.

Tabell for feilsøking

DISPLAY	ÅRSAK	TILTAK
Err	Vektens maks-belastning er overskredet.	Vekten må ikke belastes med mer enn 150 kg.
Err2	Feil ved beregning av kropps-fett.	Fyll inn korrekt per-sonlig informasjon (alder, kjønn og høyde).
L	Lavt batteri-nivå.	Bytt batteriene.

REFERANSETABELLER

Appen "Smart Scale" bruker verdiene i følgende tabeller i sin analyse:

KROPPSFETT (%)

ALDER	MANN				KVINNE			
	Lav	Normal	Høy	Meget høy	Lav	Normal	Høy	Meget høy
10-17	≤ 12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	≥ 22,1	≤ 15,0	15,1-22,0	22,1-26,4	≥ 26,5
18-30	≤ 12,4	12,5-18,0	18,1-23,0	≥ 23,1	≤ 15,4	15,5-23,0	23,1-27,0	≥ 27,1
31-40	≤ 13,0	13,1-18,4	18,5-23,0	≥ 23,1	≤ 16,0	16,1-23,4	23,5-27,4	≥ 27,5
41-60	≤ 13,4	13,5-19,0	19,1-23,4	≥ 23,5	≤ 16,4	16,5-24,0	24,1-28,0	≥ 28,1
61-99	≤ 14,0	14,1-19,4	19,5-24,0	≥ 24,1	≤ 17,0	17,1-24,4	24,5-28,4	≥ 28,5

KROPPSVÆSKE (%)

ALDER	MANN			KVINNE		
	Lav	Normal	Høy	Lav	Normal	Høy
10-17	< 57,0	57,0 - 62,0	> 62,0	< 54,0	54,0 - 60,0	> 60,0
18-30	< 56,5	56,5 - 61,5	> 61,5	< 53,5	53,5 - 59,5	> 59,5
31-40	< 56,0	56,0 - 61,0	> 61,0	< 53,0	53,0 - 59,0	> 59,0
41-60	< 55,5	55,5 - 60,5	> 60,5	< 52,5	52,5 - 58,5	> 58,5
61-99	< 55,0	55,0 - 60,0	> 60,0	< 52,0	52,0 - 58,0	> 58,0

BASAFORBRENNING, BMR, normalverdier

ALDER	MANN		KVINNE	
	Vekt [kg]	[kcal/døgn]	Vekt [kg]	[kcal/døgn]
10-17	60	1620	50	1265
18-30	65	1560	55	1298
31-40	70	1561	60	1302
41-60	70	1505	60	1242
61-99	65	1398	50	1035

EE-AVFALL

Brukte elektriske og elektroniske produkter, deriblant alle typer batterier, skal leveres til gjenvinning på eget innsamlingssted. (I henhold til direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EC).



KEHONKOOSTUMUSVAAKA

Biltema vakuuttaa, että radiolaitetyyppi, Kehonkoostumusvaaka, on direktiivin 2014/53/EU mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen täysimittainen teksti on saatavilla seuraavassa internetosoitteessa: www.biltema.com.

KÄYTTÄTARKOITUS

Tämä tuote on nk. kehonkoostumusvaaka. Se mittaa painon lisäksi kehonkoostumuksen lähettämällä elimistön läpi heikon sähköimpulssin. Laite mittaa sähkövastuksen (resistanssin) ja laskee sen – ja käyttäjän ikä-, sukupuoli- ja pituustietojen – perusteella mm. kehon rasva- ja vesipitoisuuden. Huomaa, että tämä vaaka on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu kaupalliseen tai lääketieteelliseen käyttöön.

TURVALLISUUS

- Älä käytä vaakaa, mikäli sinulla on sydämen- tai keuhkotauti, korkea verenpaine, sydänsairaus tai jokin tarttuva sairaus.
- Älä käytä vaakaa, mikäli olet raskaana.
- Vaaka on suunniteltu vain staattista painoa varten. Voimakkaat iskut tai putoaminen voi vaurioittaa lasia. Lasinsirut voivat aiheuttaa vahinkoja.

TEKNISET TIEDOT

- Suuri ja selkeä LCD-näyttö (59 x 55,7 mm).
- Muisti henkilöille.
- Näyttää kehon painon, rasvapitoisuuden (%), vesipitoisuuden (%), lihasmassan (kg), luomassan (kg), sisäelinrasvan (kg), painoindeksin ja lepoaineenvaihdunnan, BMR (kcal). (HUOM! Alle 10-vuotiailla vaakaa käytetään vain painon mittaukseen.)
- Pikakäynnistys: Käynnistä vaaka asettumalla sen päälle paljain jaloin.
- Suuri, luistamaton mittausslevy karkaistua lasia. Hygieeninen, naarmuuntumaton ja helppo puhdistaa.
- Tukee useimpia älypuhelimia ja tabletteja, joissa on tuki Bluetooth® 4.0:lle, esim.: iOS: iPhone:t käyttäjärjestelmällä iOS 5 tai uudempi.

Android: Samsung Galaxy S4, Samsung Note 3 sekä useimmat Android 4.3-käyttöjärjestelmällä tai sitä uudemmalla varustetut mallit.

- Taajuuskaista: 2,402-2,480 GHz
- Radiotaajuusteho maks.: <10,93 dBm
- Automaattinen virrankatkaisu
- Kapasiteetti: Maks. 150 kg
- Tarkkuus: 0,1 kg
- Painoyksikkö: kg tai lb
- Akun varustason ilmainen
- Paristot: 4 x 1,5 V AAA (ei sisälly)
- Liitäntä: Bluetooth 4.0
- Enimmäispaino: 150 kg

ÄLYPUHELINSOVELLUS – ”Smart Scale”

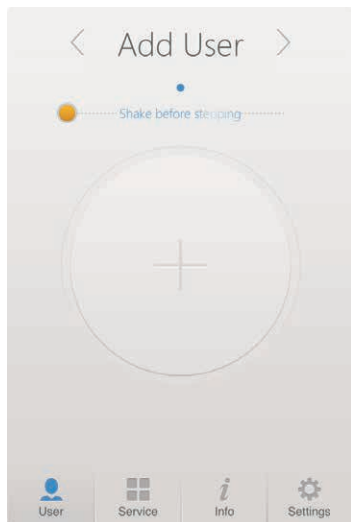
Ennen vaa’an diagnostiikkatoimintojen käyttämistä (kehonkoostumuksen mittaamista) tarvittavat älypuhelimien mobiilisovelluksen ”Smart Scale”. Ilman sovellusta vaakaa voi käyttää ainoastaan tavallisena henkilövaakana (näyttää vain painon).

1. Etsi sovellus ”smart scale” App Storesta tai Google Playsta.
2. Lataa ja asenna sovellus.
3. Aktivoi Bluetooth® älypuhelimestasi.
4. Avaa ”Smart Scale” -sovellus.



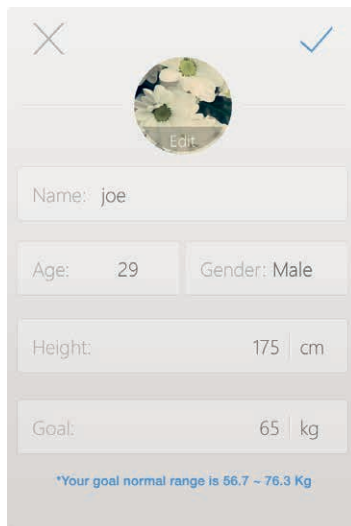
”Smart Scale” -sovelluksen kuva.

5. Kun käynnistät sovelluksen ensimmäisen kerran, näkyviin tulee ikkuna "Add User".



"Add User": Lisää uusi käyttäjä.

6. Luo uusi käyttäjä painamalla ruudun keskellä olevaa merkkiä "+".
7. Lisää käyttäjätiedot: nimi, ikä, sukupuoli ja pituus (ks. kuva 3).
8. Sovellukseen voi luoda 8 käyttäjää. Vaaka tunnistaa käyttäjän automaattisesti tämän asettuessa vaa'alle.



Lisää käyttäjätiedot.

Kun olet asentanut sovelluksen ja luonut vähintään yhden käyttäjän oikein, voit käyttää vaakaa kehonkoostumuksen mittaamiseen. Kaikki mittaukset tallentuvat sovellukseen, joten voit seurata kehitystäsi ajan kuluessa.

KÄYTTÖ

Henkilövaakaa voidaan käyttää yksinkertaiseen punnitsemiseen (painon mittaamiseen), ja silloin se soveltuu kaikenikäisille käyttäjille. Muiden mittausten (rasva- ja vesipitoisuus, lihasmassa jne.) tulokset eivät ole luotettavia alle 10-vuotiaiden lasten ja raskaana olevien naisten kohdalla.

Henkilövaa'an ensimmäinen käynnistys

1. Avaa paristokotelo vaa'an pohjasta.
2. Asenna paristot (4 x 1,5 V AAA, ei sisälly). Sulje paristokotelo.
3. Aseta vaaka tasaiselle ja tukevalle alustalle.

Yksinkertainen punnitus (vain paino)

1. Varmista, että vaaka on tasaisella ja tukevalla alustalla.
2. Asetu vaa'alle molemmin jaloin.
3. Mitattu paino näkyy näytössä.
4. Voit vaihtaa painoyksikköä (kg tai lb) painamalla vaa'an pohjassa olevaa painiketta. Seuraavalla käynnistyskerralla vaaka käyttää viimeksi valittua yksikköä.

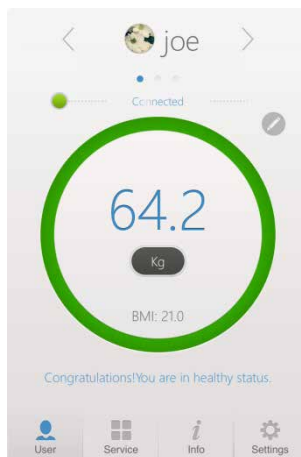
Kehonkoostumuksen mittaaminen

Vaa'an ja älypuhelimien yhdistäminen:

1. Asenna "Smart Scale" -sovellus älypuhelimellesi erillisessä kappaleessa annettujen ohjeiden mukaan.
2. Aktivoi Bluetooth® älypuhelimestasi.
3. Liitä älypuhelin vaakaan "Smart Scale" -sovelluksessa (välilehdellä "Settings").
4. Näytössä näkyy "P0", kun vaaka ja älypuhelin on yhdistetty toisiinsa.

Mittauksen suorittaminen:

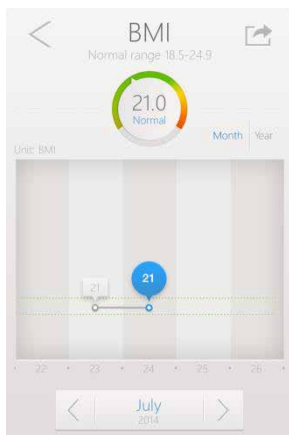
1. Varmista, että vaaka on tasaisella ja tukevalla alustalla.
2. Asetu paljasjaloin vaa'alle siten, että jalkapohjasi ovat elektrodien päällä (hopeanvärisillä alueilla).
3. Näytössä näkyy seuraavassa järjestyksessä:
 - a. Paino (kg tai lb)
 - b. Rasvaprosentti (%)
 - c. Kehon nestepitoisuus (%)
 - d. Luumassa (kg)
 - e. Sisäelinrasva (kg)
 - f. Lihasmassa (%)
 - g. Lepoaineenvaihdunta, BMR (kcal/vrk)
 - h. Painoindeksi, BMI
4. Kaikki mittausarvot tallennetaan omalle tilillesi "Smart Scale" -sovelluksessa. Kaikki mittausarvot näkyvät sovelluksessa, ja voit havainnollistaa kehitystä ominaisuuskohtaisesti kaavioiden avulla (paino, BMI, rasvaprosentti jne.).



Ympyrää painamalla näet kehonkoostumuksen.



Arvoa painamalla näet ominaisuuden kehityksen.



Kehityksesi näkyy kaaviona.

PUHDISTUS JA SÄILYTTÄMINEN

- Puhdista vaaka tarvittaessa. Käytä pelkkää kosteaa liinaa.
- Älä käytä voimakkaita kemikaaleja tai hankaavia puhdistusaineita.
- Vaakaa ei saa koskaan upottaa veteen.
- Paristot on otettava pois, mikäli vaakaa ei käytetä pidempään aikaan.
- Säilytä vaaka kuivassa paikassa, mieluiten omassa pakkauksessaan.

VIRHELÄHTEET

Kehon nestepitoisuus vaikuttaa mittaukseen. Nestepitoisuus voi vaihdella vuorokauden ajan mukaan. Raskas ponnistelu, alkoholin nauttiminen, tulehdukset, kuukautiset ja saunominen vaikuttavat kehon nestemäärään. Jotta mittaukset olisivat johdonmukaisia, tee mittaus aina samaan aikaan vuorokaudesta, samoissa olosuhteissa.

Vaaka ilmoittaa mittauseroista virhekoodilla, ks. alla oleva taulukko.

Vianmääritystaulukko

NÄYTTÖ	SYY	TOIMENPIDE
Err	Vaa'an enimmäiskuormitus on ylittynyt.	Enimmäiskuormitus on 150 kg.
Err2	Virhe rasvaprosentin laskennassa.	Syötä omat arvosi oikein (ikä, sukupuoli ja pituus).
L	Alhainen paristovaraus.	Vaihda paristot uusiin.

VIITETAULUKOT

"Smart Scale" -sovellus käyttää analyysissä seuraavien taukoiden arvoja.

RASVAPROSENTTI (%)

IKÄ	MIES				NAINEN			
	Matala	Normaali	Korkea	Erittäin korkea	Matala	Normaali	Korkea	Erittäin korkea
10-17	≤ 12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	≥ 22,1	≤ 15,0	15,1-22,0	22,1-26,4	≥ 26,5
18-30	≤ 12,4	12,5-18,0	18,1-23,0	≥ 23,1	≤ 15,4	15,5-23,0	23,1-27,0	≥ 27,1
31-40	≤ 13,0	13,1-18,4	18,5-23,0	≥ 23,1	≤ 16,0	16,1-23,4	23,5-27,4	≥ 27,5
41-60	≤ 13,4	13,5-19,0	19,1-23,4	≥ 23,5	≤ 16,4	16,5-24,0	24,1-28,0	≥ 28,1
61-99	≤ 14,0	14,1-19,4	19,5-24,0	≥ 24,1	≤ 17,0	17,1-24,4	24,5-28,4	≥ 28,5

KEHON NESTEPITOISUUS (%)

IKÄ	MIES			NAINEN		
	Matala	Normaali	Korkea	Matala	Normaali	Korkea
10-17	< 57,0	57,0 - 62,0	> 62,0	< 54,0	54,0 - 60,0	> 60,0
18-30	< 56,5	56,5 - 61,5	> 61,5	< 53,5	53,5 - 59,5	> 59,5
31-40	< 56,0	56,0 - 61,0	> 61,0	< 53,0	53,0 - 59,0	> 59,0
41-60	< 55,5	55,5 - 60,5	> 60,5	< 52,5	52,5 - 58,5	> 58,5
61-99	< 55,0	55,0 - 60,0	> 60,0	< 52,0	52,0 - 58,0	> 58,0

LEPOAINEENVAIHDUNTA, BMR, normaaliarvot

IKÄ	MIES		NAINEN	
	Paino [kg]	[kcal/vrk]	Paino [kg]	[kcal/vrk]
10-17	60	1620	50	1265
18-30	65	1560	55	1298
31-40	70	1561	60	1302
41-60	70	1505	60	1242
61-99	65	1398	50	1035

ELEKTRONIIKKAJÄTE

Käytetyt sähkö- ja elektroniset laitteet, myös kaikki akut ja paristot, on toimitettava kierrätykseen. (Direktiivien 2012/19/EU ja 2006/66/EC mukaisesti)



IMPEDANSVÆGT

Hermed erklærer Biltema, at radioudstyrstypen, Impedansvægt, er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU.

EU-overensstemmelseserklæringens fulde tekst kan findes på følgende internetadresse: www.biltema.com

ANVENDELSESOMRÅDE

Dette produkt er en såkaldt impedansvægt. Ud over at måle den personlige vægt beregner den også kroppens sammensætning ved at sende en svag elektronisk impuls gennem kroppen. Den målte elektriske modstand (resistansen) benyttes – sammen med information om alder, køn og højde – til at beregne bl.a. fedt- og vandmængderne i kroppen. Bemærk, at denne vægt kun er til personlig brug og ikke er beregnet til kommerciel eller medicinsk brug.

SIKKERHED

- Brug ikke vægten, hvis du har pacemaker, højt blodtryk, hjertesygdom, eller hvis du har en smitsom sygdom.
- Vægten bør ikke benyttes af gravide.
- Vægten er kun bygget til statisk tryk. Kraftige stød eller fald kan skade glasset. Glasskår kan medføre risiko for personskade.

TEKNISKE DATA

- Stort og tydeligt LCD-display (59 x 55,7 mm).
- Hukommelse til op til 8 personer.
- Viser vægt, fedtmængde (%), vandmængde (%), muskelmasse (kg), knoglemasse (kg), bugfedt (kg), BMI og basisstofskifte, BMR (kcal). (OBS! For børn under 10 år bør vægten kun bruges til at måle vægten.)
- Hurtigstart-funktion: Start vægten ved at stille dig barfodet på den.
- Stor, skridsikker ståplade af glas. Hygiejnisk, ridsefast og let at gøre ren.
- Understøtter de fleste smartphones og tablets, der understøtter Bluetooth® 4.0, f.eks: iOS: iPhones med iOS 5 eller højere. Android: Samsung Galaxy S4, Samsung Note 3 samt de fleste modeller med Android 4.3 eller højere.

- Frekvensbånd: 2,402-2,480 GHz
- Maks. radiofrekvenseffekt: <10,93 dBm
- Automatisk sluk
- Kapacitet: Maks. 150 kg
- Nøjagtighed: 0,1 kg
- Vægtenhed: kg eller lb
- Batteriindikator
- Batteri: 4 x 1,5 V AAA (medfølger ikke)
- Tilsluttet via Bluetooth 4.0.
- Maks. vægt: 150 kg

SMARTPHONE APP – "SMART SCALE"

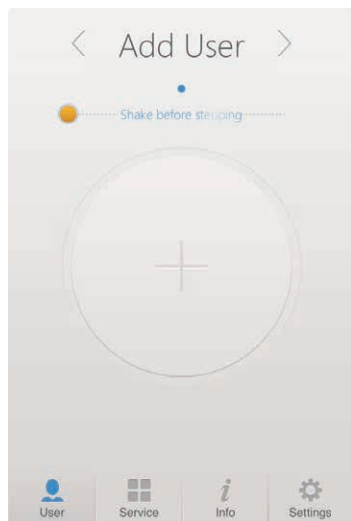
Inden du kan bruge vægtens diagnostiske funktioner (måling af kroppens sammensætning), skal du installere app'en "Smart Scale" på din smartphone. Uden app'en kan vægten kun bruges som normal personvægt (dvs. kun som vægt).

1. I App Store eller i Google Play søges efter "smart scale".
2. Download app'en og installer den.
3. Aktiver Bluetooth® på din smartphone.
4. Åbn app'en "Smart Scale" (se figur 1)



Ikon for app'en "Smart Scale".

5. Når du starter app'en for første gang, vises et felt med overskriften "Add User".



"Add User": Tilføj ny bruger.

6. Tryk på "+" tegnet i midten af feltet for at oprette en ny bruger.
7. Udfyld brugerinformation; navn, alder, køn og højde (se figur 3).
8. Du kan oprette op til 8 brugere. Vægten vil automatisk identificere brugeren, når han eller hun stiller sig på vægten.

Udfyld brugerinformationen.

Når du har installeret app'en, oprettet mindst én bruger og udfyldt informationerne korrekt, kan du benytte vægten til at måle kroppens sammensætning. I app'en lagres alle målinger, så du kan følge din udvikling over tid.

BRUG

Personvægten kan bruge til simpel vejning (måling af vægt), og kan bruges af personer i alle aldre hertil. Øvrige målinger (fedt- og vandmængde, muskelmasse, m.m.) giver ikke pålidelige værdier for børn under 10 år og for gravide.

Første start af personvægten

1. Åbn batteridækslet på undersiden af vægten.
2. Monter batterierne (4 x 1,5 V AAA), medfølger ikke. Luk batteridækslet.
3. Placer vægten på et plant og stabilt underlag.

Simpel vejning (kun vægt)

1. Kontroller, at vægten står på et plant og stabilt underlag.
2. Stil dig med begge fødder på vægten.
3. Den målte vægt vil blive vist på displayet.
4. Du kan skifte enhed for vægt (kg eller lb) ved at trykke på knappen på undersiden af vægten. Når vægten startes næste gang, vil den bruge den enhed, som du senest har valgt.

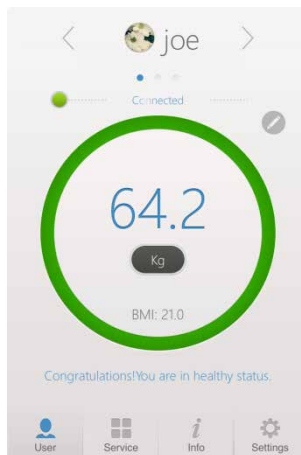
Måling af kroppens sammensætning

Tilslut vægt og smartphone:

1. Installer app'en "Smart Scale" på din smartphone, iht. instruktionerne i separat kapitel.
2. Aktiver Bluetooth® på din smartphone.
3. Tilslut din smartphone til vægten i app'en "Smart Scale" (under fanebladet "Settings").
4. Displayet vil vise "P0", når vægten og din smartphone er forbundet med hinanden.

Udføre måling:

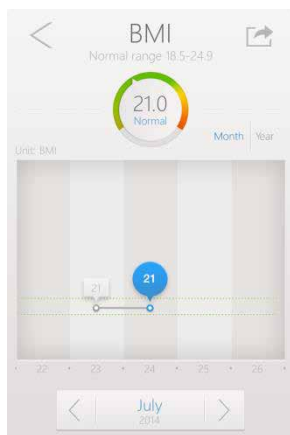
1. Kontroller, at vægten står på et plant og stabilt underlag.
2. Stil dig på vægten med bare fødder og fodsålerne på elektroderne (de sølvfarvede felter).
3. Displayet vil nu vise følgende i rækkefølge:
 - a. Vægt (kg eller lb)
 - b. Kropsfedt (%)
 - c. Kropsvæske (%)
 - d. Knoglemasse (kg)
 - e. Bugfedt (kg)
 - f. Muskelmasse (%)
 - g. Basisstofskifte, BMR (kcal/døgn)
 - h. Body Mass Index (BMI)
4. Alle måleværdier lagres i på din konto i app'en "Smart Scale". I app'en kan du se alle målinger og få diagrammer, der viser udviklingen i hver af de målte egenskaber (vægt, BMI, kropsfedt etc.).



Tryk inde i cirklen for at se kroppens sammensætning.



Tryk på de enkelte værdier for at se din udvikling over tid.



Din udvikling vises i et diagram.

RENGØRING OG OPBEVARING

- Rengør vægten, når det er nødvendigt. Brug kun en fugtig klud.
- Brug aldrig aggressive kemikalier eller slibende rengøringsmidler.
- Vægten må aldrig nedsænkes i vand.
- Batterierne skal tages ud, hvis vægten ikke skal bruges i længere tid.
- Opbevar vægten på et tørt sted, gerne i den originale karton.

FEJLKILDER

Målingen er følsom for væskeindholdet i kroppen. Det kan variere i løbet af døgnet. Kraftig anstrengelse, alkoholindtag, infektion, menstruation og saunabade påvirker alle væskesniveauer. For at få en konsekvent måling bør vejninger foretages på samme tid på døgnet og under samme forhold.

Hvis vægten har problemer med en måling, viser den en fejlmeddelelse som i skemaet.

Fejlfindingstabel

DISPLAY	ÅRSAG	AFHJÆLPNING
Err	Vægtens maks. belastning er overskredet.	Vægten må ikke belastes med mere end 150 kg.
Err2	Fejl ved beregning af kropsfedt.	Indtast korrekte personlige værdier (alder, køn og højde).
L	Lavt batteriniveau.	Udskift batterierne.

REFERENCETABELLER

App'en "Smart Scale" benytter værdierne i nedenstående tabeller til sine analyser.

KROPSFEDT (%)

ALDER	MÆND				KVINDER			
	Lav	Normal	Høj	Meget høj	Lav	Normal	Høj	Meget høj
10-17	≤ 12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	≥ 22,1	≤ 15,0	15,1-22,0	22,1-26,4	≥ 26,5
18-30	≤ 12,4	12,5-18,0	18,1-23,0	≥ 23,1	≤ 15,4	15,5-23,0	23,1-27,0	≥ 27,1
31-40	≤ 13,0	13,1-18,4	18,5-23,0	≥ 23,1	≤ 16,0	16,1-23,4	23,5-27,4	≥ 27,5
41-60	≤ 13,4	13,5-19,0	19,1-23,4	≥ 23,5	≤ 16,4	16,5-24,0	24,1-28,0	≥ 28,1
61-99	≤ 14,0	14,1-19,4	19,5-24,0	≥ 24,1	≤ 17,0	17,1-24,4	24,5-28,4	≥ 28,5

KROPSVÆSKE (%)

ALDER	MÆND			KVINDER		
	Lav	Normal	Høj	Lav	Normal	Høj
10-17	< 57,0	57,0 - 62,0	> 62,0	< 54,0	54,0 - 60,0	> 60,0
18-30	< 56,5	56,5 - 61,5	> 61,5	< 53,5	53,5 - 59,5	> 59,5
31-40	< 56,0	56,0 - 61,0	> 61,0	< 53,0	53,0 - 59,0	> 59,0
41-60	< 55,5	55,5 - 60,5	> 60,5	< 52,5	52,5 - 58,5	> 58,5
61-99	< 55,0	55,0 - 60,0	> 60,0	< 52,0	52,0 - 58,0	> 58,0

BASISSTOFSKIFTE, BMR, normalværdier

ALDER	MÆND		KVINDER	
	Vægt [kg]	[kcal/døgn]	Vægt [kg]	[kcal/døgn]
10-17	60	1620	50	1265
18-30	65	1560	55	1298
31-40	70	1561	60	1302
41-60	70	1505	60	1242
61-99	65	1398	50	1035

EL-AFFALD

Brugte elektriske og elektroniske produkter, også alle typer batterier, skal afleveres der, hvor der indsamles til genbrug. (I henhold til direktiv 2012/19/EU og 2006/66/EF).



