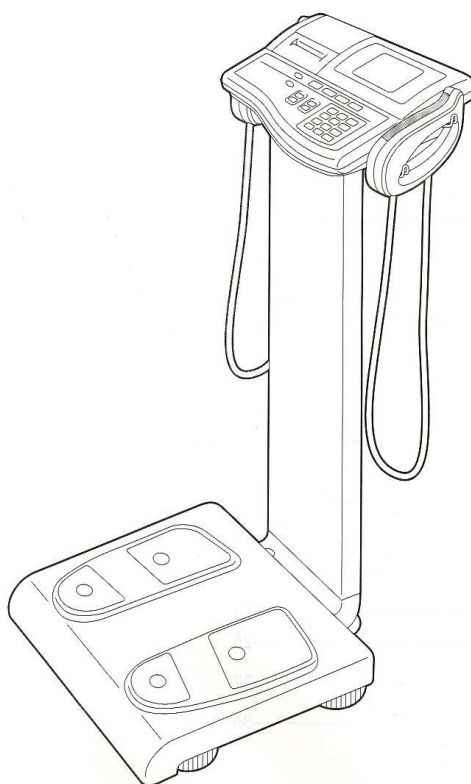




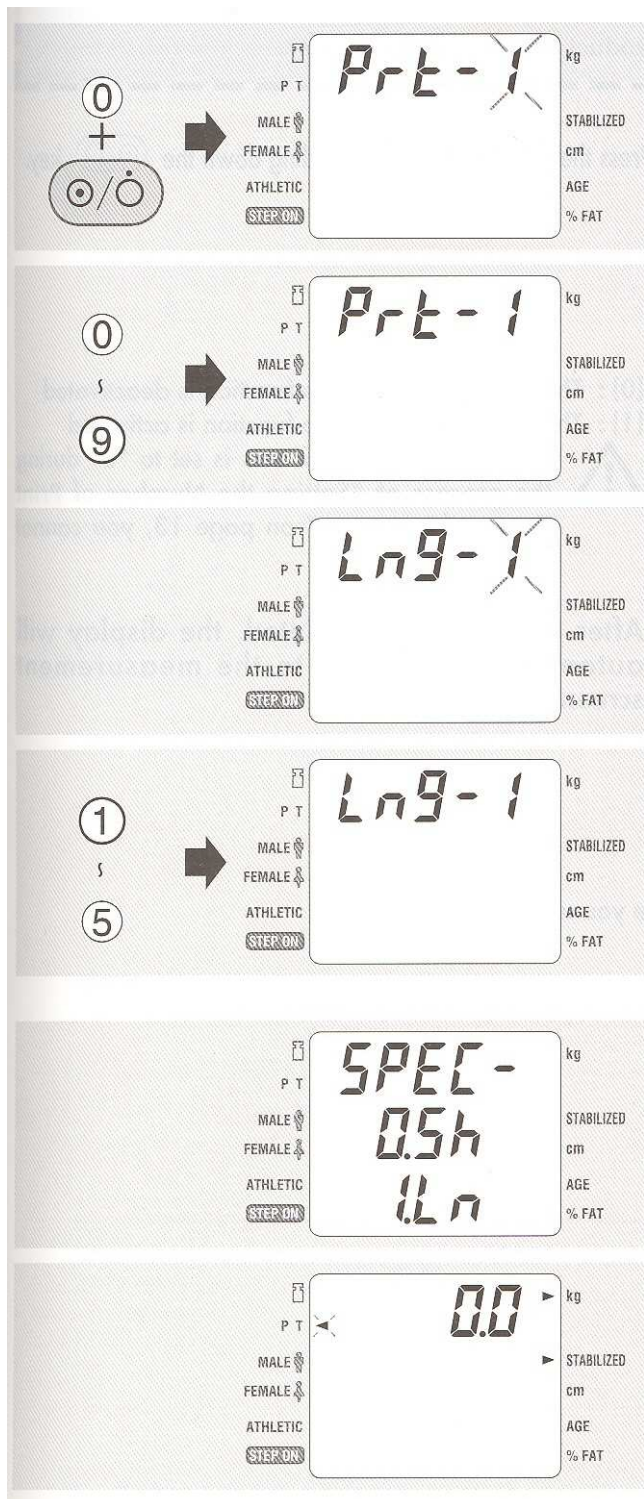
INSTRUKTIONSMANUAL

BODY COMPOSITION ANALYZER BC-418MA



VÄLJA FUNKTIONER

För att välja typ av utskrift, antal utskrifter och språk



1. Håll in 0:an och on/off knappen samtidigt
Släpp när Ptr-1 visas.

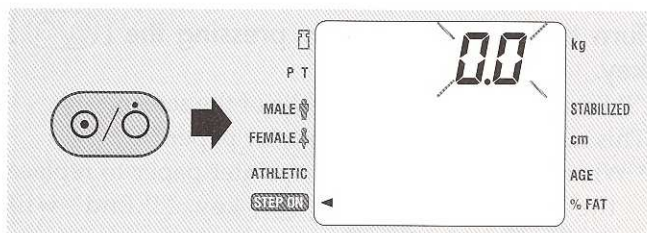
2. Välj antal utskrifter
Max antal är 9 st. Väljer du 0 utskrifter kan du inte ändra de funktioner som är förvalda.

3. Välj Språk
1: engelska
2: Franska
3: Tyska
4: Italienska
5: Spanska

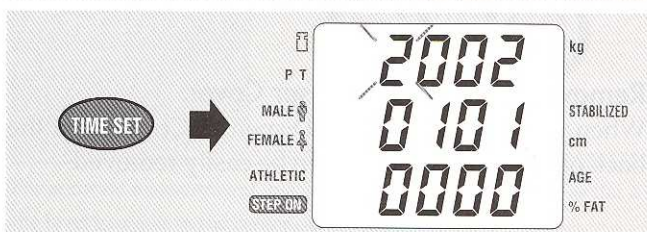
4. Utskriftsmöjligheter
0: Kort
1: Lång

5. 0,0 visas på displayen
Vågen är klar att använda.

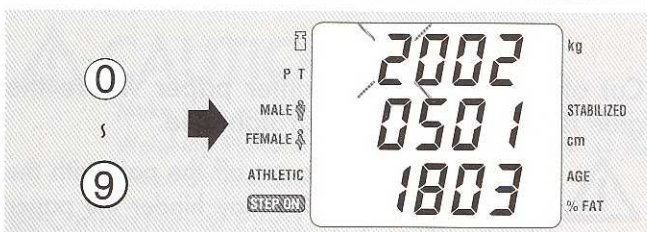
För att ställa in datum och tid



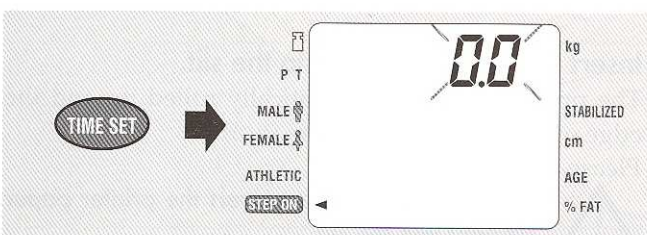
1. **Tryck på on/off knappen**
Displayen blinkar och frågar efter vikten på kläderna.



2. **Tryck då TIME SET knappen**
Displayen frågar då efter datum och tid. Övre raden = år, mellanraden = månad och dag, undre raden = tid, tim och min.

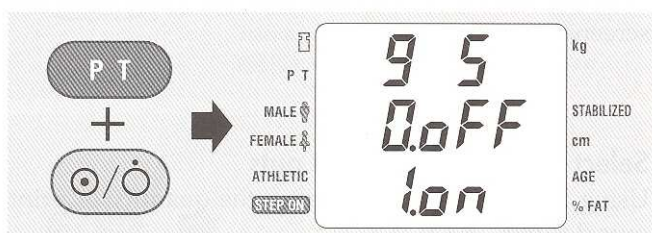


3. **Skriv in datum och tid**

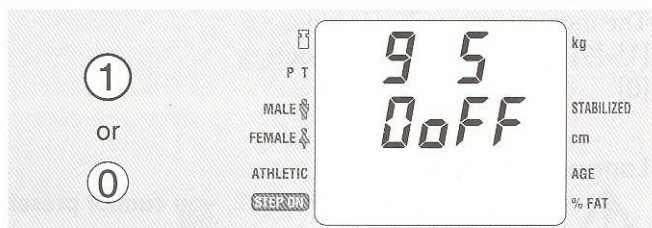


4. **Tryck på TIME SET igen**
0.0 visas på displayen och vågen är klar att användas.

För att ställa in Fett %-mål

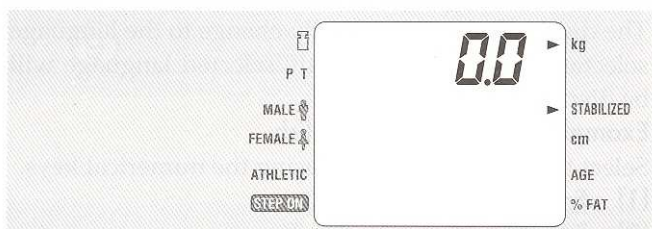


1. **Håll in PT och on/off knappen samtidigt**



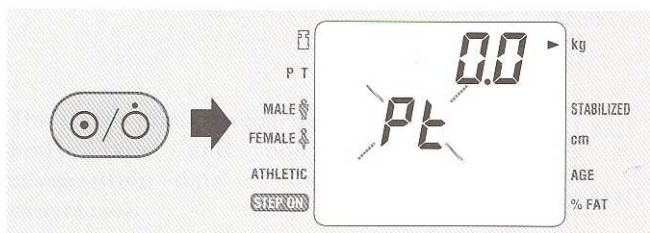
Välj om du vill ha funktionen av eller på:

- 0: Funktionen av
1: Funktionen på

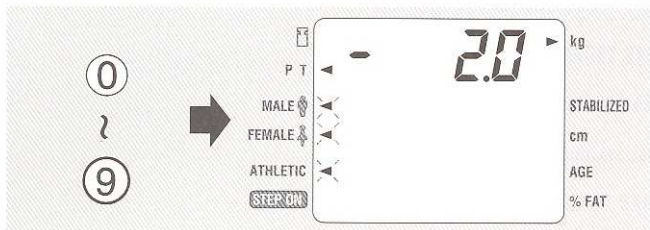


2. **0,0 visas på displayen**
Vågen är klar att använda.

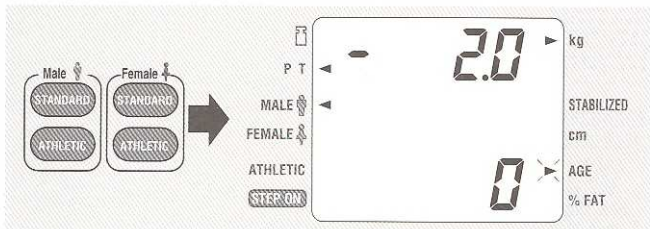
ANVÄNDA VÅGEN



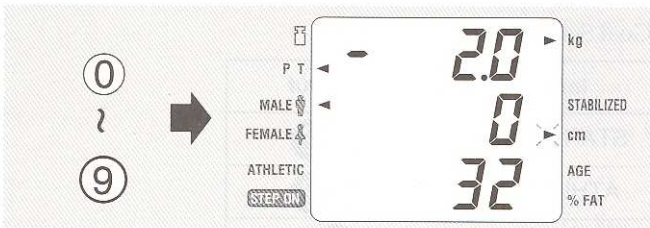
- 1. Tryck på on/off knappen**
0,0 visas i övre högra hörnet.
Om du endast vill se din vikt;
tryck på viktsymbolen i övre
vänstra hörnet, annars fortsätt till
punkt 2.



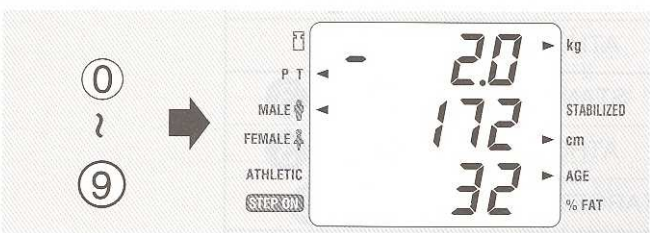
- 2. Ställ in klädernas vikt**
Tryck [2] [.] [0]. Ett minustecken
visas i vänstra hörnet. Vill du att
värdet ska vara kvar till nästa
person; tryck på PT knappen
innan och efter värdet



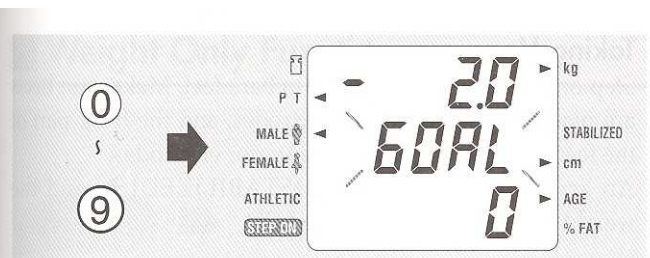
- 3. Välj kroppstyp**
Male (man) eller Female
(Kvinna)
Standard eller Athlete. Se
definitionen av Athlete nedan.



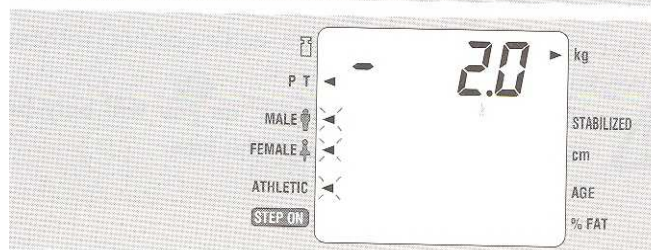
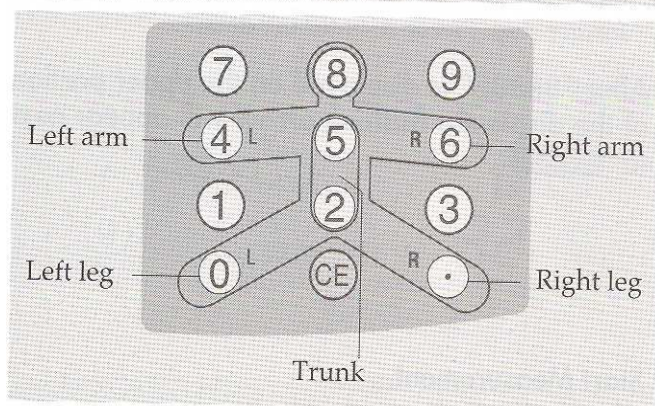
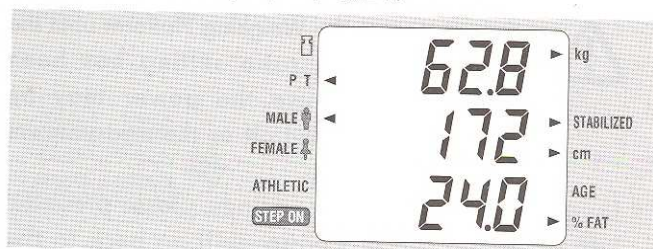
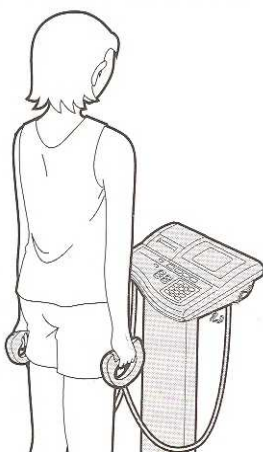
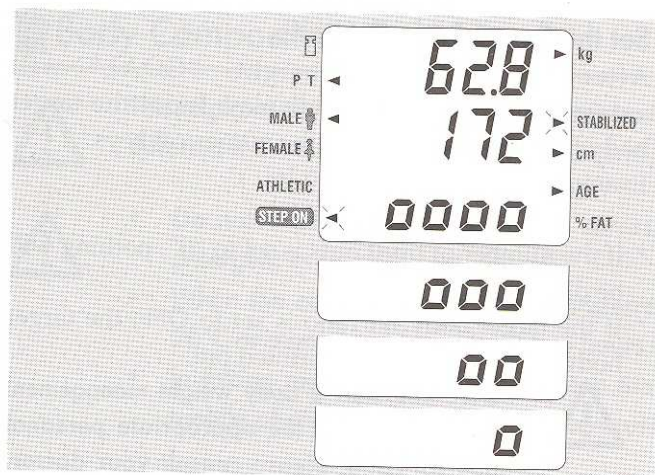
- 4. Ställ in ålder**



- 5. Ställ in längd i cm**



- 6. Ställ in den fett % du vill uppnå**
När du ställt in längd visas
GOAL i displayen. Skriv
fettprocenten du vill uppnå.



7. När "88888" visats blinkar pilen vid STEP ON

8. Kliv på vågen barfota
Håll inte i handtagen nu, först ska bara vikten registreras.

9. När vikten visas ta tag i handtagen

10. Mäter kroppskompositionen
"0000" visas längst ner. Ett värde visas och sedan visas "0000" igen. Fem mätningar görs.

11. När mätningen är klar visas det totala kroppsfettsvärdet och resultatet skrivs ut.

12. Tryck på On/Off knappen

TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER BC-418MA

FÖRKLARING AV UTSKRIFTEN

```

TANITA
BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-418

21/SEP/2002 19:29

BODY TYPE      STANDARD
GENDER         MALE
AGE            34
HEIGHT         179 cm
WEIGHT         73.3 kg
BMI            23.9
BMR            7294 kJ
              1743 kcal
FAT%           13.1 %
FAT MASS       9.6 kg
FFM            63.7 kg
TBW            46.6 kg
DESIRABLE RANGE
FAT%           8-20 %
FAT MASS       5.5-15.9 kg

---
TARGET BF% is :
                20%
Predicted weight :
                79.6 kg
Predicted fat mass :
                15.9 kg
FAT TO GAIN:
                6.3 kg

Consult your physician
before beginning any
weight management pro-
gram. Tanita is not re-
sponsible for deter-
mining your target BF%.

---
IMPEDANCE
Whole Body     551 Ω
Right Leg      212 Ω
Left Leg       214 Ω
Right Arm      292 Ω
Left Arm       309 Ω

```

BMI: Body Mass Index räknas ut som förhållandet mellan din vikt och längd:

Vikt (kg)
Längd x Längd (m)

Hälsosamt värde: 18,5 - 24,9

BMR: Basal Metabolic Rate (Basalmetabolism) är den energi som kroppen förbrukar för att uppehålla normala funktioner under vila såsom andning och blodcirkulation.

Fat %: Hur många procent av hela kroppsvikten som är fett.

FAT MASS: Fettets vikt i kg.

FFM: Fettfri massa: Hela kroppsvikten minus fett.

TBW Total Body Water: Hur mycket vatten du har i kroppen, uttryckt i kg. Brukar ligga mellan 50-70% av totala kroppsvikten. Generellt har män större vattenmängd än kvinnor, p.g.a större muskelmassa.

DESIRABLE RANGE: Önskvärd zon

TARGET BF%: Fett%-mål

Predicted Weight: Vad du ska väga för att uppnå ditt Fett% -mål.

Predicted Fat Mass: Hur mycket av din vikt ska vara fett för att uppnå ditt Fett%-mål.

FAT TO LOSE/GAIN: Den fettmassa du ska gå ner/upp för att uppnå målvikten.

IMPEDANCE: Visar kroppens impedans (motstånd till en elektrisk ström).

Segmental Analysis	
Right Leg	
Fat%	8.9 %
Fat Mass	1.1 kg
FFM	11.5 kg
Predicted MuscleMass	10.9 kg
Left Leg	
Fat%	10.1 %
Fat Mass	1.2 kg
FFM	11.0 kg
Predicted MuscleMass	10.4 kg
Right Arm	
Fat%	14.0 %
Fat Mass	0.6 kg
FFM	3.6 kg
Predicted MuscleMass	3.4 kg
Left Arm	
Fat%	15.4 %
Fat Mass	0.6 kg
FFM	3.5 kg
Predicted MuscleMass	3.3 kg
Trunk	
Fat%	15.0 %
Fat Mass	6.0 kg
FFM	34.1 kg
Predicted MuscleMass	32.8 kg

Segmental Analysis: Analys av olika segment.

Right Leg: Höger ben

Left Leg: Vänster ben

Right Arm: Höger Arm

Left Arm: Vänster Arm

Trunk: Kroppshydda

Predicted Muscle Mass: Muskelmassans vikt.

FÖRKLARINGAR

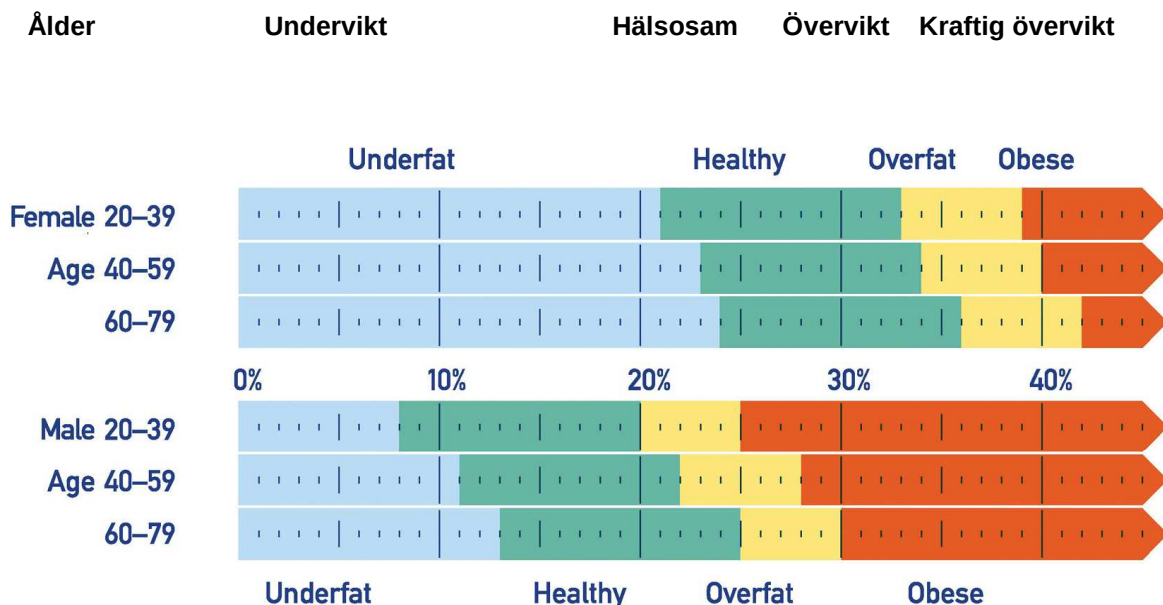
Fett%

Hur stor % av din kroppsvikt som är fett.

Vilken fett% man ska ha för att vara hälsosam är beroende på kön och ålder.

I diagrammet kan du avläsa vilken zon du bör ligga inom.

Diagram över kroppsfettszoner för vuxna



Healthy body fat percentage for standard adults ^{1,2}

1. Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

2. As reported by Gallagher et al at NY Obesity Research Centre.

Vattenmängd (Body Water)

Hur stor % av din kroppsvikt som är vatten.

Vattnet spelar en viktig roll i kroppens funktionsduglighet och att ha rätt mängd vatten i kroppen reducerar också hälsorisken. Vattenmängden varierar under dygnet och stora måltider, alkoholintag, menstruation, sjukdom, träning och bad orsakar också varierande vattenmängd. Använd därför vattenmängdsmätningen som en guide och titta efter en trend långsiktigt för att bedöma om din vattenmängd är normal istället för att bedöma den vid ett enstaka tillfälle.

Guide för hälsosam vattenmängd:

Kvinna: 45-60%

Man: 50-65%

Källa: Tanitas interna forskning

Notera: Vattenmängden tenderar att minska när fett% ökar och tvärtom, så är du överviktig och ligger under ovan vattenmängd och minskar i vikt kommer din vattenmängd att öka efterhand.

Basalmetabolism BMR (Basal Metabolic Rate)

Basal Metabolic Rate (Basalmetabolism) är den energi som kroppen förbrukar för att uppehålla normala funktioner under vila såsom andning och blodcirkulation.

Ca: 70 % av de kalorier du konsumerar varje dag används till din basalmetabolism. Utöver det förbränner kroppen kalorier när du rör dig. Kroppens muskler fungerar som en förbränningsmotor som gör åt mycket energi, så genom att använda dem mer och bygga upp din muskelmassa får du bättre basalmetabolism.

Genom studier har forskare kommit fram till att basalmetabolismen förändras med åldern. Den ökar fram till 16-17 års ålder för att sedan minska gradvis med åldern.

Har du en hög basalmetabolism är det lättare att gå ner i vikt eftersom du förbränner mer kalorier utan ansträngning än en person med lägre basalmetabolism.

Hur kalkylerar Tanita-vågen BMR?

Normalt använder man vikt och ålder när man räknar ut BMR. Tanita har gjort fördjupad forskning inom förhållandet mellan en persons kroppscomposition och BMR, där uträkningen baseras på impedansmätningen. Detta ger ett mycket mer exakt och personligt resultat.

Muskelmassa (Muscle Mass)

Hur mycket musklerna i din kropp väger (inkl. även det vatten som finns i dina muskler).

Medical Fitness i Göteborg AB
Aspliden 1
431 39 Mölndal

Tel: 070-75480 40

E-Post: tony@medicalfitness.se

Hemsida: www.medicalfitness.se