

# Bruksanvisning

## Duschy 900-35, 900-36

### BMI-våg med kroppsanalys

Tack för att du valt denna BMI-våg från Duschy. Vänligen läs igenom hela bruksanvisningen noggrant innan du använder vågen. Spara bruksanvisningen för framtida behov.

#### 1. Hur fungerar vågens kroppsanalysfunktion?

Denna nya revolutionära våg ger dig information om din kroppssammansättning utifrån vikt, fettmängd i procent och vattenmängd i procent. Du anger bara dina persondata (kön, ålder och längd) och sparar dessa under din egen användarprofil i vågens minne. Sedan är det bara att använda vågen som en vanlig personvåg – enkelt och smidigt. När du ska använda vågen nästa gång behöver du bara välja din användarprofil och ställa dig på vågen. Efter några sekunder visas dina kroppsdata. Resultatet baseras bland annat på vilken elektrisk resistans (motstånd) din kropp har. En svag och ofarlig elektrisk signal skickas genom din kropp. Signalen passerar genom blod och muskler, men utsätts för motstånd när den går genom fettvävnad. Med hög noggrannhet mäter vågen din kropps resistans och räknar ut din kroppssammansättning med hjälp av de persondata du angivit.

#### 2. Användning

Mätning med kroppsanalys ska alltid göras barfota och helst utan kläder.

Människokroppens tillstånd varierar naturligt från dag till dag och påverkas av olika faktorer såsom träning, matintag, bastubesök och så vidare. För att kunna jämföra flera mätningar med varandra, bör mätningarna alltid göras vid samma tillstånd.

På morgonen efter att du har vaknat har kroppen förlorat en del vätska under natten. En stor del av din kroppsvätska finns i den centrala delen av överkroppen. Det innebär att kroppens resistans är relativt hög på grund av den dåliga ledningsförmågan.

Genom att röra sig under dagen, fördelas vätskan i kroppen och ut i benen vilket gör vågens mätningar mer tillförlitliga. För att mätningarna ska bli så tillförlitliga som möjligt, bör de göras vid samma tidpunkt på dagen. De kan exempelvis göras på morgonen, 15 minuter efter att du har gått upp, och antingen före eller efter att du har besökt toaletten.

Trots en väldigt svag elektrisk signal, lämpar sig denna våg INTE för personer med pacemaker eller annat elektroniskt implantat! Det förekommer inga risker att använda vågen för personer med icke-elektroniska implantat såsom titanproteser. Metallproteser kan dock påverka mätningens resultat, exempelvis fettmängden i kroppen kan egentligen vara högre än vad mätningen visar.

Menstruationscykler och hormonella förändringar gör att kvinnors vattenmängd i kroppen varierar kraftigt. Kvarvarande vätska kan göra att vikten varierar från dag till dag. Detta påverkar även avläsningen av kroppsfettsprocenten. Om vätskenivån är hög så blir kroppsfettsprocenten något mindre. Om vätskenivån istället är låg så blir kroppsfettsprocenten något högre.

Gravida personer kan använda vågen och dess kroppsanalysfunktion utan risk. Graviditeten kan dock påverka mätningens tillförlitlighet på grund av förändringar i kroppens vätskenivå.

Denna produkt är endast avsedd för privat hemmabruk. Pro-

dukten är inte avsedd för kommersiellt eller professionellt bruk på exempelvis sjukhus eller andra vårdinrättningar.

#### 3. Säkerhetsanvisningar

Denna produkt är inte avsedd att användas av person (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller brist på erfarenhet och kunskap, om inte en annan person som ansvarar för dess säkerhet har instruerat personen om hur produkten fungerar eller övervakar personen när produkten används. Barn ska hållas under uppsikt så att de inte leker med apparaten.

Vågen ska inte användas av personer med elektroniska implantat (tex pacemaker).

Placera vågen på ett plant, hårt underlag (kakel, hårt trägolv etc). Mjuka och ojämna underlag kan ge felaktiga mätresultat.

Se till så att inga tunga föremål kan välta ner på vågen. Glaset kan krossas.

Rengör vågen med en fuktig trasa. Använd inte starka rengöringsmedel eller polermedel. Sänk inte ner vågen under vatten.



#### 4. Batteri och viktenhet

Öppna batteriluckan på undersidan av vågen och sätt i batterier (2 x AAA). Se till att polerna vänds rätt (plus/minus).

Med hjälp av knappen på undersidan kan du välja mellan olika viktenheter (kg/lb/st).

#### 5. Ange persondata

Innan du använder vågen första gången måste du ange dina persondata; kön, ålder och vikt anges och sparas i en av de 10 användarprofilerna (P-00 till P-09). Använd tryckknapparna på sidan av vågen ovanför displayen. När du anger persondata använder du upp-knappen ▲ och ner-knappen ▼ för att välja ett alternativ, och set-knappen ⏻ för att lagra alternativet.

- Sätt på vågen genom att trycka på ⏻-knappen.
- Användarprofilens nummer blinkar (tex "P-00"). Välj en användarprofil från P-00 till P-09 genom att bläddra med knapparna ▲ och ▼. Spara genom att trycka på ⏻-knappen.
- Könsymbolen blinkar. Välj man  eller kvinna  med ▲ och ▼. Spara genom att trycka på ⏻.
- Längdmåttet blinkar. Ange din längd med ▲ och ▼. Spara genom att trycka på ⏻.
- Ålder blinkar. Ange din ålder med ▲ och ▼. Spara genom att trycka på .

Displayen visar "0.0 kg" och vågen är redo att användas. Du kan nu påbörja kroppsanalysen genom att ställa dig barfota på vågen. Dina kroppsdata sparas till nästa mätning. Vågen stängs av automatiskt efter några sekunder om den inte används.

#### 6. Automatisk igenkänning av användare

Vågen har en inbyggd funktion för att känna igen personen som står på den. Du behöver då inte ange användarprofil innan du använder vågen. Obs: Igenkänningsfunktionen fungerar enbart om viktskillnaden mellan två användare är minst 2 kg. Om vågen inte känner igen dig, så väljer du manuellt en användarprofil innan du ställer dig på vågen.

## 7. Enbart vägning




Placera vågen på golvet. Underlaget måste vara plant för att mätningen ska bli korrekt och säker.

1. Ställ dig försiktigt på vågen och stå still.
2. Efter några sekunder visas din vikt.

Vågen stängs av automatiskt efter några sekunder.

## 8. Kroppsanalys

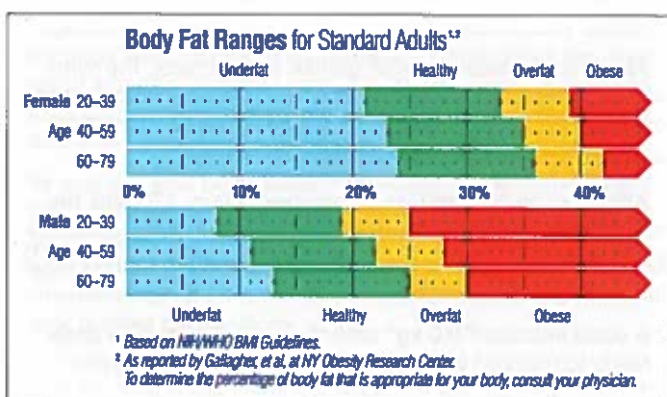
Kroppsanalys är endast möjlig om du är barfota. Du måste först ha angett dina persondata (se längre upp). Placera vågen på golvet. Underlaget måste vara plant för att mätningen ska bli korrekt och säker.

1. Sätt på vågen genom att trycka på -knappen.
2. Välj din användarprofil genom att trycka på  eller . Vänta någon sekund. Din längd kommer att blinka så att du kan se att rätt användarprofil valts. När displayen visar "0.0 kg" är vågen redo.
3. Ställ dig försiktigt barfota på vågen med en fot på varje metallremsa och stå still.
4. Din vikt visas efter någon sekund i displayen. Därefter görs kroppsanalysen. Stå kvar på vågen medan displayen visar "oooo". Efter någon sekund visas resultatet av kroppsanalysen två gånger i följande ordning: fettmängd i %, vattenmängd i %, benvikt i kg, kalorier.
5. Vågen stängs automatiskt av efter några sekunder.

Mängden kroppsfett visas i procent i relation till hela kroppsvikten och kan variera kraftigt beroende på kön och ålder. Fettvävnad är viktig för att kroppen ska fungera. Fettet skyddar inre organ, fungerar stötdämpande, reglerar kroppstemperaturen, lagrar vitaminer och förser kroppen med energi. En fettmängd på ca 19-30 % för kvinnor och 9-20 % för män är att rekommendera. Se mer i diagrammet nedan. För atleter kan mängden fett vara ännu lägre.

Kroppsfett är inte en tydlig indikator för en persons hälsa. För hög kroppsvikt och för mycket kroppsfett kan dock kopplas ihop med många sjukdomar såsom diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar etc. Att röra sig för lite och ha en felaktig kost är den främsta orsaken till dessa sjukdomar. Det finns ett direkt samband mellan övervikt och för mycket stillasittande.

Människans kropp består till stor del av vatten. Vattnet är ojämnt fördelat i kroppen. Ren muskelmassa består ungefär av 75% vatten, blod ungefär 83%, kroppsfett ungefär 25% och benmassa ungefär 22%. I genomsnitt består en kvinnokropp av ungefär 45-60% vatten och en mans kropp av ungefär 50-65% vatten. Ungefär två tredjedelar av kroppens totala vattenmängd återfinns i cellerna och är därför intracellulärt. Resten av vattnet är extracellulärt.



## Analys av vattenmängd i kroppen (%):

Ålder	Kvinnor			Män		
	Låg	Normal	Hög	Låg	Normal	Hög
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

## Analys av benmassa (kg): 0-9 kg

Vikt	Kvinnor			Män		
	Under 45 kg	45-60 kg	Över 60 kg	Under 60 kg	60-75 kg	Över 75 kg
Benmassa	1.8 kg	2.2 kg	2.5 kg	2.5 kg	2.9 kg	3.2 kg

## 9. Felmeddelanden

"Err" = Felaktig vägning, överbelastning. Ta genast bort all vikt från vågen för att undvika skador.

"LO" = Batterierna är slut. Ersätt med nya batterier.

"Err2" = För hög eller låg mängd kroppsfett.

## 10. Tekniska data

Maxvikt: 180 kg

Gradering: 100 g

Noggrannhet fettmängd: 0.1%

Noggrannhet vattenmängd: 0.1%

Noggrannhet muskelmängd: 0.1%

Noggrannhet benmassa: 0.1 kg

Antal användarprofiler: 10 st

Ålder: 10 – 80 år

Längd: 100 – 220 cm

Vågstorlek: ca 300 mm x 300 mm x 22 mm

Batteri: 2 x AAA (medföljer)

Med reservation för tekniska justeringar.