



FØR DU ANVENDER EN TANITA BODY COMPOSITION ANALYSER,
MC780MA

OBS! Personer med pacemaker og andet elektronisk udstyr i kroppen må ikke benytte BIA-analyse, men kan tage en simpel måling med sko på.

Lav IKKE målinger efter anstrengende aktivitet. Dette kan medføre unøjagtige målinger. Tag venligst målinger efter tilstrækkelig hvile.

Lav IKKE målinger efter indtagelse af for meget mad eller væske, eller når du er dehydreret. Dette kan medføre unøjagtige målinger. For større nøjagtighed, undgå at bruge direkte efter opvågning. Målinger bør foretages minimum 3 timer efter du har spist og sovet.

Lav IKKE målinger i gentagelse af hinanden. Sammenligning over tid, ikke fra dag til dag. Forholdene skal være de samme på målingstidspunkt, hvorfor vi anbefaler, man gør det på samme tidspunkt af dagen, gerne samme ugedag.

Stil IKKE vægten på gulvtæppe. Vægten bør være placeret på et fladt hårdt underlag uden vibrationer.

Hav rene bare fødder og rene fodsåler. Skidt og snavs kan forhindre det elektriske signal. Overdrevent hård hud kan også forhindre det elektriske signal. Ved overdrevent hård hud, dryp et par dråber vand på elektroderne. Det hjælper signalet med at passere.

Vær opmærksom på, at målinger under kvinders menstruationer er upræcise.

Hav luft mellem lårene og luft mellem arme og overkrop under vejning. Hvis nødvendigt, placér et tørt håndklæde mellem kropsdelene, for at sikre adskillelse.



HURTIG START-UP Tanita MC 780 MA

Når du modtager din MC 780 MA er den som udgangspunkt klar til brug. Du skal dog huske at indstille år/dato/tid, så du kan holde styr på dine målinger.

Indstilling af dato/tid:

1. Tænd vægt på den gule knap
2. tryk settings
3. tryk 1 efterfulgt af enter
4. årstal/dato og tid fremgår i display
5. brug tasterne til at taste rigtig år/dato/tid
6. HUSK, at dato skrives med måned først
 - a. Ex. dato og tid er 22. februar 2015 kl. 08.26
 - b. Tryk 2015 02 22 08 26 efterfulgt af enter
7. Afslut med at trykke på settings
8. Følg ibrugtagningsvejledningen vedlagt til at starte din måling.

NB! Husk at sætte uret frem og tilbage fra sommer/vintertid.

HURTIG BRUGSANVISNING TIL TANITA MC 780MA

Vejning MED kropanalyse

Må IKKE anvendes til personer med pacemaker eller andet elektronisk udstyr.

1. TILSLUT STRØMFORSYNING. Det er vigtigt du anvender den strømforsyning, der fulgte med vægten. Tidligere modelleres strømforsyninger kan IKKE anvendes, da de ikke kører på samme strøm. INPUT: 100-240V, OUTPUT: 12V
2. Tilslut printer – Vi anbefaler Epsons XP-modeller med Pictbridge
3. Tænd = Gul knap
4. PT blinker i display= tast ind for tøj
1-2 kg. Tryk enter.
5. STEP ON blinker = træd op på vægten (du skal ikke tage håndtagene endnu)
6. Body Type knappen blinker = vælg standard eller athletic
7. Athletic mode er tilsigtet professionelle sportsudøvere: fordi deres sammensætning af væske og væskebeholdning er anderledes end for standard personer, anvendes en særlig algoritme til beregning af kropssammensætning. HOVEDREGEL: I skal anvende standard.
8. Gender knappen blinker = vælg mand/kvinde
9. Age knappen blinker = tast alder efterfulgt af enter
10. Height knappen blinker = tast højde i cm efterfulgt af enter
11. GRIP ON i display = tag håndtagene af og hold dem ned langs siden af kroppen med lidt luft under armhulerne.
Strømmen går nu gennem kroppen og du kan følge områderne segmentalt på display til venstre.
12. GRIP OFF i display = sæt håndtagene tilbage, målingen er nu færdig og udskrift **printes** (ERROR 20 = printer er ikke korrekt tilsluttet)
13. For at foretage ny måling tryk CE to gange, så du er tilbage til at display viser PT og du igen kan indtaste tøj.



Simpel vejning UDEN kropanalyse

Kan anvendes til personer med pacemaker. Behold sko på, og træk ekstra tøj fra.

1. Tryk på vægtlodsymbolet, og et lille lod fremgår i display
2. Blinker PT = tast tøj ind, efterfulgt af enter.
3. STEP ON blinker = træd op på vægten og afvent print.

Tilbage til kropanalyse: tryk på lodsymbolet



10 HUSKEREGLER VED BRUG AF TANITAVÆGT

1. En teknologi til at beregne kropssammensætning, ved hjælp af input (alder, højde, kropstype og vægt på vejningstidspunkt) samt impedans.
2. Muskelmasse, BMR og Metabolic Age hænger sammen. Metabolic Age sammenligner BMR gennemsnittet for den kronologiske aldersgruppe. Ved at øge muskelmasse, kan man øge BMR og Metabolic Age vil så falde. Nogle personer er genetisk disponeret for et højt BMR.
3. Væskenniveau har betydning for målingen – når I sammenligner skal væskenniveau være nogenlunde det samme. Ændring i TBW giver ændring i muskelmasse/fedtprocent, der ikke nødvendigvis er et resultat af fremgang/tilbagegang.
4. Athletic mode er tilsigtet professionelle sportsudøvere: fordi deres sammensætning af væske og væskebeholdning er anderledes end for standard personer, anvendes en særlig formel til beregning af kropssammensætning. HOVEDREGEL: I skal anvende standard. Tanita
5. Forbered de personer I måler på vægtens formåen og begrænsninger – det gør det lettere, når I oplever udsving.
6. Sammenlign over tid, ikke fra dag til dag – kroppen er dynamisk og ændrer sig konstant.
7. I starten af et vægttabsforløb – fokusér på kilo indtil personen er tæt på sin ideal vægt. Det er normalt, at fedtprocenten stiger i starten af et vægttabsforløb, fordi det er nemmere at tabe muskelmasse.
8. Forhold skal være de samme – næsten! Spørg ind til forholdene hos de personer I vejer. Prøv så vidt muligt at veje på samme ugedag, og nogenlunde samme tidspunkt.
9. I kan ikke lave sammenligninger på forskellige Tanita modeller.
10. Tanitamålinger er øjebliksbilleder.

For mere info omkring Tanita www.tanita.eu