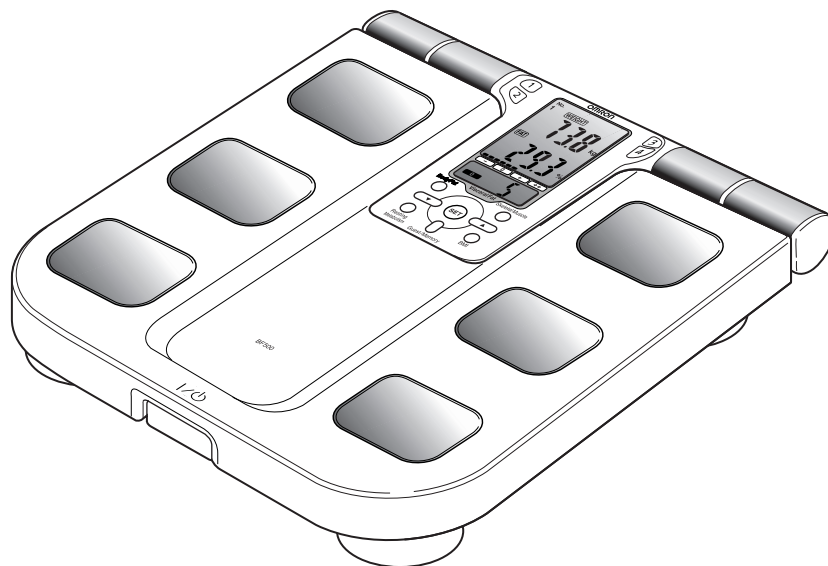


OMRON**BF500**

Kroppssammansättningsmätare

• Bruksanvisning

SV

Tack för att du köpt kroppssammansättningsmätaren från OMRON. Innan du använder enheten för första gången bör du läsa igenom användarhandboken noga så att du använder enheten säkert och på rätt sätt. Spara alltid användarhandboken så att den finns tillhands för framtida behov.

A Good Sense of Health

Innehåll

Innan du använder enheten

| | |
|--|---|
| Att tänka på när det gäller säkerhet | 3 |
| Produktens funktioner..... | 5 |
| Vad du bör veta när du använder enheten..... | 6 |

Bruksanvisning

| | |
|---|----|
| 1. Känn din enhet | 10 |
| 2. Sätta i och byta batterierna | 13 |
| 3. Ställ in datum och tid så här | 14 |
| 4. Ställa in och lagra personliga data..... | 16 |
| 5. Göra en mätning | 20 |
| 6. Endast vägning | 27 |
| 7. Använda minnesfunktionen..... | 28 |

Skötsel och underhåll

| | |
|--|----|
| 8. Felvisning | 33 |
| 9. Felsökning | 34 |
| 10.Så här sköter och förvarar du enheten | 35 |
| 11.Tekniska data..... | 36 |

| | |
|------------------------|----|
| Förstå resultaten..... | 39 |
|------------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Snabbreferensguide | 46 |
|--------------------------|----|

Att tänka på när det gäller säkerhet

Fara!

Använd aldrig den här enheten tillsammans med medicinska elektroniska enheter såsom:

(1) Medicinska elektroniska implantat, t.ex. pacemakers.



(2) Elektroniska livsuppehållande system såsom en hjärtlungmaskin.

(3) Bärbara elektroniska medicinska enheter såsom en EKG-apparat.

• Denna enhet kan göra att ovannämnda medicinska elektroniska enheter inte fungerar.

Varning!

- Påbörja aldrig en viktnedsknings- eller motionsbehandling utan anvisningar från en läkare eller en specialist.
- Använd inte enheten på hala ytor som till exempel ett vått golv.
- Förvara enheten utom räckhåll för små barn.
- Undvik att hoppa upp på enheten, samt att hoppa upp och ner på enheten.
- Använd inte enheten när din kropp och/eller dina fötter är våta, t.ex. när du badat.
- Stå barfota på huvudenheten. Om du har strumpor på dig kan du halka och skada dig.
- Trampa inte på huvudenhetens kant eller bildskärm.
- Personer som är handikappade eller fysiskt svaga bör alltid få hjälp av en annan person när de använder enheten. Håll i ett handtag eller liknande när du ställer dig på enheten.
- Om du får batterivätska på huden eller kläderna ska du omedelbart skölja med rikligt med rent vatten. Kontakta läkare omedelbart.

Var försiktig!

- Bildskärmsenheten eller huvudenheten får inte tas isär, repareras eller förändras.
- Använd inte mobiltelefon nära bildskärmsenheten eller huvudenheten.
- Var försiktig när bildskärmsenheten förvaras. Du kan klämma fingrarna mellan handtaget och huvudenheten om du trycker för kraftigt på det.
- Använd endast den typ av batterier som anges för enheten. Var noga med att vända batteripolerna åt rätt håll när du sätter i batterierna.
- Byt ut gamla batterier mot nya omedelbart.
- Kasta aldrig batterier i öppen eld.
- Om du får batterivätska på huden eller kläderna ska du omedelbart skölja med rikligt med rent vatten.
- Ta ut batterierna ur enheten om den inte ska användas under en längre tid (cirka tre månader eller mer).
- Använd inte olika typer av batterier samtidigt.
- Använd inte gamla och nya batterier tillsammans.

SV

Allmänna råd:

- Placera inte enheten på mjukt underlag som till exempel en matta. Mätningen blir inte korrekt.
- Placera inte enheten i utrymmen med hög luftfuktighet och skydda enheten mot vattenstänk.

Att tänka på när det gäller säkerhet

- Placera inte enheten nära en värmekälla eller under en luftkonditioneringsenhet och undvik direkt solljus.
- Använd inte enheten för något annat syfte än det som beskrivs i handboken.
- Dra inte hårt i bildskärmsenhetens sladd som är fäst i huvudenheten.
- Detta är ett precisionsinstrument och får inte falla i golvet, skakas eller utsättas för kraftiga stötar.
- Använda batterier ska kasseras enligt de nationella riktlinjerna för kassering av batterier.
- Tvätta inte bildskärmsenheten eller huvudenheten med vatten.
- Torka inte av enheten med bensen, bensin, thinner, alkohol eller andra flyktiga lösningar.
- Placera inte enheten där den kommer att exponeras för kemikalier eller frätande ångor.

För medicinteknisk elektrisk utrustning gäller speciella säkerhetsåtgärder beträffande elektromagnetisk kompatibilitet.

Det finns dokumentation tillgänglig i enlighet med EN60601-1-1-2:2001.

Använd inte mobiltelefon, mikrovågsugn eller annan utrustning som skapar kraftiga elektriska eller elektromagnetiska fält nära den medicintekniska enheten. Det kan göra att enheten fungerar felaktigt.

Spara dessa anvisningar för framtida bruk.

Produktens funktioner

Noggrannare mätning av hela kroppen

Eftersom mätningen utförs mellan både armar och ben påverkas mätvärdena mindre av fysiska variationer än traditionella kroppsfettsmätare.

Visceralt fett visas i 30 nivåer

Visceralt fett har nära samband med livsstilsrelaterade sjukdomar som t.ex. högt blodtryck, diabetes och hyperlipidemi.

* Med OMRON BF500 kontrollerar du enkelt din visceral fettnivå.

Enkel kontroll av skelettmuskelprocent

Skelettmuskulatur visas som ett procenttal.

Enheten mäter endast skelettmuskulatur, dvs. muskler som är anslutna till ben och används för att röra kroppen. Den tar inte med glatt muskulatur som finns i de inre organen.

Visning av BMI och vilometabolism

Förutom beräkning av kroppsfettsprocenten kan enheten även ta fram ditt hälsotillstånd med hjälp av BMI-metoden^{*1} samtidigt som hänsyn tas till din fysik. Enheten bestämmer vilometabolismen med utgångspunkt från de personliga data som du har matat in och den uppmätta kroppsvikten. Använd de beräknade värdena som referens när du planerar ditt viktminskningsprogram.

*1 BMI: Body Mass Index = $\text{Kroppsvikt (kg)} / (\text{längd (m)})^2$

Minnesfunktion med lagring av personliga data för upp till fyra användare

För att kunna mäta din kroppssammansättning måste du ange dina personliga data som till exempel ålder, kön och längd. När du har matat in och sparat uppgifterna behöver du bara trycka på knappen med siffran för din personliga profil, så är enheten klar att använda. Enheten kan användas av flera personer eftersom den kan lagra uppgifter för upp till fyra olika användare.

SV

Jämförelse med tidigare resultat så att du ser dina framsteg

Enheten sparar mätresultaten så att du enkelt kan övervaka eventuella förändringar. Du kan visa mätningar för 1 dag, 7, 30 och 90 dagar sedan.

Bildskärmsenheten är enkel att använda och lätt att läsa av.

Mer information finns i avsnittet "Förstå resultaten".

Vad du bör veta när du använder enheten

Princip för beräkning av kroppssammansättning

Kroppsfett leder inte elektricitet så lätt

BF500-enheten beräknar kroppsfettsprocenten genom metoden bioelektrisk impedans (BI). Muskler, blodkärl och ben är kroppsvävnader som innehåller mycket vatten, vilket är en bra ledare av elektricitet. Kroppsfett är vävnad som inte leder elektricitet så lätt. BF500 skickar en extremt svag elektrisk ström på 50 kHz och mindre än 500 µA genom din kropp för att fastställa mängden fettvävnad. Den svaga elektriska strömmen känns inte medan du använder BF500.

För att kunna bestämma kroppssammansättningen använder vägen den elektriska impedansen tillsammans med information om din längd, vikt, ålder och kön för att ta fram resultat baserat på OMRON:s uppgifter om kroppssammansättning.

Mäter hela kroppen för att undvika inverkan av variationer

Under dagens lopp tenderar den mängd vatten som vi har kroppen att gradvis förflytta sig ned i benen. Det är anledningen till att det finns en tendens till att ben och vrister svullnar på kvällen eller under natten. Andelen vatten i kroppens övre del respektive den undre delen skiljer sig på morgonen och kvällen och det innebär att den elektriska impedansen i kroppen också varierar. Eftersom BF500 använder elektroder både för händerna och fötterna för mätningarna, kan det minska inverkan av dessa variationer på mätresultaten.

Vad är bioelektrisk impedans-metod?

Muskler, blodkärl och ben är kroppsvävnader som innehåller mycket vatten, vilket är en bra ledare av elektricitet. Kroppsfett är en vävnad som inte leder elektricitet så lätt. BF500 skickar en extremt svag elektrisk ström på 50 kHz och mindre än 500 µA genom din kropp för att fastställa mängden fettvävnad. Den svaga elektriska strömmen känns inte medan du använder BF500. Metoden bioelektrisk impedans kombinerar på ett säkert sätt det elektriska motståndet med avståndet för den överförda elektriciteten. Det är viktigt att ha rätt kroppsställning och enhetliga mätförhållanden för att få bästa resultat.

Använder de bästa metoderna för mätning av olika aspekter av kroppssammansättning

OMRON har bedrivit forskning inom utandnings- och MRT-analys och utvecklat den algoritm som BF500 använder enligt bioimpedansmetoden.

Kroppsfettsprocent: Detta bygger på DXA-metoden (Dual Energy X-Ray Absorptiometry, dubbelenergi-röntgenabsorptiometri) som har varit den vedertagna metoden för exakt evaluering av kroppens sammansättning. OMRON har använt forskningsinformation från flera hundra personer med användning av DXA-metoden för att utveckla formeln enligt vilken BF500 fungerar. Kroppsfettets massa och procentandel beräknas med en formel som innefattar fem faktorer: elektriskt motstånd, längd, vikt, ålder och kön.

DXA-metoden använder två olika röntgenfrekvenser och absorptionsfrekvenser för kroppen och fastställer värdet baserat på skillnaden mellan de båda.

Vilometabolism: Bygger på utandningsanalys, som innebär att den utandade luftens sammansättning analyseras. Det blir på så sätt möjligt att beräkna vilometabolismen genom att mäta förbrukningen av syre i utandad luft.

Visceral fettnivå: Bygger på MRT-analys (magnetisk resonanstomografi) som använder nukleär magnetisk resonans som tar bilder utan att behöva gå in i kroppen. Gör det möjligt att beräkna mängden visceralt fett i kroppen.

Skelettmuskelprocent: Bygger på MRT-analys (magnetisk resonanstomografi) som använder nukleär magnetisk resonans som tar bilder utan att behöva gå in i kroppen. Gör det möjligt att beräkna mängden skelettmuskulatur i kroppen.

Varför de beräknade resultaten kan skilja sig från den verkliga kroppsfettprocenten

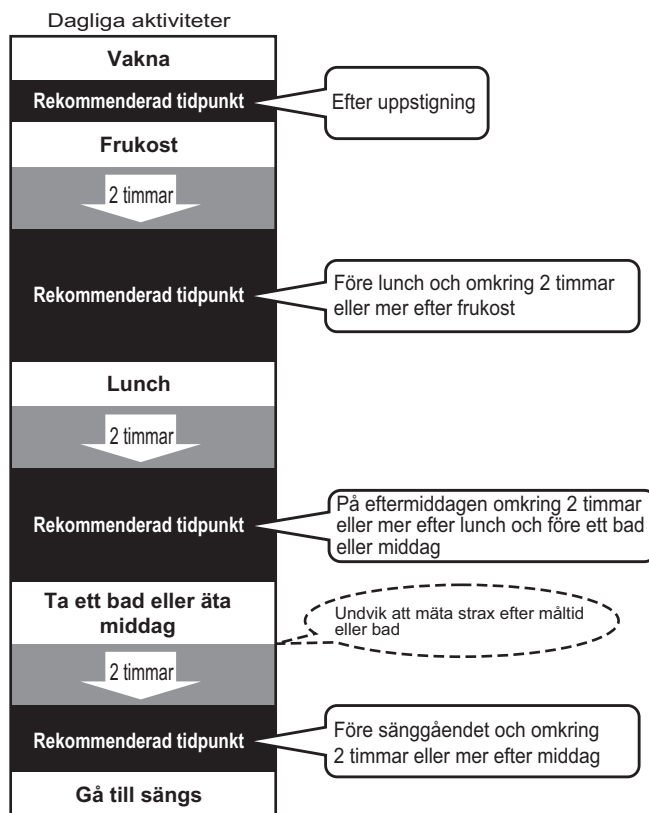
Det finns vissa tillstånd, t.ex. när det gäller dialyspatienter, då det kan uppstå signifikanta skillnader mellan beräknade och faktiska kroppsfettvärden.

Dessa skillnader kan hänga samman med att proportionerna av kroppsvätska och/eller kroppssammansättning förändras.

Vad du bör veta när du använder enheten

Rekommenderade tidpunkter för mätning

Kunskaper om de normala förändringarna i din kropps fettprocent kan hjälpa dig att förebygga eller minska fetma. Om du vet vid vilka tidpunkter kropps fettprocenten skiftar inom ditt eget dygns schema får du hjälp att ta fram en exakt trendkurva för ditt kropps fett. Vi rekommenderar att du använder enheten i samma miljö och under samma dagliga omständigheter. (Se diagram.)



Undvik att göra mätningar under nedanstående förhållanden

Om en mätning görs under följande fysiska förhållanden kan den beräknade kropps fettprocenten komma att skilja sig signifikant från den faktiska procenten eftersom kroppens vatteninnehåll förändras.

Undvik att göra mätningar:

- Omedelbart efter intensiv motion

Vänta 1 till 2 timmar:

- Efter bad eller bastu
- Efter intag av alkohol
- Efter att du har druckit mycket vatten
- Efter att du har ätit en måltid

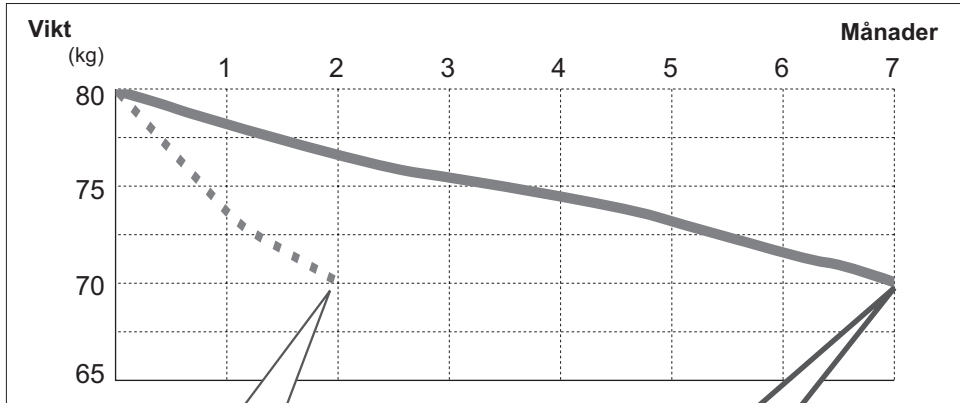
Utför mätningen på ett hårt, jämnt underlag

För att erhålla noggranna mätresultat ska mätningarna utföras på ett hårt, jämnt underlag.

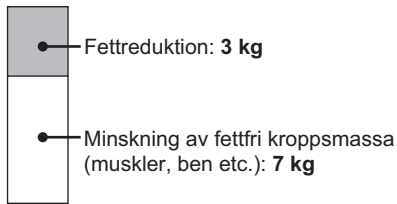
Långsiktig planering för dig som framgångsrikt vill gå ned i vikt

Om du inte äter en balanserad kost utan bantar enbart genom att äta mindre kan du förlora muskel- och benmassa. Det kan leda till viktnedgång utan att du minskar på fett. Du går alltså ned i vikt samtidigt som din vilometabolism minskar, vilket gör kroppen mera benägen att samla på sig fett.

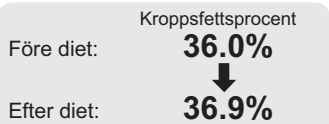
En jämförelse av samma viktnedgång på 10 kg som exempel



En svältkost ger snabbt en viktnedgång på 10 kg, men förstör kroppsmassan...

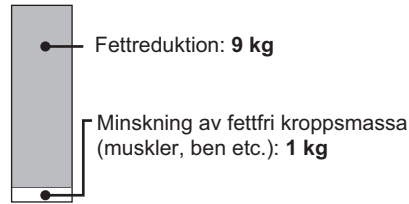


Förändring av kropps fettprocent

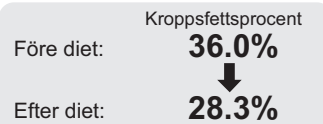


Den fettfria kroppsmassan (muskler, ben etc.) har minskat betydligt medan kropps fettprocenten inte har ändrats.

En hälsosam kost med en viktnedgång på 10 kg...



Förändring av kropps fettprocent



Kropps fettprocenten har minskat till normal nivå.

SV

"Jojo-bantning" leder till att det viscerala fett ökar

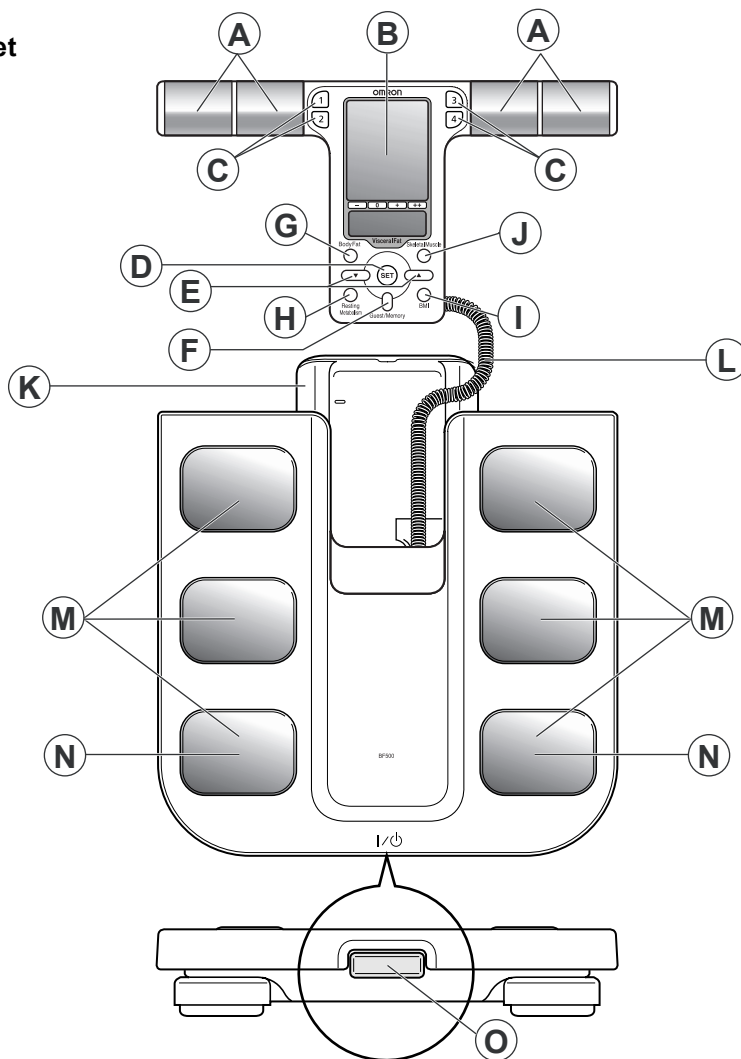
Det är lätt att gå upp i vikt igen efter en bantningskur. Den vikt du går upp igen tenderar att lägga sig som visceralt fett snarare än underhudsfett. Man tror att ökade nivåer av visceralt fett ökar sannolikheten för att drabbas av vanliga sjukdomar. Upprepad bantning och viktökning leder till att vi samlar på oss mera visceralt fett.

1. Känn din enhet

Bildskärmsenhet

Huvudenhet (Mätplatta)

Sedd framifrån



A. Handtagselektroder

B. Bildskärm

C. Knapp för personligt profilnummer

D. SET-knapp

Använd den här knappen när du bekräftar dina personliga data eller för att flytta till nästa post när du har bekräftat den inställda posten.

E. Upp-/nedknappar

Använd de här knapparna när du ställer in ett värde eller kön för dina personliga data. De används också för att välja de mätenheter som används för visning av längd och vikt.

F. Guest/Memory-knapp

Använd den här knappen när du ställer in dina personliga data för varje mätning eller om du vill visa mätresultat som finns i minnet.

G. Knapp för kroppsfett

H. Knapp för vilometabolism

I. BMI-knapp

J. Knapp för skelettmuskulatur

K. Hållare för bildskärmsenheten

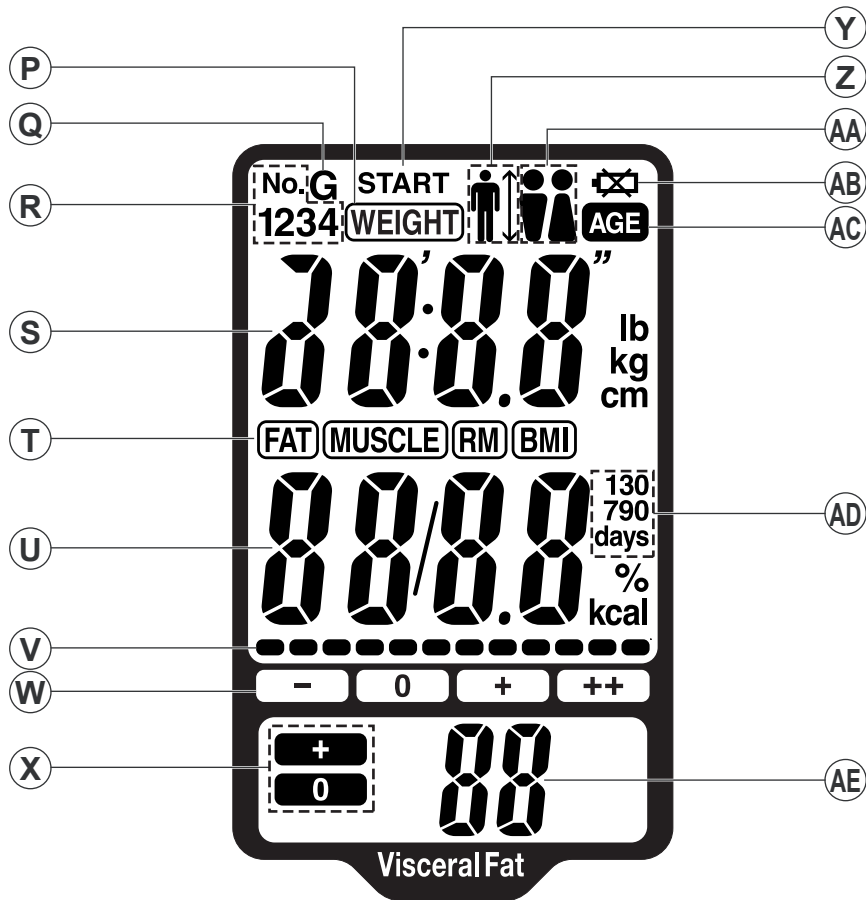
L. Sladd

M. Fotelektroder

N. Hälelektroder

O. Strömbrytare

Bildskärm



P. Viktindikator

Q. Indikator för tillfällig användare

R. Personligt profilnummer

S. Viktresultat

T. Indikator för visningsläge

U. Resultat för kroppssammansättning

V. Kroppsfetprocent och BMI bedömning, stapelvisning i 12 nivåer.

W. Indikator för kroppsfettsprocent och BMI-klassificering

X. Indikator för klassificering av visceralt fett

Y. Indikator för mättingsstart

Z. Längdindikator

AA. Könsindikator

♂ (man)

♀ (kvinna)

AB. Indikator för svagt batteri

AC. Åldersindikator

AD. Minnesindikator

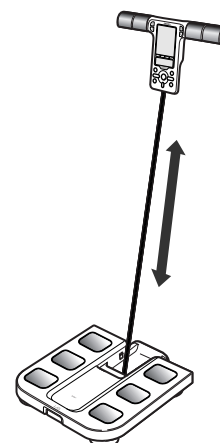
AE. Resultat för visceralt fett

SV

1. Känn din enhet

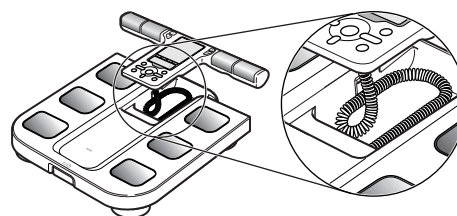
Förvaring av bildskärmsenheten

Dra ut sladden och förvara bildskärmsenheten enligt nedanstående beskrivning.



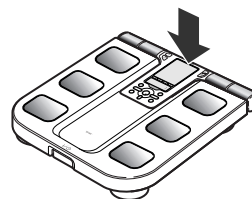
- 1.** Rulla ihop sladden i hållaren till bildskärmsenheten.

Obs! Kontrollera att sladden inte sticker ut ur hållaren och att sladden är jämnt upprullad.



- 2.** Tryck in bildskärmsenheten i hållaren.

Tryck in bildskärmsenheten tills den låser fast med ett klickljud.



Om den automatiska avstängningsfunktionen

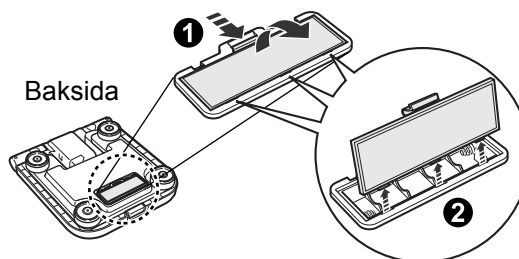
Strömmen stängs av automatiskt under följande förhållanden:

- Om enheten inte används inom en minut efter att 0.0 kg har visats på bildskärmen.
- Om ingen information har matats in på 5 minuter när du anger personliga data.
- Om enheten inte har använts på 5 minuter efter att mätresultat har visats.
- 5 minuter efter att resultatet visats vid endast vägning.

2. Sätta i och byta batterierna

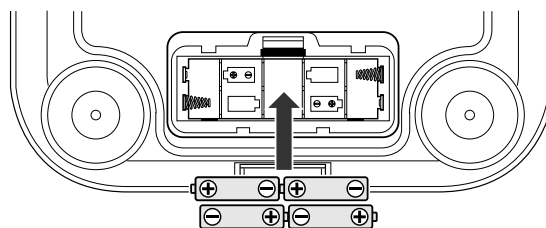
1. Ta bort batterilocket på huvudenhetens baksida.

- 1) Tryck fliken på batterilocket i pilens riktning så lossnar locket.
- 2) Dra batterilockets flik uppåt när du har lossat locket.



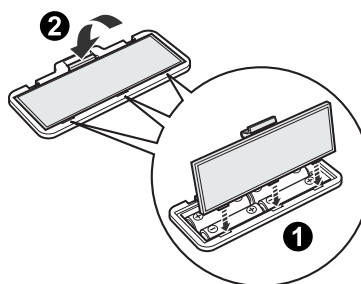
2. Sätt i batterierna genom att rikta in dem enligt bilden.

Se till att polerna (+/-) på batterierna stämmer med polerna (+/-) som är angivna i batterifacket.



3. Stäng batterilocket.

- 1) Rikta in krokarna på batterilocket mot spåren i batterifacket.
- 2) Tryck på batterilocket tills fliken låser fast med ett klickljud.



Batteriernas livslängd och byte

När indikatorn för svagt batteri () tänds, så ska samtliga fyra batterier ersättas med nya.

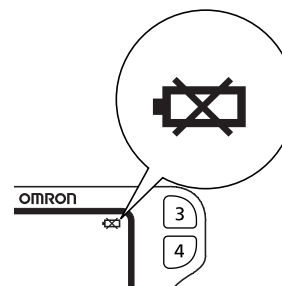
Poster som sparats i minnet finns kvar även om batterierna tas bort. När du tar bort eller byter batterierna uppmanas du emellertid att ställa in datum och tid nästa gång du slår på enheten.

- Byt batterierna när du stängt av strömmen.
- Använda batterier ska kasseras enligt de nationella riktlinjerna för kassering av batterier.

Batterilivslängd

- Fyra AA-batterier räcker ungefär 1 år (om man mäter fyra gånger per dag).
- Eftersom de medföljande batterierna endast är avsedda för provanvändning kan de ha en kortare livslängd.

Indikator för svagt batteri

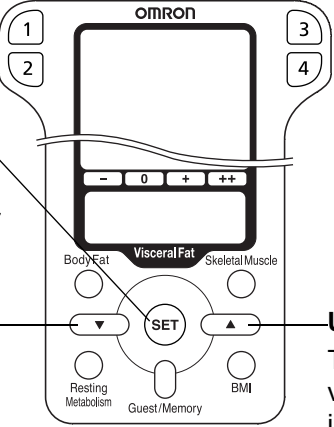


SV

3. Ställ in datum och tid så här

Första gången du slår på strömmen måste du ställa in datum och tid.

Använd de här knapparna



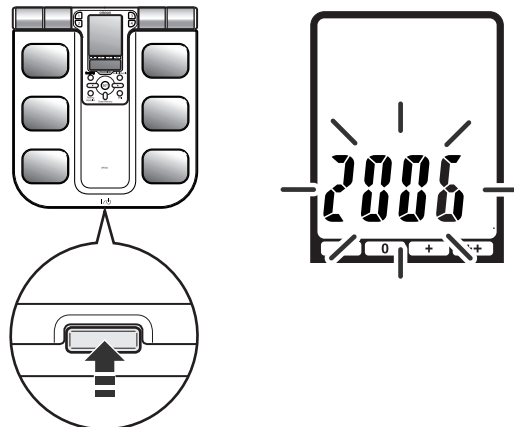
SET-knapp
Använd den här knappen när du bekräftar inställningen eller flyttar till nästa post efter att ha bekräftat den inställda posten.

Nedåtpil (▼)
Tryck på den här knappen om du vill gå tillbaka ett steg. Håll knappen intryckt för snabb minskning.

Uppåtpil (▲)
Tryck på den här knappen om du vill gå fram ett steg. Håll knappen intryckt för snabb ökning.

1. Tryck på strömbrytaren för att starta enheten.

Om det är första gången du startar enheten blinkar årtalsinställningen.



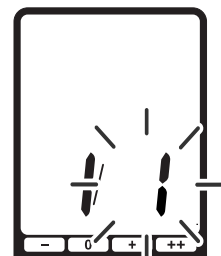
[STÄLL IN ÅR SÅ HÄR]

2. Tryck på knappen ▲ eller ▼ och ändra årsinställningen till rätt år.
3. Tryck på knappen SET.

Årsinställningen bekräftas och månaden blinkar på bildskärmen.

[STÄLL IN MÅNAD SÅ HÄR]

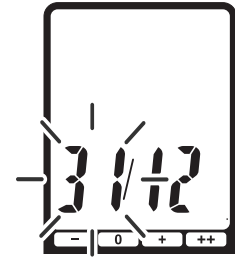
4. Tryck på knappen ▲ eller ▼ och ändra månadsinställningen till rätt månad.



5. Tryck på knappen SET.

Månadsinställningen bekräftas och dagen blinkar på bildskärmen.

[STÄLL IN DAG SÅ HÄR]

6. Tryck på knappen ▲ eller ▼ och ändra daginställningen till rätt dag.**7. Tryck på knappen SET.**

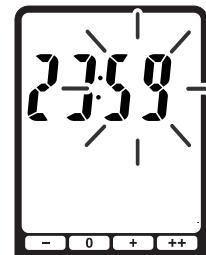
Daginställningen bekräftas och timmarna blinkar på bildskärmen.

[STÄLL IN TIMME SÅ HÄR]

8. Tryck på knappen ▲ eller ▼ och ändra timinställningen till rätt timme.**9. Tryck på knappen SET.**

Timinställningen bekräftas och minuterna blinkar på bildskärmen.

[STÄLL IN MINUTER SÅ HÄR]

10. Tryck på knappen ▲ eller ▼ och ändra minutinställningen till rätt minuter.**11. Tryck på knappen SET.**

Minutinställningen bekräftas.

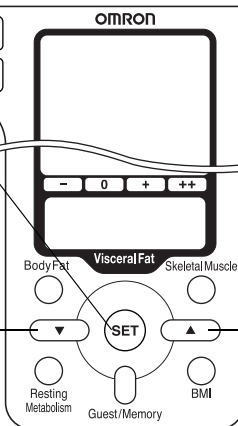
När inställningarna för år, månad, dag, timmar och minuter har visats i nämnd ordning stängs strömmen av automatiskt.

4. Ställa in och lagra personliga data

För att kunna mäta kroppsfettsprocent och visceral fettnivå måste du ställa in dina personliga data (ålder, kön, längd).

I det här avsnittet beskrivs hur du ställer in den personliga profilen för nummer 1 som exempel.

Använd de här knapparna



Knapp för personligt profilnummer (1, 2)

Knapp för personligt profilnummer (3, 4)

SET-knapp
Använd den här knappen när du bekräftar dina personuppgifter och för att flytta till nästa post när du har bekräftat den inställda posten.

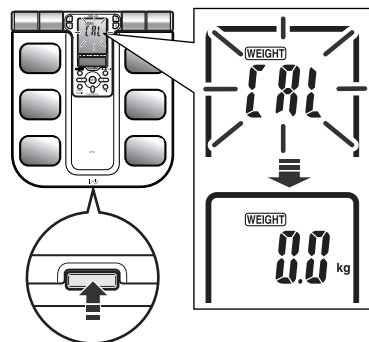
Nedåtpil (▼)
Tryck på den här knappen om du vill gå tillbaka ett steg. Håll knappen intryckt för snabb minskning.

Uppåtpil (▲)
Tryck på den här knappen om du vill gå fram ett steg. Håll knappen intryckt för snabb ökning.

Labels on the device: OMRON, Body Fat, Visceral Fat, Skeletal Muscle, Resting Metabolism, Guest/Memory, BMI.

1. Tryck på strömbrytaren för att starta enheten.

"CAL" blinkar på skärmen, därefter ändras visningen till 0.0 kg.
Vänta tills 0.0 kg visas på skärmen.



2. Ta ut bildskärmsenheten.

Obs! Du kan ändra de måtenheter som används för längd- och viktinställningarna. Alla längd- och viktmätningar visas med de nya måtenheterna. Ändringen gäller tills du ändrar måtenhetsinställningen igen. Ändra måtenhet så här:

1) Håll knappen ▲ intryckt tills "lb" och "kg" blinkar på skärmen.

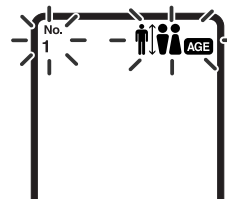


2) Tryck på knappen ▲ eller ▼ och välj önskad måtenhet "lb" eller "kg". Det innebär att "cm" och "in" ändras automatiskt.

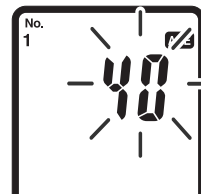
3) Bekräfta ändringen genom att trycka på SET-knappen.

3. Välj det personliga profilnummer under vilket du vill spara dina personliga data.

- 1) Tryck på knappen för personligt profilnummer och välj ett nummer för din personliga profil.
Det valda personliga profilnumret blinkar på skärmen.



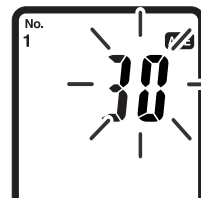
- 2) Tryck på SET-knappen.
Det personliga profilnumret bekräftas och standardinställningen för ålder blinkar på skärmen.



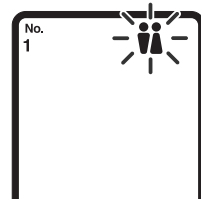
4. [STÄLL IN ÅLDER SÅ HÄR]

Inställningsområde: 10 till 80 år

- 1) Tryck på knappen ▲ eller ▼ för att ställa in önskad ålder.



- 2) Tryck på SET-knappen.
Åldersinställningen bekräftas och ikonerna för kön blinkar på skärmen.

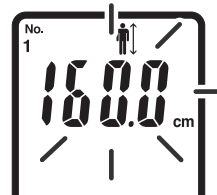
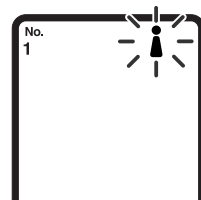


5. [STÄLL IN KÖN SÅ HÄR]

- 1) Tryck på knappen ▲ eller ▼ för att ställa in önskat kön.

Välj kön  (man) eller  (kvinna) genom att trycka på knappen ▲ eller ▼.

- 2) Tryck på SET-knappen.
Inställningen för kön bekräftas och standardinställningen för längd blinkar på skärmen.



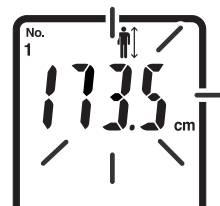
SV

4. Ställa in och lagra personliga data

6. [STÄLL IN LÄNGD SÅ HÄR]

Inställningsområde: 100.0 till 199.5 cm (visningsområde med tum-visning: 3' 4" till 6' 6 3/4")

- 1) Tryck på knappen ▲ eller ▼ för att ställa in önskad längd.
- 2) Bekräfta inställningarna genom att trycka på SET-knappen.



När inställningarna för ålder, kön och längd har visats i nämnd ordning visas 0.0 kg på skärmen. Nu kan du börja mätningarna. (Fortsätt till steg 3 i avsnittet 5 "Göra en mätning".)

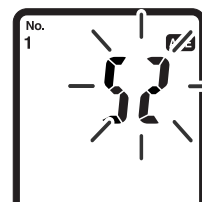
Om du använder GUEST-läget börjar enheten utföra mätningar när du har bekräftat inställningen av längd. Mer information finns i avsnitt 5.

Dina personliga data har sparats under det valda numret för din personliga profil.

Ändra informationen för ett personligt profilnummer

Om den personliga informationen som sparats under något av de personliga profilnumren (1-4) ändras, måste inställningarna för det personliga profilnumret också ändras.

1. Tryck på strömbrytaren för att starta enheten.
"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till 0.0 kg. Vänta tills 0.0 kg visas på skärmen.
2. Ta ut bildskärmsenheten.
3. Välj det personliga profilnummer för vilket du vill ändra personliga data.
 - 1) Tryck på knappen för personligt profilnummer och välj ett nummer för din personliga profil.
Det valda personliga profilnumret blinkar en gång på skärmen.
 - 2) Tryck på SET-knappen.
Det personliga profilnumret bekräftas och den valda åldersinställningen blinkar på skärmen.

**4. Ändra den sparade informationen.**

- 1) Ändra åldersinställningen.
 - a) Tryck på knappen ▲ eller ▼ för att ställa in önskad ålder.
 - b) Tryck på SET-knappen.
Åldersinställningen bekräftas och ikonen för kön blinkar på skärmen.

2) Ändra inställningen av kön.

a) Tryck på knappen ▲ eller ▼ för att ställa in önskat kön.

b) Tryck på SET-knappen.

Inställningen för kön bekräftas och längdinställningen blinkar på skärmen.

3) Ändra längdinställningen.

a) Tryck på knappen ▲ eller ▼ och ändra längdinställningen.

b) Bekräfta ändringen genom att trycka på SET-knappen.

Om du vill ändra annan information, upprepar du proceduren.

Radera ett personligt profilnummer**1. Tryck på strömbrytaren för att starta enheten.**

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till 0.0 kg. Vänta tills 0.0 kg visas på skärmen.

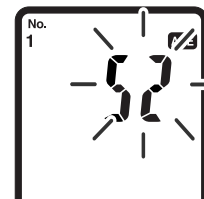
2. Välj det personliga profilnummer för vilket du vill radera personliga data.

1) Tryck på knappen för personligt profilnummer och välj ett nummer för din personliga profil.

Det valda personliga profilnumret blinkar en gång på skärmen.

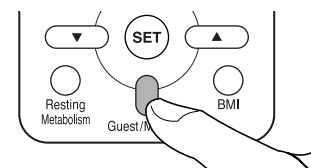
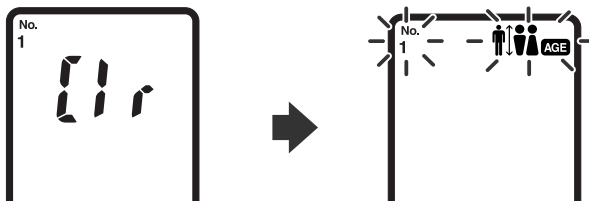
2) Tryck på SET-knappen.

Det personliga profilnumret bekräftas och den valda åldersinställningen blinkar på skärmen.

**3. Radera personliga data.**

Håll Guest/Memory-knappen intryckt i minst två sekunder.

"Clr" visas på skärmen och personliga data och mätvärden raderas från minnet.

**SV****4. Stäng av enheten.**

Stäng av enheten genom att trycka på strömbrytaren.

5. Göra en mätning

Så här mäter du din kroppssammansättning

Se steg 4 i detta avsnitt beträffande rätt kroppsställning.

1. Slå på strömmen genom att trycka på strömbrytaren.

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till 0.0 kg.

Obs!

- Om du ställer dig på enheten innan 0.0 kg visas på skärmen, visas felmeddelandet "Err".
- Du kan ändra de mätenheter som används för längd- och viktinställningarna. Ändra mätenhet så här:

- 1) Håll knappen ▲ intryckt tills "lb" och "kg" blinkar på skärmen.

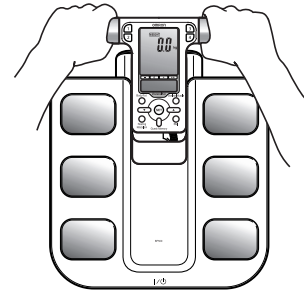


- 2) Tryck på knappen ▲ eller ▼ och välj önskad mätenhet "lb" eller "kg". Det innebär att "cm" och "in" ändras automatiskt.

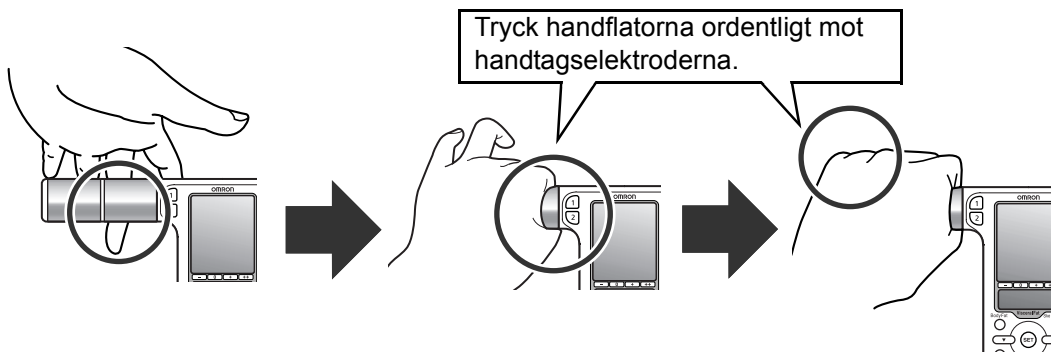
- 3) Bekräfta ändringen genom att trycka på SET-knappen.

2. Ta ut bildskärmsenheten när 0.0 kg visas på skärmen.

Obs! Ta inte ut bildskärmsenheten förrän 0.0 kg visas på skärmen. Bildskärmens vikt läggs då till din kroppsvikt, vilket ger ett felaktigt resultat.



Håll handtagselektrodena så här



Placera båda långfingrarna längs fördjupningarna i handtagselektrodena.

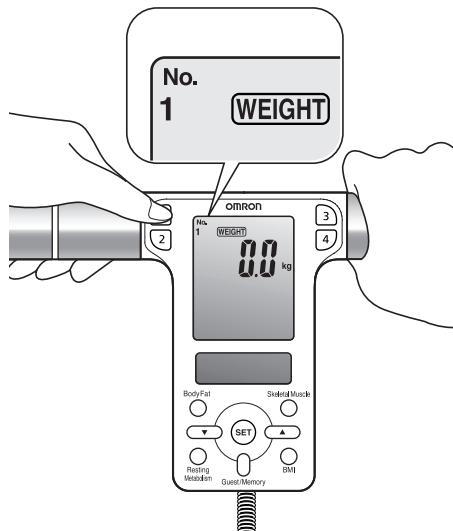
Håll de inre handtagselektrodena ordentligt med tummen och pekfingeret.


Håll de yttre handtagselektrodena med ringfingret och lillfingeret.

3. Välj knappen för ditt personliga profilnummer eller Guest/Memory-knappen.

Om du har personliga data (personligt profilnummer) sparade i enheten:

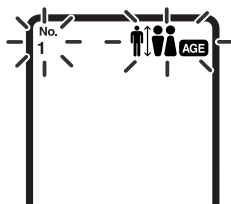
Tryck på knappen för ditt sparade personliga profilnummer samtidigt som du håller i bildskärmsenheten. Det sparade personliga profilnumret blinkar en gång och visas sedan.



Ex.: Om du vill välja personligt profilnummer "1" trycker du på knappen  .

Om följande visning indikeras:

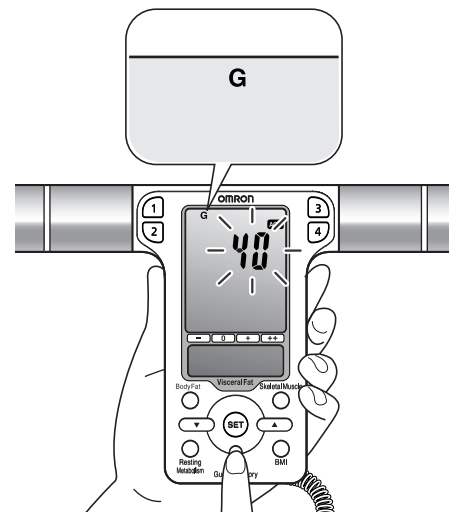
Dina personliga data finns inte sparade under det personliga profilnummer som du har valt. Läs i avsnitt 4 hur du lagrar personliga data.



Om du inte har personliga data lagrade i enheten (GUEST-läge):

Även om du inte har personliga data lagrade i enheten kan du mäta din kroppssammansättning genom att mata in din ålder, ditt kön och din längd innan du gör en mätning.

- 1) Tryck på Guest/Memory-knappen samtidigt som du håller bildskärmsenheten.



"G" visas överst på skärmen och data för "AGE" blinkar.

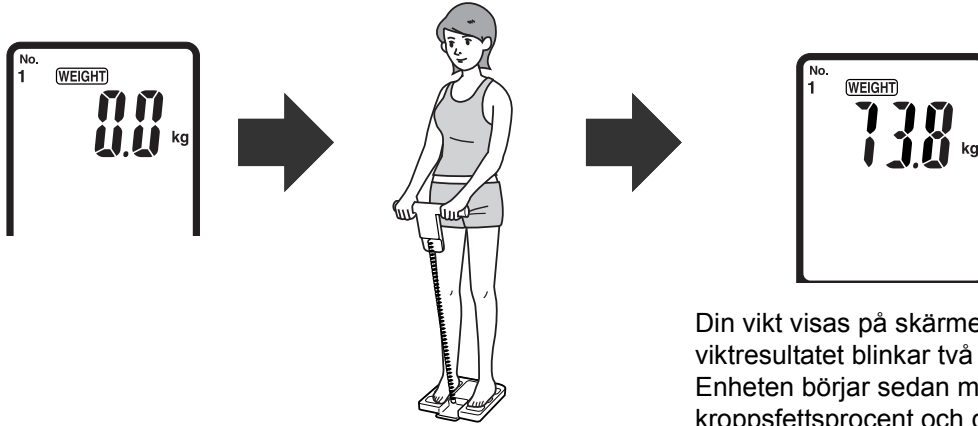
- 2) Ställ in dina personliga data (ålder, kön och längd). Läs steg 4 till och med 6 i avsnittet 4 "Ställa in och lagra personliga data".

SV

5. Göra en mätning

4. Starta mätningen.

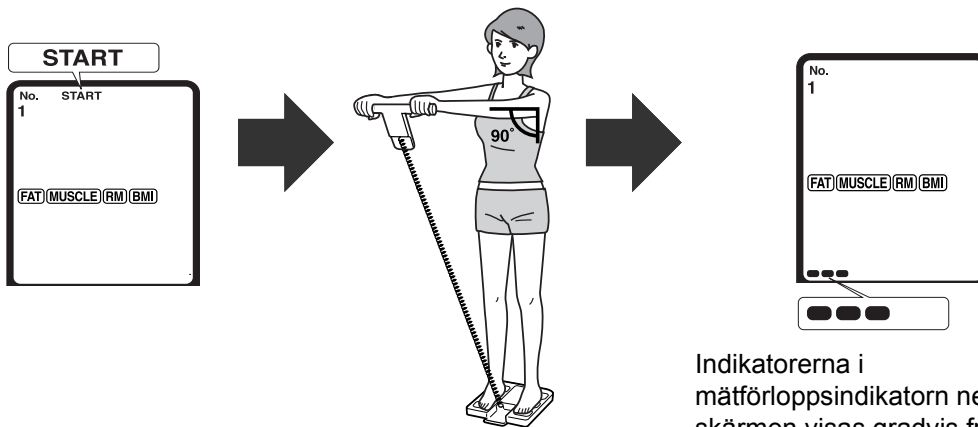
- 1) Ställ dig på huvudenheten och placera fötterna på fotelektrodena med vikten jämnt fördelad.



Ställ dig på enheten.
Fördela vikten jämnt.

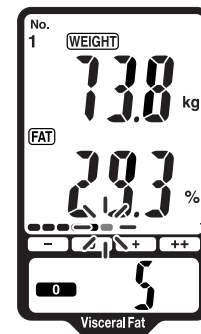
Din vikt visas på skärmen, varefter viktresultatet blinkar två gånger. Enheten börjar sedan mäta din kroppsfettsprocent och din visceralafettnivå.

- 2) När "START" visas på skärmen sträcker du ut armarna rakt fram i 90° vinkel från kroppen.



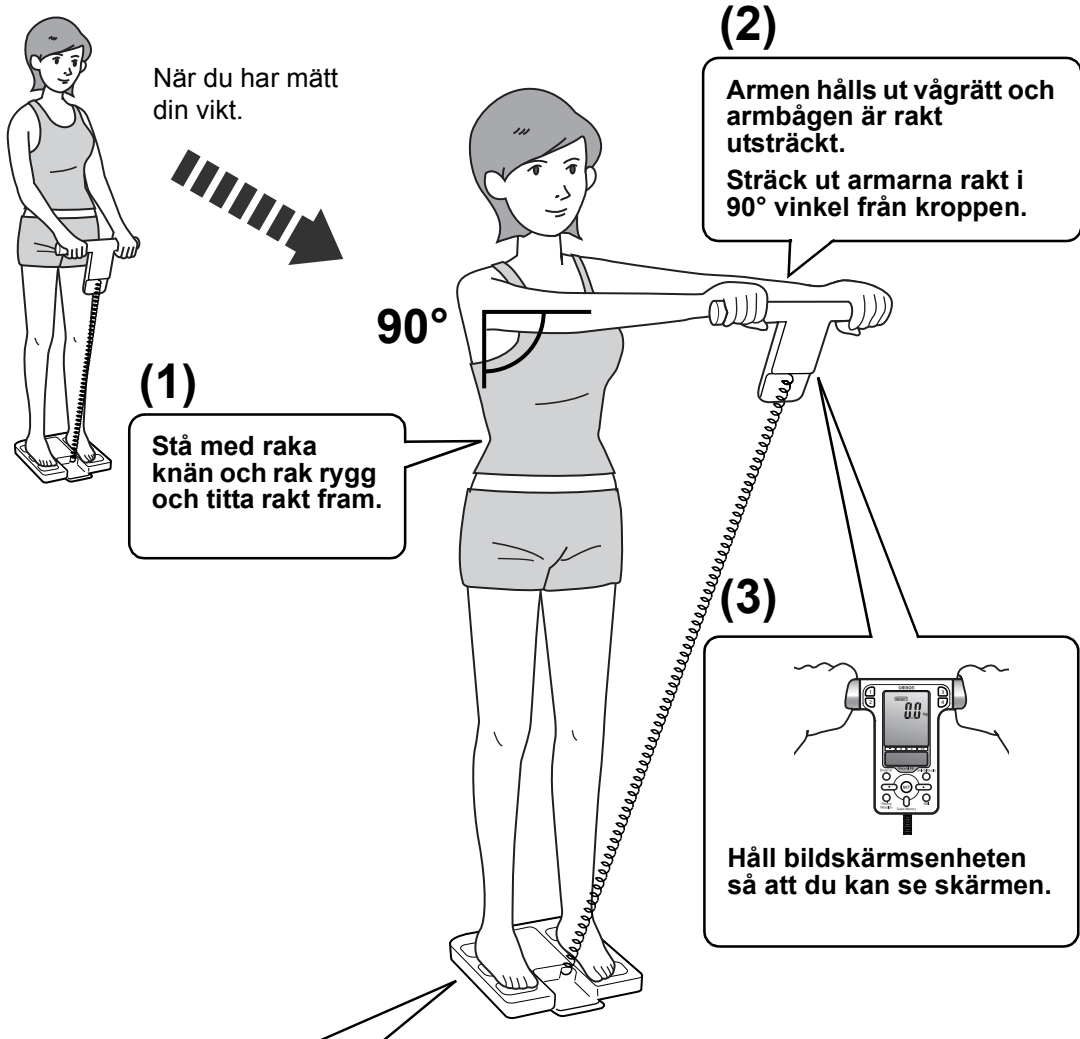
Indikatorerna i mätförloppsindikatorn nederst på skärmen visas gradvis från vänster till höger.

- 3) När mätningen är klar visas din vikt igen. Nu kan du stiga av enheten.

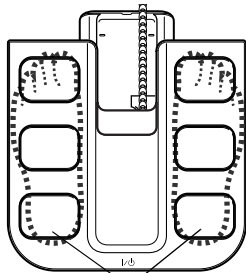


Rätt kroppsställning för mätning

När du utför en mätning med hjälp av ett personligt profilnummer måste du spara dina personliga data i förväg. (Mer information finns i avsnitt 4.)



Ställ dig barfota på huvudenheten.



Hälelektroder

Kontrollera att du står med båda hälarna på hälelektrodena. Stå med vikten jämnt fördelad på mätplattan.

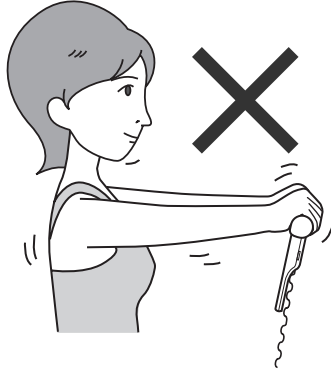
SV

5. Göra en mätning

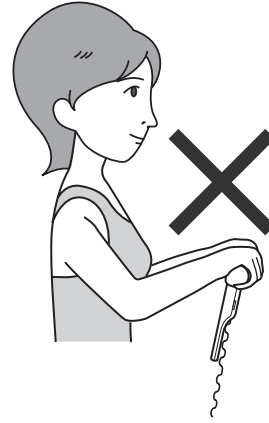
UNDVIK DE HÄR KROPPSSTÄLLNINGARNA UNDER MÄTNING

Felaktig kroppsställning kan göra att mätningen av kroppssammansättningen blir felaktig.

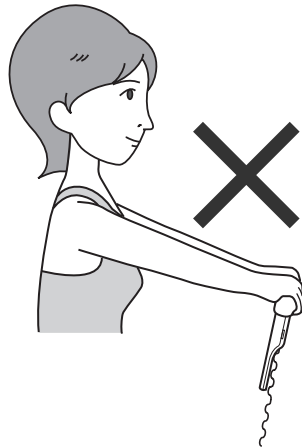
Rörelse under mätning



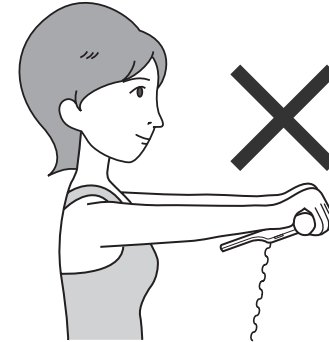
Böjda armar



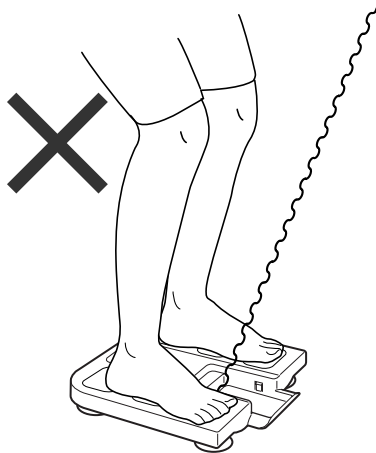
Armarna för lågt eller för högt



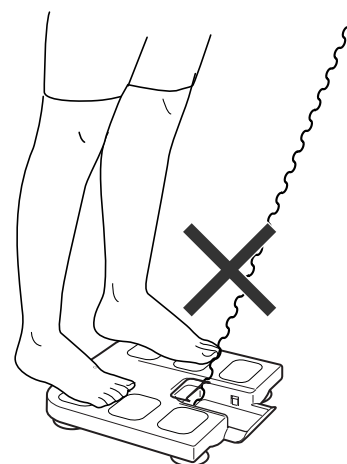
Skärmen vänd uppåt



Böjda knän



Står på enhetens kant

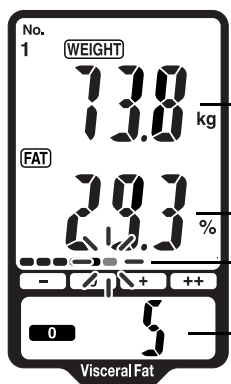


5. Kontrollera mätresultaten.

Tryck på respektive knapp och visa önskade mätresultat.

En förklaring av kroppssammansättningsresultaten finns i "Förstå resultaten".

BodyFat

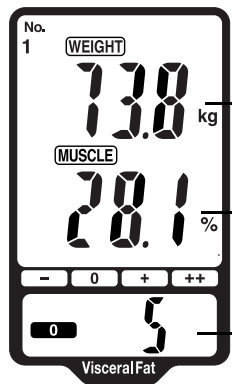


Vikt: 73.8 kg
Kropps-fettsprocent: 29.3 %
Klassificering av kropps-fettsprocent: 0
Visceral fettnivå/ klassificering av visceralt fett: 5

Exempel på skärm:

- Vikt: 73.8 kg
- Kropps-fettsprocent: 29.3 %
- Klassificering av kropps-fettsprocent: 0
- Visceralt fettvärde: 5
- Klassificering av visceralt fett: 0

Skeletal Muscle

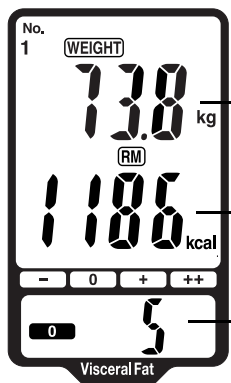


Vikt: 73.8 kg
Skelett-muskelprocent: 28.1 %
Visceral fettnivå/ klassificering av visceralt fett: 5

Exempel på skärm:

- Vikt: 73.8 kg
- Skelett-muskelprocent: 28.1 %
- Visceralt fettvärde: 5
- Klassificering av visceralt fett: 0

Resting Metabolism

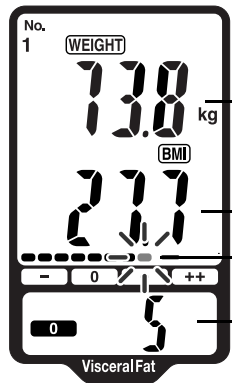


Vikt: 73.8 kg
Vilometabolism: 1186 kcal
Visceral fettnivå/ klassificering av visceralt fett: 5

Exempel på skärm:

- Vikt: 73.8 kg
- Vilometabolism: 1186 kcal
- Visceral fettnivå: 5
- Klassificering av visceralt fett: 0

BMI



Vikt: 73.8 kg
BMI: 27.7
BMI-klassificering: +
Visceral fettnivå/ klassificering av visceralt fett: 5

Exempel på skärm:

- Vikt: 73.8 kg
- BMI: 27.7
- BMI-klassificering: +
- Visceral fettnivå: 5
- Klassificering av visceralt fett: 0

SV

5. Göra en mätning

Tolka BMI-resultatet

| BMI | BMI (enligt WHO) | Stapel för BMI-klassificering | | | | BMI-skala |
|---------------------------------|------------------|-------------------------------|-----|---|----|---|
| | | - | 0 | + | ++ | |
| Mindre än 18.5 | - (undervikt) | ■ | | | | 7.0 - 10.7 10.8 - 14.5 14.6 - 18.4 |
| 18.5 eller mer och mindre än 25 | 0 (normal) | ■■■ | | | | 18.5 - 20.5 20.6 - 22.7 22.8 - 24.9 |
| 25 eller mer och mindre än 30 | + (övertikt) | ■■■■■ | | | | 25.0 - 26.5 26.6 - 28.2 28.3 - 29.9 |
| 30 eller mer | ++ (fetma) | ■■■■■■■ | ■■■ | | | 30.0 - 34.9 35.0 - 39.9 40.0 - 90.0 |

Ovannämnda index refererar till värdena för fetmabedömning som framlagts av WHO, Världshälsorganisationen.

Tolka resultatet av kroppsfettsprocenten

| | | | |
|---------|------------|---------|-----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| - (Låg) | 0 (Normal) | + (Hög) | ++ (Mycket hög) |

Tolka resultatet av visceralt fett

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| | |
| Visceral fettnivå ≤ 9 | Visceral fettnivå ≥ 10 |
| 0 (Normal) | + (Hög) |

Område för visceralt fett (0 - ca 300 cm²) fördelat på 30 nivåer.

Exempel på bestämd nivå

0: nivå 1 - 9

+: nivå 10 - 30

* Referensdata från Omron Healthcare.

6. När mätningen är klar stiger du av huvudenheten och stänger av strömmen.

Stäng av enheten genom att trycka på strömbrytaren.

Obs!

- Om du glömmet att stänga av enheten stängs den av automatiskt efter 5 minuter.
- Förvara bildskärmsenheten i hållaren.

Mer information finns i avsnittet "Förstå resultaten".

6. Endast vägning

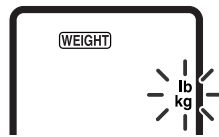
1. Slå på strömmen genom att trycka på strömbrytaren.

"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till 0.0 kg.

Obs!

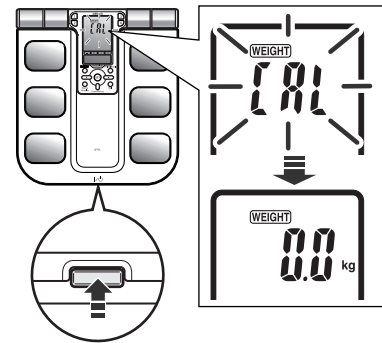
- Om du ställer dig på enheten innan 0.0 kg visas på skärmen, visas felmeddelandet "Err".
- Du kan ändra de mätenheter som används för längd- och viktinställningarna. Ändra mätenhet så här:

- 1) Håll knappen ▲ intryckt tills "lb" och "kg" blinkar på skärmen.



- 2) Tryck på knappen ▲ eller ▼ och välj önskad mätenhet "lb" eller "kg". Det innebär att "cm" och "in" ändras automatiskt.

- 3) Bekräfta ändringen genom att trycka på SET-knappen.



2. Ställ dig på enheten när 0.0 kg visas på skärmen.



SV

3. Kontrollera mätresultaten.

Din vikt visas på skärmen och blinkar två gånger för att indikera att vägningen är klar.

Obs! Du kan även kontrollera mätresultatet genom att ta ut bildskärmsenheten.



Exempel: Vikt 73.8 kg

4. När mätningen är klar stiger du ned från enheten och stänger av strömmen.

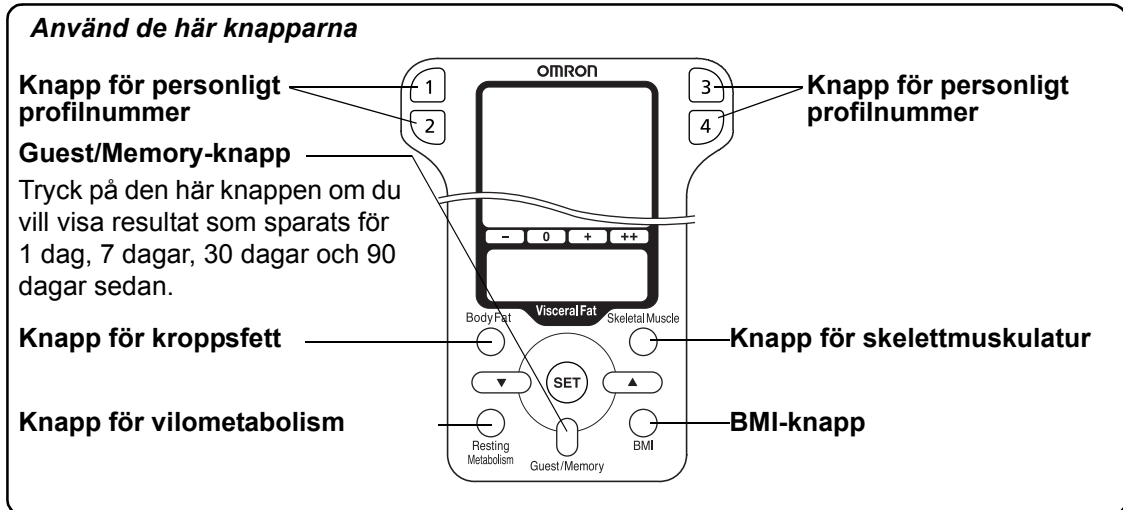
7. Använda minnesfunktionen

Mätresultaten sparas automatiskt i minnet när du gör en mätning med hjälp av en knapp för ett personligt profilnummer. För att du lättare ska kunna följa dina mätningar har enheten 97 sparade minnen och du kan ta fram resultat som sparades för 1 dag, 7, 30 och 90 dagar sedan.

När 97 uppsättningar mätvärden har sparats i minnet raderas det äldsta uppsättningen så att de senaste mätvärdena kan sparas.

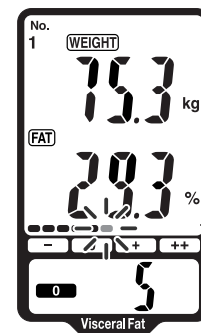
Obs!

- Om du inte gjorde någon mätning exakt för 1, 7, 30 eller 90 dagar sedan, visas resultaten för den föregående dagen. Om det inte finns något mätresultat för den föregående dagen, visas resultaten från dagen dessförinnan. Om du till exempel visar resultatet för 7 dagar sedan och inga resultat har sparats för 7, 8 eller 9 dagar sedan, visas det resultat som sparades för 10 dagar sedan. Detta görs för upp till 14 dagar före tillämpligt datum.
- Endast en uppsättning mätresultat sparas för varje personligt profilnummer varje dag. Om mer än en mätning görs en dag, sparas resultaten från den sista mätningen.



Jämföra resultat efter en utförd mätning

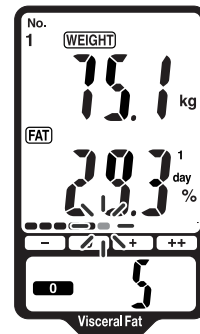
1. Visa mätresultaten efter en utförd mätning.



Aktuell vikt/kroppsfettsprocent

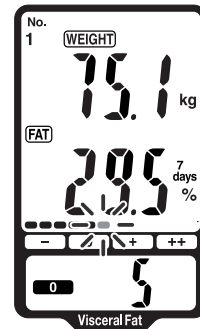
7. Använda minnesfunktionen

- Tryck en gång på Guest/Memory-knappen om du vill jämföra med resultatet från föregående dag.



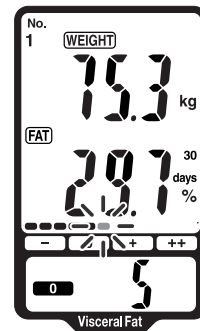
Vikt och kropps fettprocent
- För 1 dag sedan -

- Tryck på Guest/Memory-knappen igen om du vill jämföra med resultatet för 7 dagar sedan.



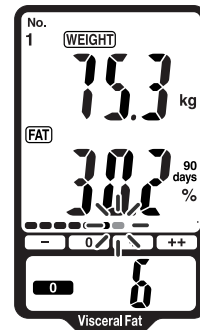
Vikt och kropps fettprocent
- För 7 dagar sedan -

- Tryck på Guest/Memory-knappen en tredje gång om du vill jämföra med resultatet för 30 dagar sedan.



Vikt och kropps fettprocent
- För 30 dagar sedan -

- Tryck på Guest/Memory-knappen en fjärde gång om du vill jämföra med resultatet för 90 dagar sedan.



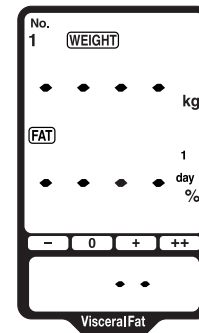
Vikt och kropps fettprocent
- För 90 dagar sedan -

SV

7. Använda minnesfunktionen

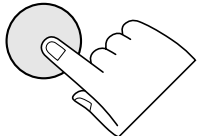

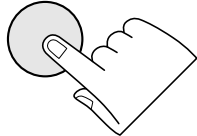



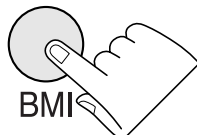

Obs!

- Om det inte finns några resultat för ett valt minne visas "- - - -" för den posten.



[Endast exempel. Skärmen för den valda posten visas.]

- Om du vill visa föregående resultat för andra poster trycker du på knappen för önskad post. Resultaten för den valda posten visas. Tryck sedan på Guest/Memory-knappen så kan du bläddra genom föregående resultat för den posten på samma sätt som för vikt och kroppsfettsprocent.

| | | |
|---|---|---|
| <p>BodyFat</p>  |  | <p>Föregående resultat för kroppsfett för den för tillfället valda perioden. Tryck på Guest/Memory-knappen om du vill bläddra genom övriga resultat.</p> |
| <p>Skeletal Muscle</p>  |  | <p>Föregående resultat för skelettmuskulatur för den för tillfället valda perioden. Tryck på Guest/Memory-knappen om du vill bläddra genom övriga resultat.</p> |
| <p>Resting Metabolism</p>  |  | <p>Föregående resultat för vilometabolism för den för tillfället valda perioden. Tryck på Guest/Memory-knappen om du vill bläddra genom övriga resultat.</p> |
| <p>BMI</p>  |  | <p>Föregående BMI-resultat för den för tillfället valda perioden. Tryck på Guest/Memory-knappen om du vill bläddra genom övriga resultat.</p> |

6. Stäng av bildskärmen genom att trycka på strömbrytaren.

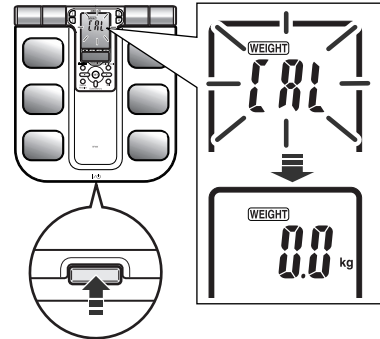
Visa föregående mätresultat

Följ den här beskrivningen om du bara vill visa och jämföra tidigare mätresultat utan att göra någon mätning.

1. Slå på strömmen genom att trycka på strömbrytaren.

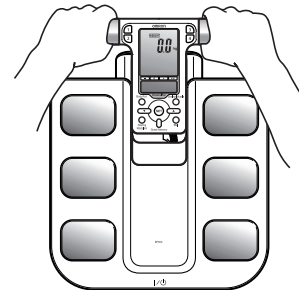
"CAL" blinkar på bildskärmen, därefter ändras visningen till 0.0 kg.

Obs! Ställ dig inte på enheten om du bara vill visa föregående mätningar.

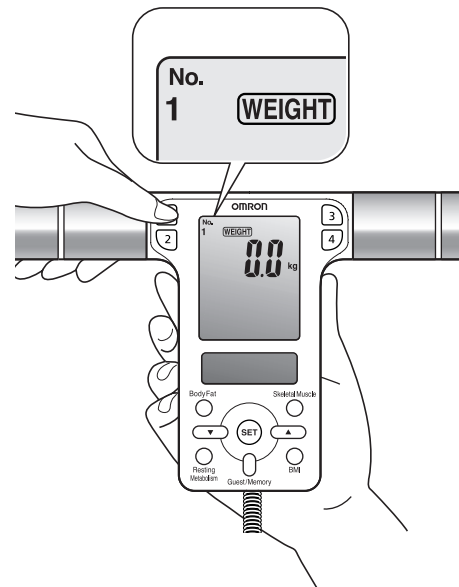


2. Ta ut bildskärmsenheten när 0.0 kg visas på skärmen.

Obs! Ta inte ut bildskärmsenheten förrän 0.0 kg visas på skärmen.



3. Tryck på knappen för önskat personligt profilnummer.



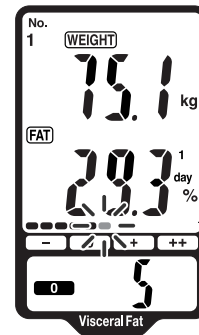
SV

Ex.: Om du vill välja personligt profilnummer "1" trycker du på knappen 1.

7. Använda minnesfunktionen

4. Visa föregående mätresultat.

- 1) Tryck en gång på Guest/Memory-knappen.
Resultaten för den föregående dagen visas.



[Exempel]

- 2) Tryck på Guest/Memory-knappen så kan du bläddra genom resultaten som sparats för "1 dag", "7 dagar", "30 dagar" och "90 dagar" sedan.

5. Stäng av bildskärmen genom att trycka på strömbrytaren.

8. Felvisning

| Felvisning | Orsak | Korrigering |
|--------------|---|--|
| Err 1 | Dina handflator eller fotsulor har inte ordentlig kontakt med elektroderna. | Tryck handflatorna eller fotsulorna ordentligt mot elektroderna, gör sedan mätningen. (Mer information finns i avsnitt 5.) |
| Err 2 | Kroppsställningen är felaktig för mätning eller så har handflatorna eller fotsulorna inte ordentlig kontakt med elektroderna. | Rör inte händerna eller fötterna när mätningen utförs. (Mer information finns i avsnitt 5.) |
| Err 3 | Handflatorna eller fotsulorna är för torra. | Fukta handflatorna eller fotsulorna med en våt handduk. Upprepa sedan mätningen. (Mer information finns i avsnitt 5.) |
| Err 4 | Värdena för kroppssammansättningen ligger utanför det mätbara området. | Kontrollera att dina personliga data ligger inom enhetens mätbara område. (Se avsnitt 11.) |
| Err 5 | Onormal funktion. | Sätt i batterierna igen och upprepa mätningen. Om felet kvarstår, rådfråga servicerepresentanten för OMRON. |
| Err | Du ställde dig på enheten innan 0.0 kg visades på skärmen. | Ställ dig inte på enheten förrän 0.0 kg visas på skärmen. |
| | Du flyttade huvudenheten innan 0.0 kg visades på skärmen. | Flytta inte huvudenheten förrän 0.0 kg visas på skärmen. |
| | Du flyttade på kroppen under mätning av din kroppsvikt. | Stå stilla under mätning av kroppsvikten. |
| | Du väger 135 kg eller mer. | Kroppsvikt på 135 kg eller mer ligger utanför enhetens mätområde. Du kan inte använda denna enhet. |

SV

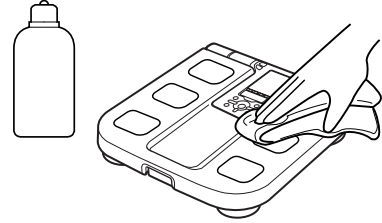
9. Felsökning

| Problem | Orsak | Korrigering |
|--|---|---|
| Det visade värdet för kroppssammansättning är onormalt högt eller lågt. | Se "Varför de beräknade resultaten kan skilja sig från den verkliga kroppsfettprocenten" och "Rekommenderade tidpunkter för mätning" i "Vad du bör veta när du använder enheten". | |
| Strömmen stängs av ungefär 10 sekunder efter att kroppsvikten bekräftats och innan din kroppsfettsprocent och din visceral fettnivå har mätts. | Du har inte tryckt på rätt personligt profilnummer eller Guest/Memory-knappen. (Det personliga profilnumret eller "G" visas inte på bildskärmsenheten.) | Tryck på rätt knapp för ditt personliga profilnummer eller Guest/Memory-knappen. (Mer information finns i avsnitt 5.) |
| Skärmen är tom när strömmen slås på. | Inga batterier är isatta. | Sätt i batterier. |
| | Batteripolerna är inte vända åt rätt håll. | Vänd batterierna åt rätt håll när du sätter i dem. |
| | Batterierna är förbrukade. | Ersätt alla fyra batterierna med nya. (Mer information finns i avsnitt 2.) |
| | Sladden mellan huvudenheten och bildskärmsenheten är skadad eller sliten. | Kontakta närmsta servicerepresentant för OMRON. |

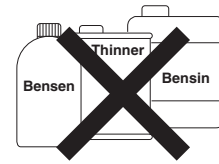
10. Så här sköter och förvarar du enheten

Så här rengör du enheten

- Se alltid till att enheten är ren innan du använder den.
- Torka av huvudenheten med en mjuk, torr duk.
Om det behövs kan du använda en duk fuktad med vatten eller rengöringsmedel och krama ur den väl innan du torkar av enheten. Eftertorka med torr duk.

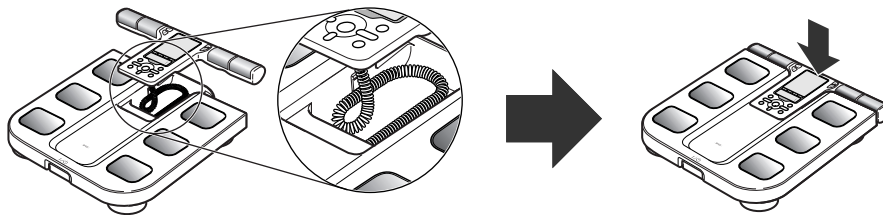


- Var noga med att det inte kommer in vatten i huvudenheten.
- Enheten får inte rengöras med bensen, thinner eller bensin.

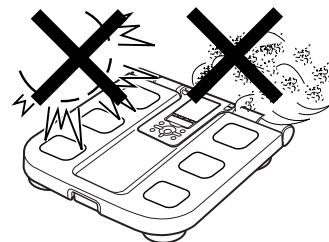


Skötsel och förvaring

- Förvara bildskärmsenheten i huvudenheten enligt bilden.
Tryck på bildskärmsenhetens nedre del så låser den fast i hållaren med ett klickljud.
- Var försiktig så att sladden inte kläms när du förvarar bildskärmsenheten.



- Förvara inte enheten under följande förhållanden:
 - Fuktighet, då fukt eller vatten kan komma in i enheten
 - Höga temperaturer, direkt solljus och dammiga platser
 - Platser där det finns risk för plötsliga stötar eller vibrationer
 - På platser där kemikalier förvaras eller det finns korrosiv gas.



SV

- Utför inte reparationer av något slag själv. Kontakta OMRON-återförsäljaren eller kundservice enligt uppgifterna på förpackningen om det skulle bli fel på enheten.

11. Tekniska data

| | |
|---|---|
| Namn | BF500 |
| Produkt | Kroppssammansättningsmätare |
| Modell | HBF-500-E |
| Bildskärm | <p>Visning av minsta kroppsvikt: 0 till 135 kg i steg om 100 g</p> <p>Kropps fettprocent: 5.0 till 60.0 % i steg om 0.1 %</p> <p>Skelettmuskelprocent: 5.0 till 50.0 % i steg om 0.1 %</p> <p>BMI: 7.0 till 90.0 i steg om 0.1</p> <p>Vilometabolism: 385 till 5000 kcal i steg om 1 kcal</p> <p>Visceral fettnivå: 30 nivåer i steg om 1 nivå</p> <p>BMI-klassificering: – (undervikt) / 0 (normal) / + (övervikt) / ++ (fetma) med stapelvisning i 12 nivåer</p> <p>Klassificering av kropps fettprocent: – (låg) / 0 (normal) / + (hög) / ++ (mycket hög) med stapelvisning i 12 nivåer</p> <p>Klassificering av visceral fettnivå: 0 (normal) / + (hög)</p> <p>Minne: för 1 dag sedan / för 7 dagar sedan / för 30 dagar sedan / för 90 dagar sedan</p> |
| Inställda poster | <p>Längd: 100.0 till 199.5 cm</p> <p>Ålder: 10 till 80 år</p> <p>Kön: Man/kvinna</p> <p>* Längd och innehållet i ett minne visas i enheten. * Åldersområdet för skelettmuskelprocent, vilometabolism och visceral fettnivå är 18 till 80 år. * Åldersområdet för klassificeringen av kropps fettprocent är 20 till 79 år.</p> |
| Viktprecision | 0.0 kg till 40.0 kg: ± 400 g 40.1 kg till 135.0 kg: ± 1 % |
| Noggrannhet (S.E.E.) | <p>Kropps fettprocent: 3.5 %</p> <p>Skelettmuskelprocent: 3.5 %</p> <p>Vilometabolism: 120 kcal</p> <p>Visceral fettnivå: 3 nivåer</p> |
| Strömförsörjning | 4 AA-batterier (R6) (Du kan även använda alkaliska AA-batterier (LR6).) |
| Batterilivslängd | Cirka 1 år (om manganbatterier används för fyra mätningar om dagen) |
| Temperatur/fuktighet under drift | +10°C till +40°C, 30 % till 85 % relativ luftfuktighet |
| Temperatur/fuktighet/lufttryck under förvaring | -20°C till +60°C, 10 % till 95 % relativ luftfuktighet, 700 hPa - 1060 hPa |
| Vikt | Cirka 2.2 kg (inklusive batterier) |
| Utvändiga mått | <p>Bildskärmsenhet: Ca 300 (B) × 35 (H) × 155 mm (D)</p> <p>Huvudenhet: Ca 300 (B) × 57 (H) × 325 mm (D)</p> |
| Förpackningens innehåll | 4 AA manganbatterier (R6), bruksanvisning |

Obs! Kan undergå teknisk modifiering utan föregående meddelande.



= Typ BF

CE 0197



**Korrekt avyttring av denna produkt
(Avfall från elektrisk & elektronisk apparatur)**

När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuell skada på miljön eller människors hälsa på grund av okontrollerad avyttring av avfall måste produkten separeras från andra typer av avfall och återvinnas på ett ansvarsfullt sätt som främjar en hållbar återanvändning av materialresurserna.

Privata användare skall antingen kontakta återförsäljaren där produkten har inhandlats, eller den värdenhet som lämnat ut utrustningen, för att få information om var och hur de kan lämna in produkten för miljösäker återvinning.

Yrkesmässiga användare skall kontakta leverantören och kontrollera termerna och villkoren i köpeavtalet. Denna produkt får inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.

Denna produkt innehåller inte några farliga ämnen.

Viktig information om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Med det ökande antalet elektroniska apparater såsom persondatorer och mobiltelefoner kan medicinteknisk apparatur som är i bruk vara känslig för elektromagnetisk störning från andra apparater. Elektromagnetisk störning kan leda till att den medicintekniska apparaturen inte fungerar korrekt och därmed skapa en potentiellt osäker situation.

Medicinteknisk apparatur skall heller inte störa annan apparatur.

För att reglera föreskrifterna för EMC (elektromagnetisk kompatibilitet) i syfte att förhindra osäkra produktsituationer har standarden IEC60601-1-2 genomförts. Denna standard definierar immunitetsnivåerna mot elektromagnetiska störningar liksom de maximala nivåerna för elektromagnetiska emissioner för medicinteknisk apparatur.

Denna medicintekniska enhet som tillverkas av OMRON Healthcare är anpassad till denna IEC60601-1-2:2001-standard både vad gäller immunitet och emissioner.

Icke desto mindre måste särskilda försiktighetsmått iakttas:

- Använd inte mobiltelefoner och andra apparater, som alstrar starka elektriska eller elektromagnetiska fält, i närheten av den medicintekniska apparaturen. Detta kan leda till att enheten inte fungerar korrekt och därmed skapa en potentiellt osäker situation. Rekommendationen är ett avstånd på minst 7 meter. Bekräfta att den medicintekniska enheten fungerar på korrekt sätt om avståndet skulle vara kortare.

Ytterligare dokumentation i enlighet med IEC60601-1-2:2001 finns hos OMRON Healthcare Europe på den adress som anges i denna bruksanvisning.

Det finns även dokumentation att tillgå på www.omron-healthcare.com.

SV

11. Tekniska data

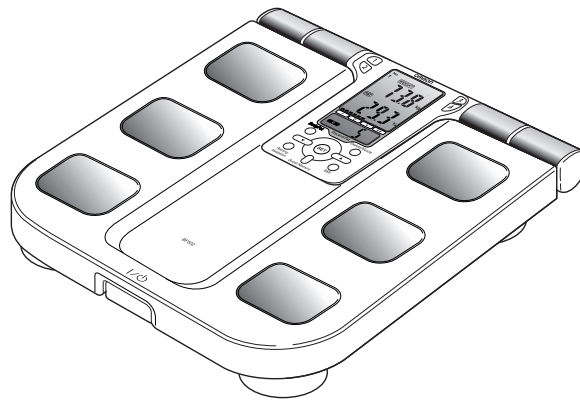
| | |
|------------------------|---|
| Dotterbolag | OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Storbritannien |
| Dotterbolag | OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstr. 81a, 68613 Mannheim, Tyskland www.omron-medizintechnik.de |
| Dotterbolag | OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Frankrike |
| Tillverkare | OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japan  |
| EU-representant | OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Nederländerna www.omron-healthcare.com  |

OMRON

Förstå resultaten

BF500

Kroppssammansättningsmätare

Så här får du bäst nytta av din BF500

Innehåll

| | |
|--|-----------|
| Vikt & BMI | 40 |
| Kroppsfettskvot & visceral fettnivå | 42 |
| Vilometabolism & skelettmuskulatur | 44 |

SV

Obs! Kroppsfettsprocenten som mäts av denna enhet kan skilja sig betydligt från den verkliga kroppsfettsprocenten i följande situationer:

- Äldre personer
- Personer med feber
- Kroppsbyggare eller mycket vältränade idrottare
- Patienter som genomgår dialys
- Patienter med osteoporos som har mycket låg bentäthet
- Gravida kvinnor
- Kvinnor efter menopausen
- Personer med svullnader

A Good Sense of Health



VIKT & BMI

BMI & IDEALVIKT

Alla funderar över sin vikt. Men vilka faktorer bestämmer egentligen din idealvikt?
Nyckeln är BMI.

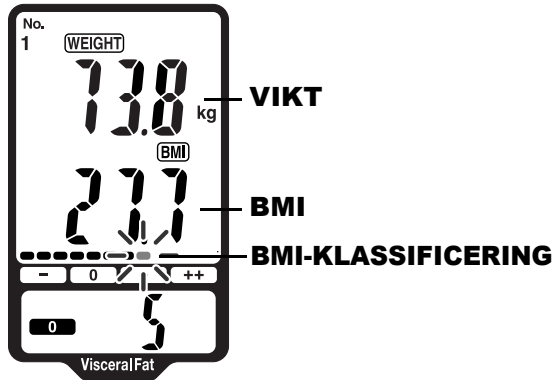
Vad är BMI?

BMI är en förkortning för Body Mass Index. Detta tal använder följande enkla formel för att ange förhållandet mellan en persons vikt och längd.

$$\text{BMI} = \text{vikt (kg)} / \text{längd (m)} / \text{längd (m)}$$

OMRON BF500 beräknar din BMI-klassificering med hjälp av informationen om din längd som finns sparad under ditt personliga profilnummer.

Låt oss ta ett exempel



Exempel på skärm:

- Vikt: 73.8 kg
- BMI: 27.7
- BMI-klassificering: +

Dolt fett visas inte med BMI

Med BMI får du en enkel indikation på fetma, men det finns också dolda fettnivåer som inte visas med BMI.

Nedanstående exempel visar två fall som avslöjats genom OMRON:s forskning.

Även om båda fallen gäller personer med nästan samma längd och vikt och med ett normalt BMI-värde, är kroppsfettsprocenten (sid. 42) för fall B hög.

Med andra ord, trots att fall B har normal kroppsvikt är den faktiska fettnivån hög vilket avslöjar "dolt fett". Detta dolda fett tyder på höga nivåer visceralt fett (sid. 43) som kan leda till ökad mottaglighet för vanliga sjukdomar, trots att BMI-värdet är normalt.

Exempel på dolt fett

| Fall A | | Fall B | |
|---------------|--------------------|---------------|---------------|
| F | Kön | F | F |
| 34 | Ålder | 34 | 34 |
| 172.1cm | Längd | 171.1cm | 171.1cm |
| 65.3kg | Vikt | 63.9kg | 63.9kg |
| 22.0 (normal) | BMI | 21.8 (normal) | 21.8 (normal) |
| 19.2 % normal | Kroppsfettsprocent | 35.2 % hög | 35.2 % hög |

Tolkning av BMI-resultatet

| BMI | BMI (enligt WHO) | Stapel för BMI-klassificering | BMI-skala |
|---------------------------------|------------------|---|---|
| | | - 0 + ++ | |
| Mindre än 18.5 | - (undervikt) | [Stapel med 4 punkter till vänster för -] | 7.0 - 10.7 10.8 - 14.5 14.6 - 18.4 |
| 18.5 eller mer och mindre än 25 | 0 (normal) | [Stapel med 12 punkter mellan - och +] | 18.5 - 20.5 20.6 - 22.7 22.8 - 24.9 |
| 25 eller mer och mindre än 30 | + (övertvikt) | [Stapel med 12 punkter mellan + och ++] | 25.0 - 26.5 26.6 - 28.2 28.3 - 29.9 |
| 30 eller mer | ++ (fetma) | [Stapel med 12 punkter till höger för ++] | 30.0 - 34.9 35.0 - 39.9 40.0 - 90.0 |

Ovannämnda index refererar till värdena för fetmabedömning som framlagts av WHO, Världshälsorganisationen.

SV



KROPPSFETTSKVOT & VISCERAL FETTNIVÅ

KROPPSFETTSANALYS

Kroppsfeftet klassificeras som underhudsfett och visceralt fett etc., beroende på var det finns i kroppen. Det är känt att i synnerhet den viscerala fettnivån har nära samband med mottaglighet för vanliga sjukdomar.

Vad är kroppsfeftsprocent?

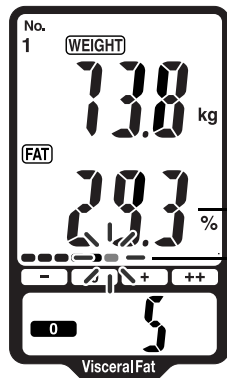
Med kroppsfeftsprocent menas hur stor del av den totala kroppsvikten som utgörs av fettmassa uttryckt i procent.

BF500 använder BI (bioelektrisk impedans) för beräkning av din kroppsfeftsprocent med hjälp av följande enkla formel.

$$\text{Kroppsfeftsprocent (\%)} = \{\text{Kroppsfeftsmassa (kg)} / \text{Kroppsvikt (kg)}\} \times 100$$

BF500 använder kroppsvikten för beräkning av din kroppsfeftsprocent med hjälp av ovanstående enkla formel.

Låt oss ta ett exempel



**KROPPSFETTS-
PROCENT**
**KLASSIFICERING
AV KROPPSFETTS-
PROCENT**

Exempel på skärm:

- Kroppsfeftsprocent: 29.3 %
- Klassificering av kroppsfeftsprocent: 0

Klassificeringen av kroppsfeftsprocent är olika för män och kvinnor

De flesta av oss har en negativ bild av kroppsfeft. Kroppsfeftet spelar dock en viktig roll när det gäller att lagra energi, skydda inre organ etc. Det är inte hälsosamt att ha för mycket kroppsfeft, men å andra sidan är det inte bra att ha för lite heller.

Kroppsfeftet är annorlunda fördelat hos män och kvinnor, varför klassificeringen av kroppsfeft skiljer sig mellan män och kvinnor.

Tolka resultatet av kroppsfeftsprocenten

| Kön | Ålder | - (Låg) | 0 (Normal) | + (Hög) | ++ (Mycket hög) |
|--------|-------|---------|-------------|-------------|-----------------|
| Kvinna | 20-39 | < 21.0 | 21.0 - 32.9 | 33.0 - 38.9 | ≥ 39.0 |
| | 40-59 | < 23.0 | 23.0 - 33.9 | 34.0 - 39.9 | ≥ 40.0 |
| | 60-79 | < 24.0 | 24.0 - 35.9 | 36.0 - 41.9 | ≥ 42.0 |
| Man | 20-39 | < 8.0 | 8.0 - 19.9 | 20.0 - 24.9 | ≥ 25.0 |
| | 40-59 | < 11.0 | 11.0 - 21.9 | 22.0 - 27.9 | ≥ 28.0 |
| | 60-79 | < 13.0 | 13.0 - 24.9 | 25.0 - 29.9 | ≥ 30.0 |

Baserat på riktlinjer från NIH/WHO för BMI

Baserat på Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

Låt oss ta ett exempel



No. 1
WEIGHT
73.8 kg
BMI
27.7
VisceralFat
0

Område för visceralt fett (0 - ca 300 cm²)
fördelat på 30 nivåer.
Exempel på bestämd nivå
0: nivå 1 - 9
+: nivå 10 - 30
* Referensdata från Omron Healthcare.

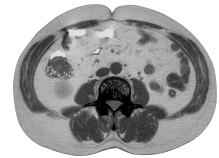
**VISCERAL FETTNIVÅ/
KLASSIFICERING AV
VISCERALT FETT**

Exempel på skärm:
• Visceral fettnivå: 5
• Klassificering av visceralt fett: 0

Vad är visceral fettnivå?

Visceralt fett = fett som omger inre organ

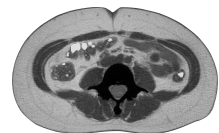
För mycket visceralt fett anses ha nära samband med ökade nivåer av fett i blodomloppet, vilket kan leda till vanliga sjukdomar som till exempel hyperlipidemi och diabetes som försämrar insulinets förmåga att överföra energi från blodomloppet och använda det i cellerna. För att förhindra eller förbättra tillståndet för vanliga sjukdomar är det viktigt att försöka minska det viscerala fettet till en acceptabel nivå. Personer med hög nivå visceralt fett tenderar att ha stort midjemått. Så är dock inte alltid fallet och höga visceral fettnivåer kan leda till dolt fett.



Vad är underhudsfett?

Underhudsfett = fett under huden

Underhudsfettet samlas inte enbart runt midjan utan även på överarmarna, höfter och lår, och kan göra att kroppsproportionerna förändras. Även om det inte har direkt samband med ökad sjukdomsrisk, anses det öka belastningen på hjärtat och medföra andra komplikationer. Den här enheten visar inte underhudsfett, men underhudsfettet ingår i kropps fettprocenten.



SV



VILOMETABOLISM & SKELETTMUSKULATUR

ÖKAD SKELETTMUSKULATUR GENOM MOTION

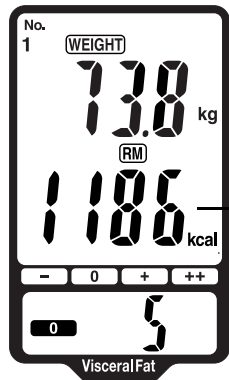
Skelettmuskulaturen är de muskler som är fästa i ben och som vi använder för att röra de olika kroppsdelarna.

Underhållet och ökningen av denna skelettmuskulatur har nära samband med vilometabolismen. Det här avsnittet handlar om vilometabolism och skelettmuskulatur.

Vad är vilometabolism?

Oberoende av din aktivitetsnivå behövs alltid en minsta energinivå för att upprätthålla kroppsfunctionerna. Vilometabolismen, den mängd kalorier som behövs för att förse kroppen med den minsta energinivån, skiljer sig mellan olika personer beroende på till exempel ålder, vikt, kroppssammansättning och energiförbrukning.

Låt oss ta ett exempel

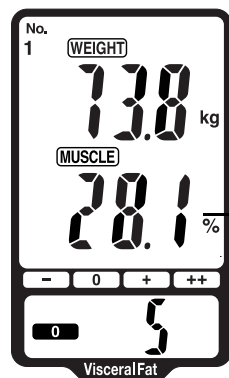


VILOMETABOLISM

Exempel på skärm:

• Vilometabolism:

1186 kcal



SKELETTMUSKEL-PROCENT

Exempel på skärm:

• Skelettmuskelprocent:

28.1 %

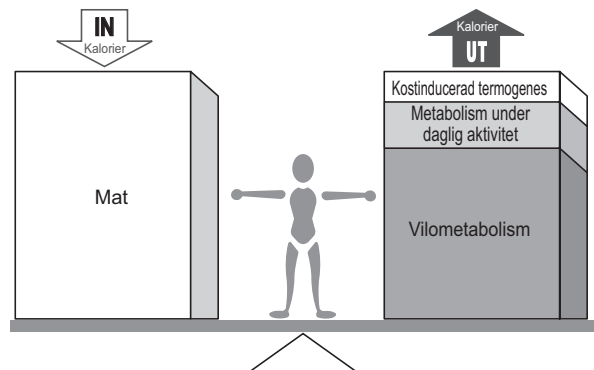
60-70 % av den dagliga energianvändningen går åt till vilometabolismen

Den totala mängden energi som förbränns av kroppen under en vanlig dag ser ut så här.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Vilometabolism | Energi som behövs för att upprätthålla livsviktiga funktioner. |
| Metabolism under daglig aktivitet | Energi som behövs för dagliga aktiviteter som till exempel ta sig till jobbet, utföra hushållssysslor, fritidsverksamhet etc. |
| Kostinducerad termogenes | Energi som avges när du har ätit en måltid. |

Förhållandet mellan dessa är 60 %-70 % för vilometabolism, 20 %-30 % för daglig aktivitet och 10 % för kostinducerad termogenes. Detta innebär att vilometabolismen står för den största delen av din dagliga energiförbrukning.

Om du får i dig mer energi än vad som behövs för dessa aktiviteter, lagras den överflödiga energin som fett.



Vad är skelettmuskulatur?

Musklerna kan delas in i två typer, nämligen muskler i inre organ som till exempel hjärtat, och muskler som är fästa i ben som används för att röra kroppen. Skelettmuskulatur kan öka genom motion och annan aktivitet.

Vilometabolismen minskar när vi blir äldre

Vilometabolismen är som högst i de övre tonåren och minskar sedan gradvis med åren. Det leder till försämrade kroppsfunctioner efter hand som vi blir äldre och det är den främsta orsaken till att musklerna tillbakabildas under årens gång.

Även när musklerna inte används för att röra kroppsdelar förbrukar de energi under hela dygnet för att hålla kroppen varm, vilket är en del av vilometabolismen. När mängden muskler minskar, minskar också den mängd energi som förbränns. Om du fortsätter att äta lika mycket som när du var yngre kommer du därför att öka midjemåttet.

För att undvika detta är det viktigt att känna till sin vilometabolism och att behålla musklerna genom motion.

Skelettmuskelprocent (genomsnittsvärde för alla åldrar)

| | |
|-------------------------------|----------|
| Genomsnitt för kvinnor | Ca 37 %* |
| Genomsnitt för män | Ca 28 %* |

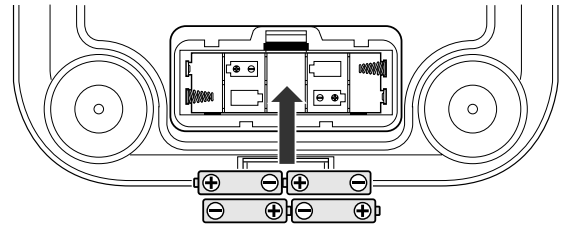
* Enligt siffror från Omron Healthcare.

Snabbreferenshandbok

Använd detta endast som en snabbreferensguide. Om du använder enheten första gången ska du läsa hela bruksanvisningen noga.

1. Sätt i batterier. (Mer information finns i avsnitt 2.)

Se till att polerna (+/-) på batterierna stämmer med polerna (+/-) som är angivna i batterifacket.



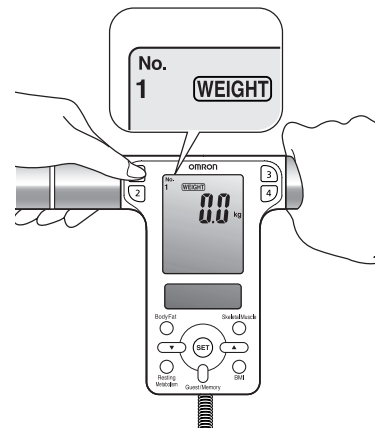
2. Ställ in datum och tid. (Mer information finns i avsnitt 3.)

3. Ställ in ett personligt profilnummer. (Mer information finns i avsnitt 4.)

För att kunna mäta din kroppssammansättning måste du först ställa in dina personliga data för ålder, kön och längd.

OM DU ANVÄNDER ETT PERSONLIGT PROFILNUMMER...

När du har sparat dina personliga data en gång, behöver du inte ställa in dem varje gång du gör en mätning. Då trycker du bara på knappen för ditt personliga profilnummer.



FÖR TILLFÄLLIGA ANVÄNDARE

Om du använder mätaren tillfälligt, ställer du in dina personliga data för varje mätning. När du använder Guest/Memory-knappen måste du ställa in dina personliga data för varje mätning.

4. Mät kroppssammansättningen. (Mer information finns i avsnitt 5.)

5. Kontrollera mätresultaten. (Mer information finns i avsnitt 5.)

Visa mätresultaten genom att trycka på knapparna för kroppsfett, vilometabolism, skelettmuskulatur eller BMI.

