CHAMPION

CHPV310

USER MANUAL

EN - English
SV - Svenska
DK - Danske
NO - Norsk
FI - Suomi

Read this Manual carefully before use

Precautions

CAUTION!
Use of this device by persons with any electrical implant such as a heart pacemaker, or by pregnant women, is not recommended. Please consult your physician if you have any questions about the use of this product in relation to any condition you may have, or treatment you may receive.

EN

Please read this instruction manual carefully before use. Keep these instructions handy for future reference.

1. Clean exposed parts with a soft, slightly damp cloth. To remove stains, use a mild soap. Never use detergents, excess water, treated cloths, harsh cleaning agents, or sprays.
2. Although your scale is designed to be maintenance-free, it contains sensitive electronic parts. Avoid rough treatment. Do not drop, kick, or jump on it. Treat it with care to ensure the best performance.
3. This scale is designed to read weights maximum 200 kg. To prevent damage, do not place more than 200 kgs on it.
4. Do not store scale on its side.
5. This scale is an extremely sensitive weighing device. In order to prevent run down of the batteries, do not store anything on the scale.
6. The appliance must not be immersed into water or other liquids. Should it get wet, it must be wiped off immediately.
7. This appliance can be used by children and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way by a person responsible for their safety and they understand the hazards involved.
8. Children shall be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
9. Do not place the appliance on or near hotplates, open fire etc.
10. The appliance is not for outdoor use.
11. The appliance must not be used if it has been dropped on the floor, or if it is obvious that the appliance is damaged.
12. Use only new batteries of the correct size. Used batteries should always be removed, as they may leak chemicals which may damage the circuits of the appliance.
13. The batteries must be removed from the appliance before it is disposed.
14. In the event of battery leakage, prevent skin contact and dispose batteries according to local law.
15. This appliance is intended for domestic use only.
16. If the appliance is used for other purposes than intended, or is it not handled in accordance with the instruction manual, the full responsibility for any consequences will rest with the user. Any damages to the product or other things are not covered by the warranty.
17. Polythene bags over product or package may be dangerous. To avoid danger of suffocation, keep this wrapper away from babies and children. This bag is not a toy.

Before first use

1. Remove all packaging materials.
2. The battery is attached outside of the polybag with transparent adhesive tape.
3. Ensure the batteries are installed correctly and then replace the battery cover and tighten the screw.
4. For best accuracy, place scale on tile or hardwood floor, rather than uneven, flexible, or soft flooring (such as carpet).

Weight measurement only

1. Operate the scale on a secure flat floor.
2. Choose pounds (lb) or kilograms (kg) by switching the convertible switch on rear of scale. When scale is on, the user can select desired unit of measurement.
3. Tap the scale in standby mode. The whole screen appears.
4. Wait until all digits light for 2 seconds and “0.00” appears.
5. Step on the scale and stand still to measure your weight. Display flashes and then shows weight.
6. Step off the scale and it will shut off automatically.

Personal Data Setting Mode

If at any time during the personal data entry process a button is not pressed within 10 seconds, the scale will automatically switch off. When the scale is switched off, quickly and firmly tap the center of the scale platform with foot to activate digital display.

Set User ID

1. Wait for “0.00” to show, then press the SET button.
2. ”P-1” will now flash in the display window.
3. Press UP or DOWN arrow buttons to scroll to your desired user number (8 user numbers available: P-1 through to P-8).
4. When selected user number appears in display, press SET button to save user number.

Set Height

1. Cm or inch symbol will flash in the display window.
2. Press UP or DOWN arrow buttons to scroll to your height measurement.
3. When selected height appears in display window, press SET button to save height.

Set Age

1. Age symbol will now flash in the display window.
2. Press UP or DOWN arrow buttons to scroll to your age.
3. When selected age appears in display window, press SET button to save age.

Set Gender/Activity Mode

1. Press SET button. Default gender icon will flash. Press the UP or DOWN button to choose between female, male, female athlete, and male athlete modes. In order to choose the male/female athlete setting, press SET when both the correct gender icon and the running person icon lights up.
2. Press SET button to confirm selection. The scale will display the user data for a few seconds and then will enter body analysis mode and “0.00” will appear on the display.

NOTE:

- If you are largely sedentary, lightly, or moderately active (a moderately active person might walk 2,4 – 4,8km per day in addition to daily activities), choose the regular male or female gender icon.
- Choose the athlete setting (regular gender icon plus running person icon) if you are involved in 10 or more hours of intense physical activity per week (walking more than 4,8km per day, aerobic workouts, etc.), in addition to daily activities. Most people will fall into the lightly/moderately active category.

EN

Display and Store Data

All your personal data should now be entered and saved into the scale. The scale will now scroll through the data you have entered to confirm programming:

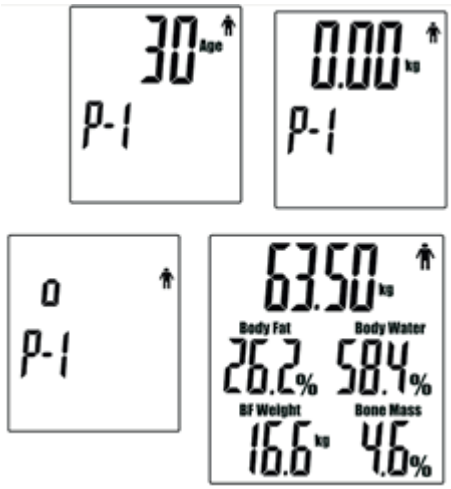
- User number will be displayed for 2 seconds
- Height will be displayed for 2 seconds
- Age and gender will be displayed together for 2 seconds
- Then, the scale will then automatically switch off.

If you make a mistake and need to change the data entered, simply follow the steps again to reset the data.

NOTE: In personal data setting mode, the scale returns to standby mode automatically if no button is pressed within 15 seconds.

Body Analysis Measurement

1. Tap the scale on in standby mode and wait until “0.00” appears and then press the USER button to select your user number and recall the programmed data. Display will then show “0.00.”
2. Step on the scale barefoot with your feet aligned on the metal strips. Feet should be centered on the electrodes and on the scale for most accurate readings. Weight shows for several seconds.
3. Scale now enters body analysis mode and now shows “0” while data is being acquired.
4. The scale shuts off automatically.



NOTE:

- If you step on the scale before “0.00” appears, the scale will not function properly.
- Scale will show “Err” if there is improper foot contact in the body analysis mode, for instance, when you stand on the scale with socks or shoes on. Hard or dry skin can prevent you making proper contact with electrodes on the surface of the scale. Try applying a small amount of moisturizer to your feet before using the scale. Step on carefully to avoid slipping on the surface.

Battery Notes

- Always purchase the correct size and grade of battery most suitable for the intended use.
- Replace all batteries of a set at the same time.
- Do not mix old and new batteries. Do not mix alkaline and standard (carbon-zinc) batteries. Do not use rechargeable (Ni-Cad, Ni-MH, etc.) batteries.
- Clean the battery contacts and those of the device prior to battery installation.
- Ensure the batteries are installed correctly with regard to polarity (+ and -).
- Remove screw to open battery cover and remove old batteries. Remove batteries from scale that is not to be used for an extended period.
- “Lo” will appear on the display if battery is low and needs to be replaced. Remove and replace batteries.
- When replacing the batteries, make sure you dispose of the old batteries in accordance with applicable regulations. They should be disposed of in a location specifically designated for that purpose so they can be re cycled safely and without posing any risk for the environment. Do not burn or bury them.

Weight and Body Fat

How does it work?

While body fat can be measured in many ways, the method used in your scale is bioelectrical impedance. This indirect method of determining body fat starts when a safe and very low electrical current is sent through the lower half of the body. The electrical current flows more quickly through water and muscle than it will through bone and fat. The scale measures the speed of the current. Based on this number, the scale estimates body fat using a multi-step, mathematical formula.

Is it accurate?

Measurements of body fat tend to fluctuate a lot more than simple weighing, and different methods of estimating body fat yield very different results. Just as different scales give different results, different body fat analyzers can provide very different body fat estimates. Even with the same scale the numbers will vary because:

- Weight loss tends to produce substantial, continuous, and unpredictable changes in body water content. Because body fat analysis is determined by water content in the body, results can vary considerably from day to day.
- Hydration status affects body fat results. If you have just worked out, there is less water for the electrical current to flow through. This may result in a higher body fat result. In the same way, if you measure your body fat after drinking a lot of fluid, it may appear that body fat is lower than it really is.
- Skin temperature can have an influence also. Measuring body fat in warm, humid weather when skin is moist will yield a different result than if skin is cold and dry. As with weight, when your goal is to change body composition it is better to track trends over time than to use individual daily results.
- Results may not be accurate for persons under the age of 16, or persons with an elevated body temperature, diabetes, or other health conditions.

What you need to know

- Percent body fat refers to the number of kilograms of fat divided by your total body weight and multiplied by 100.

- During weight loss, percent body fat does not appear to be reduced as quickly as expected because total weight loss and total body fat are decreasing at the same time (for a more detailed explanation, see next section).
- Weight loss in the form of body fat and lean tissue (muscle) is common and is normal.
- To minimize the loss of lean tissue, include regular physical activity, especially strength training, in your weight-loss plan.

Body Water/Hydration Levels

General health standards indicate that one should consume approximately 2L of water per day from food and liquids to maintain a healthy level of hydration. Maintaining a good hydration level will help improve your overall health and general feeling of well-being. If your hydration levels are lower than average, you should increase your water intake accordingly.

Body water/hydration level – how is it measured?

The hydration level is measured by using Bioelectric Impedance Analysis (BIA). The same analysis that is used to calculate your body fat is used to calculate your hydration level. Taking into consideration a user's age and gender, a calculation is made that determines the percentage of water.

Note:
It is not recommended to take the hydration measurements in certain situations, such as following exercise, after drinking a glass of water, or directly prior to, during or shortly after menstrual cycles. Hydration may not be at normal levels during these times.

Bone Mass — What Is It?

Bone is a living, growing tissue. During youth, your body makes new bone tissue faster than it breaks down older bone. In young adulthood, bone mass is at its peak; after that, bone loss starts to outpace bone growth, and bone mass decreases. But it is a long and very slow process that can be slowed down even more through calcium-rich diets and weight-bearing exercise.

Important Information Concerning Weight Management

Your scale is a helpful tool for monitoring weight. While not the only measure of weight loss, scales are the most popular method used to gauge weight-loss success. A scale measures the sum of your total body weight, which includes bone, muscle, fat, and water. Body weight fluctuates during the day, and from day to day, depending on a variety of factors.

- Salt and carbohydrate intake can affect the body's water retention.
- A large meal adds weight and can cause water retention.
- Dehydration from exercise, illness, or low fluid intake can result in weight loss.
- Muscle is also a factor. Heavy-duty resistance training can build muscle, which can affect weight.
- The menstrual cycle can cause temporary weight gains and losses.

Here are 5 guidelines for effectively monitoring your weight – weigh yourself:

- Once a week, on the same day of the week
- At the same time of day
- In the same place
- Wearing the same clothes
- Using the same scale

Tips

- Your Scale is a precise measuring instrument that is most accurate when weighing a stationary object. To ensure accurate readings, always try to stand on the same area of the scale platform and DO NOT MOVE. Should the weight on the scale exceed the scale's capacity, you may see an error message "Err".
- Electronic sensors are sensitive. Be careful not to drop or jar the scale.
- Place it gently onto floor surface, and store where it will be protected from impact. The scale is an electronic instrument and should never be submerged in water. Clean with damp cloth and/ or glass cleaner.

EN

Warranty

Champion Nordic guarantees that this product is free from manufacturing defects in terms of materials and workmanship during a period of 2 years in Sweden, Norway, Denmark and Finland. This warranty period begins on the day the product is purchased or delivered. Champion Nordic has no obligation to repair or replace products that are not accompanied by a valid proof of purchase. This warranty applies only to products purchased and used for home use and does not cover damage resulting from abuse, failure to comply with the instructions from Champion Nordic, cases in which the product has been modified or subjected to unauthorized repair, improper packaging on the part of the owner, normal wear and tear, or improper handling on the part of a transport company.

Correct Disposal of this product

This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

CHAMPION

Champion ®
Makadamgatan 14 I 254 64 Helsingborg I Sweden
info@champion.se

Säkerhetsföreskrifter

VARNING! Den här produkten bör inte användas av personer med något elektriskt implantat, såsom en pacemaker, eller av gravida kvinnor. Vänligen kontakta din läkare om du har några frågor om hur ditt hälsotillstånd kan påverkas av användningen av den här produkten eller den behandling du kan komma att få.

SV

Läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder produkten. Spara instruktionerna för framtida referens

1. Rengör synliga delar med en mjuk, lätt fuktad rengöringsduk. Använd en mild tvål för att ta bort eventuella fläckar. Använd aldrig rengöringsmedel, för mycket vatten, behandlade rengöringsdukar, starka rengöringsmedel eller sprejer.
2. Även om din våg är utformad för att kräva så lite underhåll som möjligt innehåller den känsliga elektroniska delar. Använd den därför med försiktighet. Tappa, sparka eller hoppa inte på produkten. Hantera den varsamt för att säkerställa optimal prestanda.
3. Den här vågen är utformad för att läsa av vikter på maximalt 200 kg. För att förhindra skador bör du inte utsätta den för mer än 200 kg.
4. Förvara inte vågen liggandes på sidan.
5. Den här vågen är ett extremt känsligt mätinstrument. Förvara därför inte något ovanpå vågen för att förhindra att batterierna tar slut.
6. Produkten får inte doppas i vatten eller andra vätskor. Om den blir blöt måste den torkas av omedelbart.
7. Produkten kan användas av barn och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, samt personer med bristande erfarenhet och kunskap, om de övervakas eller instrueras beträffande hur produkten används på ett säkert sätt och förstår de risker som är förknippade med användningen.
8. Barn ska hållas under uppsyn för att säkerställa att de inte leker med produkten.
9. Placera inte produkten på eller nära kokplattor, öppen eld m.m.
10. Produkten är inte avsedd för utomhusbruk.
11. Produkten får inte användas om den har tappats i golvet eller om den är uppenbart skadad.
12. Använd endast nya batterier med rätt storlek. Använda batterier bör alltid tas ut ur produkten, eftersom de annars kan börja läcka kemikalier som kan skada produktens kretsar.
13. Batterierna måste tas ut ur produkten innan den kasseras.
14. Om batterierna skulle börja läcka bör du undvika hudkontakt och kassera batterierna enligt lokala föreskrifter.
15. Den här produkten är endast avsedd för hushållsbruk.
16. Om produkten används på annat sätt än den är avsedd för, eller om den inte hanteras i enlighet med bruksanvisningen, vilar det fulla ansvaret för eventuella konsekvenser hos användaren. Eventuella skador på produkten eller andra saker täcks inte av garantin.
17. Det kan vara farligt att placera plastpåsar över produkten eller förpackningen. Förhindra risken för kvävning genom att hålla plasten borsta från spädbarn och barn. Påsen är inte en leksak.

Före första användning

1. Ta bort allt förpackningsmaterial.
2. Batteriet är fäst utanför polybaggen med transparent tejp.
3. Se till att batterierna är korrekt installerade och sätt sedan tillbaka locket på batteriluckan och skruva fast skruven.
4. För en noggrann avläsning bör du placera vågen på ett kakelgolv eller trägolv, och inte ett ojämnt, flexibelt eller mjukt underlag (t.ex. en matta).

Endast viktmätning

1. Använd vågen på ett säkert plant golv.
2. Välj pounds (lb) eller kilo (kg) genom att justera vredet på vågens baksida. När vågen är på kan användaren välja önskad måttenhet.
3. Tryck på vågen i standbyläget. Då kommer hela skärmen att visas.
4. Vänta tills alla siffror först lyser i 2 sekunder och sedan på att ”0.00” visas.
5. Ställ dig på vågen och stå still för att mäta din vikt. Skärmen kommer att blinka och sedan visa din vikt.
6. När du går av vågen kommer den att stängas av automatiskt.

Inställningsläge för personuppgifter

När du befinner dig i inställningsläget för personuppgifter och inte trycker på någon knapp inom 10 sekunder kommer vågen att stängas av automatiskt. När vågen stängs av trycker du snabbt med foten på mitten av plattformen för att aktivera den digitala skärmen.

Ställ in användar-ID

1. Vänta tills “0.00” visas och tryck sedan på SET-knappen.
2. Nu kommer ”P-1” att blinka i fönstret på skärmen.
3. Tryck på knapparna med pilar för att bläddra upp eller ned till önskat användarnummer (8 användarnummer finns tillgängliga: P-1 till P-8).
4. När det valda användarnumret visas på skärmen trycker du på SET-knappen för att spara användarnumret.

Ställ in längd

1. Symbolen för cm eller tum kommer att blinka i fönstret på skärmen.
2. Tryck på knapparna med pilar för att bläddra upp eller ned till din längd.
3. När din längd visas i fönstret på skärmen trycker du på SET-knappen för att spara längden.

Ställ in ålder

1. Symbolen för ålder kommer att blinka i fönstret på skärmen.
2. Tryck på knapparna med pilar för att bläddra upp eller ned till din ålder.
3. När din ålder visas i fönstret på skärmen trycker du på SET-knappen för att spara åldern.

Ställ in kön/aktivitetsnivå

1. Tryck på SET-knappen. Ikonen för kön kommer då att blinka. Tryck på knapparna med pilar för att välja mellan kvinna, man, kvinnlig atlet eller manlig atlet. För att välja inställningen för manlig/kvinnlig atlet trycker du på SET när både ikonen för rätt kön och ikonen med den löpande personen lyser.
2. Tryck på SET-knappen för att bekräfta ditt val. Vågen kommer då att visa användardata i några sekunder och går sedan in i kroppsanalysläge och ”0.00” visas på skärmen.

OBS:

- Om du till vardags mestadels är stillasittande, lätt eller måttligt aktiv (en måttligt aktiv person kan till exempel gå 2,4 – 4,8 km per dag, utöver dagliga aktiviteter) ska du välja den vanliga könsikonen för man eller kvinna.
- Välj atletinställningen (både ikonen för kön och ikonen med den löpande personen) om du ägnar 10 timmar eller mer åt intensiv fysisk aktivitet i veckan (går mer än 4,8 km per dag, aerobicsträning osv.), utöver dagliga aktiviteter. De flesta personer går under kategorin lätt/måttligt aktiv.

SV

Visa och lagra data

Alla dina personuppgifter ska nu anges och sparas i vågen. Vågen visar nu upp all den data du har angett för att bekräfta programmeringen:

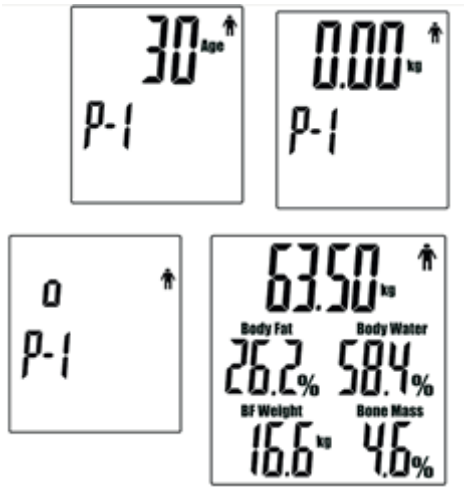
- Användarnumret visas i två sekunder
- Längd visas i 2 sekunder
- Ålder och kön visas samtidigt i två sekunder
- Därefter stängs vågen automatiskt av.

Om du skulle ange fel information och behöver ändra de angivna uppgifterna behöver du bara gå igenom stegen igen för att återställa datan.

OBS: I inställningsläget för personuppgifter återgår vågen automatiskt till standbyläge om du inte tycker på någon knapp inom 15 sekunder.

Kroppsanalysmätning

1. Tryck på vågen i standbyläget, vänta tills “0.00” visas på skärmen och tryck sedan på USER-knappen för att välja ditt användarnummer och hämta den inprogrammerade datan. Skärmen visar då ”0.00”.
2. Ställ dig barfota på vågen med fötterna korrekt placerade över metallinjerna. Fötterna bör vara centrerade på elektroderna och på vågen för att mätningen ska bli så exakt som möjligt. Vikt visar i flera sekunder.
3. Vågen går nu in i kroppsanalysläge och visar ”0” medan den hämtar in data.
4. Vågen stängs av automatiskt.



OBS:

- Om du ställer dig på vågen innan “0.00” visas kommer den inte att fungera korrekt.
- Vågen visar “Err” om den inte får kontakt med dina fötter i kroppsanalysläget, till exempel om du står på vågen med strumpor eller skor på. Hård eller torr hud kan också göra det svårt att få kontakt med elektroderna på vågen. Prova då att smörja in dem med en liten mängd fuktkräm innan du provar att ställa dig på vågen igen. Kliv på försiktigt för att undvika att halka på ytan.

Batteriinformation

- Köp alltid batterier med den storlek och kvalitet som är avsedda för vågen.
- Byt ut alla batterier samtidigt.
- Blanda inte gamla och nya batterier. Blanda inte alkaliska batterier och standardbatterier (kol-zink).
- Använd inte uppladdningsbara batterier (Ni-Cad, Ni-MH, etc.).
- Rengör batterikontakterna och kontakterna på enheten innan du installerar batteriet.
- Se till att batterierna är korrekt installerade vid rätt pol (+ och -).
- Ta bort skruven för att öppna locket på batteriluckan och plocka ur gamla batterier. Plocka ur batterierna från vågen om den inte ska användas under en längre tid.
- “Lo” visas på skärmen om batterinivån är låg och batterierna behöver bytas ut. Plocka ur och byt ut batterierna.
- När du byter batterier ska du slänga de gamla batterierna i enlighet med gällande föreskrifter. De ska kasseras på en plats som är avsedd för det specifika ändamålet så att de kan återvinnas på ett säkert sätt, utan att utgöra någon risk för miljön. Batterier får aldrig brännas eller grävas ned.

SV

Vikt och kroppsfett

Hur fungerar det?

Kroppsfett kan mätas på många olika sätt, men den metod som används i din våg kallas för bioelektrisk impedans. Denna indirekta metod kan användas för att mäta fettmassa i kroppen och börjar med att en säker och mycket låg elektrisk ström skickas genom den nedre halvan av kroppen. Den elektriska strömmen leds snabbare genom vatten och muskler än genom ben och fett. Vågen mäter i sin tur strömmens hastighet, och utifrån detta kan den sedan utvärdera mängden kroppsfett med hjälp av en matematisk formel.

Är resultatet pålitligt?

Mätningar av kroppsfett tenderar att skilja sig mycket mer åt än vanlig vägning, och olika metoder för utvärdering av kroppsfett kan därför ge mycket varierande resultat. Precis som olika vågar ger olika resultat, kan olika kroppsfettmätare ge otroligt olika uppsättningar om hur stor mängd kroppsfett kroppen består av. Även en och samma våg kan ge varierande siffror från gång till gång:

- Viktminskning tenderar att ge upphov till betydande, kontinuerliga och oförutsägbara förändringar på kroppens vattennivå. Eftersom en kroppsfettanalys utförts just med hjälp av vattennivån i kroppen kan resultaten variera kraftigt från dag till dag.
- Hur mycket vatten som finns i kroppen påverkar uträkningen av mängden kroppsfett. Om du precis har tränat kommer det till exempel att finnas mindre vatten för den elektriska strömmen att ledas igenom. Detta kan göra att mätningen visar en högre mängd kroppsfett. Samma sak gäller för om du mäter ditt kroppsfett efter att du har druckit mycket vätska – kroppsfettnivån kan då visas som lägre än vad den egentligen är.
- Hudens temperatur kan också vara en påverkande faktor. Att mäta kroppsfettet i ett varmt och fuktigt klimat när huden är mer återfuktad kan ge ett annat resultat än om huden är kall och torr. Så precis som med din vikt är det bättre att titta på utvecklingen över en längre tid istället för att endast använda dig av individuella dagliga resultat om du vill påverka din kroppssammansättning.
- Resultaten kan vara felaktiga för personer under 16 år eller personer med förhöjd kroppstemperatur, diabetes eller andra hälsotillstånd.

Bra att veta om!

- Kroppsfett i procent räknas ut genom att ta antalet kilo fett och dividera det med din totala kroppsvikt och sedan multiplicera det med 100.
- Under viktminskning minskar inte kroppsfettprocenten lika snabbt som förväntat, vilket beror på att både den totala kroppsvikten och mängden kroppsfett minskar på samma gång (se nästa sektion för en mer detaljerad förklaring).
- Viktminskning leder ofta till både minskning av kroppsfett och mager vävnad (muskler), vilket är helt normalt.
- För att minimera minskningen av mager vävnad bör du ägna dig åt regelbunden fysisk aktivitet, särskilt styrketräning, under tiden du planerar att gå ner i vikt.

SV

Kroppsvatten/vattennivåer

Allmänna hälsostandarder indikerar att man bör konsumera cirka 2 liter vatten per dag, från både mat och vätska, för att upprätthålla en hälsosam vattennivå i kroppen. Att bibehålla en god vattennivå hjälper till att förbättra din allmänna hälsa och allmänna välbefinnande. Om kroppens vattennivåer är lägre än genomsnittet bör du öka ditt vattenintag.

Kroppsvatten/vattennivåer – hur mäts detta?

Vattennivån mäts genom en bioelektrisk impedansanalys (BIA). Samma analys som används för att beräkna ditt kroppsfett används alltså för att beräkna din kropps vattennivå. En beräkning görs utifrån användarens ålder och kön för att avgöra andelen vatten i procent.

OBS: Det finns vissa situationer då du inte rekommenderas att mäta vattennivån för att undvika att få felaktiga resultat, till exempel efter träning, efter att ha druckit ett glas vatten eller direkt före, under eller strax efter din menstruationscykel. Vattennivån ligger ofta inte på en normal nivå vid dessa tillfällen.

Benmassa – vad är det?

Ben är en levande, växande vävnad. När du är ung tillverkar kroppen ny benvävnad snabbare än den bryter ner gamla ben. Som ung vuxen är nybildningen av benmassa som bäst. Därefter börjar en gradvis förlust av benmassa där nedbrytningen överstiger nybildningen. Det är dock en långsam och mycket utdragen process som kan saktas ner ytterligare med hjälp av kalciumrik kost och styrketräning.

Viktig information om viktkontroll

Din våg är ett användbart verktyg för att hålla koll på din vikt. Även om den inte är det enda mätinstrumentet för viktminskning, så är ändå vågen den mest populära metoden för att mäta framgångarna under en viktresa. En våg mäter din totala kroppsvikt, vilken inkluderar ben, muskler, fett och vatten. Kroppsvikten varierar under dagen, och också från dag till dag, beroende på en mängd olika faktorer.

- Intag av salt och kolhydrater kan påverka kroppens vattenretention.
- En stor måltid ökar vikten och kan orsaka vattenretention.
- Uttorkning orsakad av träning, sjukdom eller lågt vätskeintag kan leda till en lägre vikt.
- Muskler är också en bidragande faktor. Tung motståndsträning kan hjälpa till att bygga muskler, vilket kan påverka vikten.
- Menstruationscykeln kan orsaka tillfällig viktökning och -minskning.

Här kommer fem riktlinjer för effektiv viktkontroll – väg dig själv:

- En gång i veckan, på samma veckodag
- Vid samma tid på dagen
- På samma plats
- Med samma kläder
- Med samma våg

SV

Tips

- Din våg är ett exakt mätinstrument som visar bäst resultat vid vägning av stillastående föremål. För att säkerställa en korrekt avläsning bör du därför alltid försöka att stå på samma område på vågen och att INTE RÖRA dig. Om vikten på vågen överstiger vågens kapacitet kan du se felmeddelandet ”Err”.
- Elektroniska sensorer är känsliga. Var därför försiktig så att du inte tappar eller stöter i vågen i något.
- Placera den försiktigt på golvet och förvara där den på en plats där den är skyddad mot stötar. Vågen är ett elektroniskt mätinstrument och bör aldrig sänkas ner i vatten. Rengör med fuktig trasa och/eller rengöringsmedel anpassat för glas.

Garanti
Champion Nordic garanterar att den här produkten är fri från tillverkningsdefekter vad gäller material och hantverk under 2 år i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Garantin börjar löpa den dag då produkten köps eller levereras. Champion Nordic har ingen skyldighet att reparera eller ersätta produkter som inte åtföljs av ett giltigt inköpsbevis. Denna garanti gäller endast för produkter som köps och används för hemmabruk och omfattar inte skador som uppstår till följd av missbruk, misslyckande med att följa Champion Nordics instruktioner eller då produkten har modifierats eller utsatts för en ej godkänd reparation, felaktig emballering av ägaren, normalt slitage eller felhantering av ett transportföretag.

Korrekt avfallshantering
Denna symbol på produkten eller i instruktionerna betyder att den ska slängas separat från annat hushållsavfall när den inte fungerar längre. Inom EU finns separata återvinningssystem för avfall. Kontakta lokala myndigheter eller din återförsäljare för mer information.

CHAMPION

Champion ®
Makadamgatan 14 I 254 64 Helsingborg I Sweden
info@champion.se

Forholdsregler

ADVARSEL!
Personer med et elektrisk implantat, som f.eks. pacemaker, eller gravide kvinder, bør ikke anvende dette produkt. Kontakt din læge, hvis du har spørgsmål om anvendelsen af produktet i forhold til enhver tilstand eller behandling, som du måtte have eller få.

DK

Læs denne vejledning nøje igennem før brug. Opbevar vejledningen til fremtidig reference.

1. Rengør udsatte dele med en blød og let fugtig klud. Brug en mild sæbe til at fjerne pletter. Anvend aldrig rengøringsmidler, ekstra vand, behandlede klude, hårde rengøringsmidler eller spray.
2. Selvom vægten er designet til at være vedligeholdelsesfri, indeholder den følsomme elektroniske dele. Undgå grov behandling. Undgå at tabe, sparke eller hoppe på den. Behandl den med omhu for at sikre den bedste ydeevne.
3. Vægten er designet til at læse en vejning på maks. 200 kg. Anbring ikke mere end 200 kg på den for at forhindre skader.
4. Opbevar ikke vægten stående på siden.
5. Denne vægt er en ekstremt følsomt vejende enhed. Opbevar ikke noget på den for at forhindre, at batterierne løber tør.
6. Vægten må ikke nedsænkes i vand eller andre væsker. Hvis den bliver våd, skal den straks tørres af.
7. Vægten kan bruges af børn og personer med nedsat fysisk, sensorisk eller mental evne eller manglende erfaring og viden, hvis de har fået tilsyn eller instruktion om brugen af den på en sikker måde af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed, og hvis de forstår de involverede farer.
8. Børn skal være under opsyn for at sikre, at de ikke leger med produktet.
9. Anbring ikke vægten på eller i nærheden af kogeplader, åben ild osv.
10. Ikke til udendørs brug.
11. Produktet må ikke bruges, hvis det er faldet på gulvet, eller hvis det er tydeligt, at det er beskadiget.
12. Anvend kun nye batterier i den rigtige størrelse. Brugte batterier skal altid fjernes, da de kan lække kemikalier, der kan beskadige produktets kredsløb.
13. Batterierne skal fjernes fra produktet, inden det bortskaffes.
14. I tilfælde af batteri-lækage skal du forhindre kontakt med huden og bortskaffe batterierne i henhold til lokal lovgivning.
15. Dette produkt er kun tiltænkt hjemmebrug.
16. Hvis produktet anvendes til andre formål, end det er beregnet til, eller hvis det ikke håndteres i overensstemmelse med brugsanvisningen, pålægges brugeren det fulde ansvar for eventuelle konsekvenser. Eventuelle skader på produktet eller andre ting er ikke dækket af garantien.
17. Polyethylen-poser over produktet eller emballagen kan være farlige. For at undgå kvælningsfare skal du holde emballagen væk fra babyer og børn. Denne pose er ikke legetøj.

Før første brug

1. Fjern al emballage.
2. Batteriet er fastgjort uden for polybaggen med transparent tape.
3. Sørg for at batterierne er sat korrekt i, sæt batteridækslet på igen og stram skruen.
4. For at opnå den mest nøjagtige vejning placeres vægten på fliser eller trægulv i stedet for et ujævnt, fleksibelt eller blødt gulv (f.eks. tæppe).

Kun vejning

1. Anvend vægten på et sikkert og fladt gulv.
2. Vælg kilogram (kg) eller pund (lb) ved at indstille kontakten på bagsiden af vægten. Når vægten er tændt, kan brugeren vælge den ønskede måleenhed.
3. Tryk på vægten i slukket tilstand. Hele skærmen vises.
4. Vent indtil alle tallene lyser i 2 sekunder, og ”0.00” vises.
5. Træd op på vægten og stå stille for at måle din vægt. Displayet blinker og viser derefter vægten.
6. Gå ned fra vægten, og den slukkes automatisk.

Indstilling af personlige oplysninger

Hvis der på noget tidspunkt, under indtastningen af personlige oplysninger, ikke trykkes på en knap inden for 10 sekunder, slukkes vægten automatisk. Når vægten er slukket, skal du hurtigt og fast trykke på midten af vægten med din fod for at aktivere den digitale visning.

Indstil bruger-ID

1. Vent til “0.00” vises og tryk derefter på SET-knappen.
2. ”P-1” vil nu blinke på displayet.
3. Tryk OP eller NED med piletasterne for at vælge det ønskede brugernummer (8 brugernumre er tilgængelige: fra P-1 til P-8).
4. Når det ønskede brugernummer ses på displayet, trykkes der på SET-knappen for at gemme det.

Indstil højde

1. Cm eller symbolet for tommer vil blinke på displayet.
2. Tryk OP eller NED med piletasterne for at vælge din højde.
3. Når den ønskede højde ses på displayet, trykkes der på SET-knappen for at gemme den.

Indstil alder

1. Symbolet for alder vil nu blinke på displayet.
2. Tryk OP eller NED med piletasterne for at vælge din alder.
3. Når den ønskede alder ses på displayet, trykkes der på SET-knappen for at gemme den.

Indstil køn/aktivitetsniveau

1. Tryk på SET-knappen. Standard-ikonet for kønnet blinker. Tryk OP eller NED med piletasterne for at vælge mellem kvinde, mand, kvindelig atlet eller mandlig atlet. For at vælge mandlig/kvindelig atlet skal du trykke på SET-knappen, når både det korrekte ikon for kønnet og ikonet for den løbende person lyser.
2. Tryk på SET-knappen for at bekræfte valget. Vægten viser brugerdataene i nogle få sekunder og går derefter i kropsanalysetilstand, og ”0.00” vises på displayet.

BEMÆRK:

- Hvis du i høj grad er stillesiddende, let eller moderat aktiv (en moderat aktiv person går måske 2,4-4,8 km om dagen ud over daglige aktiviteter), skal du vælge det almindelige ikon for mand eller kvinde.
- Vælg atlet-indstillingen (almindeligt ikon for køn plus ikonet for den løbende person) hvis du er intenst fysisk aktiv i 10 eller flere timer om ugen (går mere end 4,8 km om dagen, dyrker aerobic-træning osv.) ud over de daglige aktiviteter. De fleste mennesker falder ind under den let/moderat aktive kategori.

DK

Vis og gem oplysninger

Alle dine personlige oplysninger burde nu være indtastet og gemt på vægten. Vægten vil nu rullende fremvise de oplysninger, som du har indtastet for at bekræfte programmeringen:

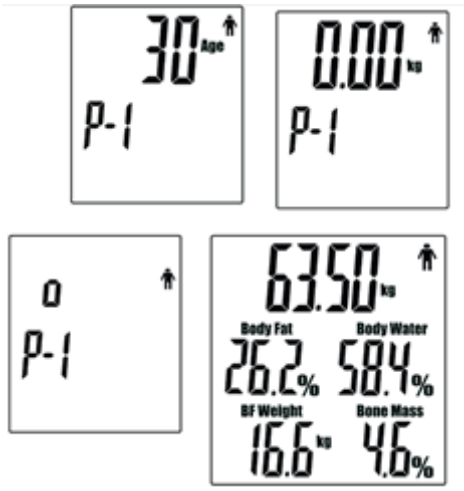
- Brugernummeret vil blive vist på displayet i 2 sekunder
- Højden vil blive vist på displayet i 2 sekunder
- Alder og køn vil blive vist sammen på displayet i 2 sekunder
- Dernæst vil vægten slukke automatisk.

Hvis du laver en fejl og har brug for at ændre de indtastede oplysninger, skal du blot følge disse trin igen for at nulstille oplysningerne.

BEMÆRK: Ved indstilling af personlige oplysninger vil vægten automatisk slukkes, hvis ikke der trykkes på en knap inden for 15 sekunder.

Måling af kropsanalyse

1. Tryk på vægten i slukket tilstand, vent til “0.00” vises og tryk derefter på knappen BRUGER for at vælge dit brugernummer og hente de programmerede data. Displayet viser derefter “0.00.”
2. Træd op på vægten med bare fødder oven på metalstykkerne. Fødderne skal være centreret på elektroderne og på vægten for at få de mest nøjagtige aflæsninger. Vægten vises i flere sekunder.
3. Vægten foretager nu en kropsanalyse og viser ”0”, mens oplysningerne hentes.
4. Vægten slukkes automatisk.



BEMÆRK:

- Hvis du træder op på vægten, før ”0.00” vises, fungerer vægten ikke korrekt.
- Vægten viser “Err”, hvis der er forkert kontakt med foden under kropsanalysen, f.eks. når du står på vægten med sokker eller sko på. Hård eller tør hud kan forhindre dig i at komme i korrekt kontakt med elektroderne på vægtens overflade. Prøv at påføre en lille mængde fugtighedscreme på dine fødder, inden du bruger vægten. Træd forsigtigt for at undgå at glide på overfladen.

Vedrørende batterier:

- Sørg for altid at købe den korrekte størrelse og kvalitet af det batteri, der passer til den tilsigtede brug.
- Udskift alle batterier i et sæt på samme tid.
- Bland ikke gamle og nye batterier. Bland ikke alkaliske og standard (carbon-zink) batterier. Brug ikke genopladelige (Ni-Cad, Ni-MH osv.) batterier.
- Rengør kontakterne til batterierne og enheden før indsættelsen af batterierne.
- Sørg for, at batterierne er isat korrekt i forhold til polerne (+ og -).
- Fjern skruen for at åbne batteridækslet og tag de gamle batterier ud. Fjern batterier fra vægten, hvis den ikke skal bruges i længere tid.
- ”Lo” vil vises på displayet, hvis batteriet er ved at løbe tør og har behov for at blive skiftet. Fjern og skift batterierne.
- Når du udskifter batterierne, skal du sørge for at bortskaffe de gamle batterier i overensstemmelse med gældende regler. De skal bortskaffes et sted, der er specifikt udpeget til dette formål, så de kan genbruges sikkert og uden at udgøre nogen risiko for miljøet. Du må ikke brænde eller begrave dem.

DK

Vægt og kropsfedt

Hvordan virker det?

Mens kropsfedt kan måles på mange måder, kaldes metoden, der anvendes i din vægt, for bio-elektrisk impedans. Denne indirekte metode til bestemmelse af kropsfedt starter, når en sikker og meget lav elektrisk strøm sendes gennem den nedre halvdel af kroppen. Den elektriske strøm strømmer hurtigere gennem vand og muskler, end den gør gennem knogler og fedt. Vægten måler strømmens hastighed. Baseret på dette tal estimerer vægten kropsfedtet ved hjælp af en matematisk formel i flere trin.

Hvor nøjagtig er den?

Målinger af kropsfedt har tendens til at svinge meget mere end en simpel vejning, og forskellige metoder til estimering af kropsfedt giver meget forskellige resultater. Ligesom forskellige vægte giver forskellige resultater, kan forskellige kropsfedt-analyser give meget forskellige kropsfedt-målinger. Selv med samme vægt varierer tallene, fordi:

- Vægttab har tendens til at producere betydelige, kontinuerlige og uforudsigelige ændringer i indholdet af kropsvæske. Da kropsfedt-analysen bestemmes af væskeindholdet i kroppen, kan resultaterne variere betydeligt fra dag til dag.
- Hydreringsstatus i kroppen påvirker kropsfedt-resultaterne. Hvis du lige har trænet, er der mindre vand for den elektriske strøm at strømme igennem. Dette kan resultere i et højere kropsfedt-resultat. Hvis du måler dit kropsfedt efter at have drukket meget væske, kan det ligeledes se ud til at kropsfedtet er lavere, end det i virkeligheden er.
- Hudens temperatur kan også have indflydelse. Måling af kropsfedt i varmt og fugtigt vejr, når huden er varm og fugtig, giver et andet resultat, end hvis huden er kold og tør. Når dit mål er at ændre sammensætningen i kroppen, er det, ligesom ved vægt, bedre at spore tendenser over tid end at bruge individuelle daglige resultater.
- Resultaterne er muligvis ikke nøjagtige for personer under 16 år eller personer med forhøjet kropstemperatur, diabetes eller andre sundhedsmæssige forhold.

Det skal du vide!

- Procent kropsfedt refererer til antallet af kilo fedt divideret med din samlede kropsvægt og ganget med 100.

- Under vægttab ser det ud til, at kropsfedt ikke reduceres procentvist så hurtigt som forventet, fordi det samlede vægttab og det totale kropsfedt falder samtidig (for en mere detaljeret forklaring, se næste afsnit).
- Vægttab i form af kropsfedt og magert væv (muskel) er almindeligt og helt normalt.
- For at minimere tabet af magert væv skal du inkludere regelmæssig fysisk aktivitet, især styrketræning, i din vægttabsplan.

Kropsvæske/hydreringsniveau

Generelle sundhedsstandarder indikerer, at man skal indtage ca. 2L vand dagligt fra mad og væsker for at opretholde et sundt hydreringsniveau i kroppen. Vedligeholdelsen af et godt hydreringsniveau hjælper med at forbedre din generelle sundhed og generelle følelse af velvære. Hvis dit hydreringsniveau er lavere end gennemsnittet, bør du øge dit vandindtag i overensstemmelse hermed.

Kropsvæske/hydreringsniveau – hvordan måles det?

Hydreringsniveauet måles ved hjælp af bio-elektrisk impedansanalyse (BIA). Den analyse, der bruges til at beregne dit kropsfedt med, bruges også til at beregne dit hydreringsniveau. Under hensyntagen til en brugers alder og køn foretages en beregning, der bestemmer procentdelen af vand.

Bemærk: Det anbefales ikke at foretage målingerne af hydreringsniveauet i visse situationer såsom efter træning, efter at have drukket et glas vand eller umiddelbart før, under eller kort efter menstruationscyklus. Hydreringsniveauet er muligvis ikke på et normalt niveau på disse tidspunkter.

Knoglemasse — Hvad er det?

En knogle er et levende, voksende væv. I løbet af ungdommen fremstiller din krop nyt knoglevæv hurtigere, end det nedbryder ældre knogler. I den unge voksenalder er knoglemassen på sit højeste; derefter begynder knogletabet at overgå knoglevæksten, og knoglemassen falder. Men det er en lang og meget langsom proces, der kan bremses endnu mere gennem kalcium-rige diæter og vægtbærende træning.

Vigtig information vedrørende vægtkontrol

En personvægt er et nyttigt værktøj til overvågning af din kropsvægt. Selvom det ikke er den eneste måde at måle vægttab, er vejning den mest populære metode, der bruges til at måle succes med vægttab. En personvægt måler summen af din samlede kropsvægt, hvilket inkluderer knogler, muskler, fedt og vand. Kropsvægten svinger i løbet af dagen, og fra dag til dag, afhængigt af en række faktorer.

- Salt- og kulhydratindtaget kan påvirke kroppens vandoptag.
- Et stort måltid tilføjer vægt og kan forårsage vandoptag.
- Dehydrering fra motion, sygdom eller lavt væskeindtag kan resultere i vægttab.
- Muskler spiller også en faktor. Kraftig modstandstræning kan opbygge muskler, hvilket kan påvirke vægten.
- Menstruationscyklussen kan give midlertidige vægtforøgelser og -tab.

Her er 5 retningslinjer til effektiv overvågning af din vægt – vej dig selv:

- en gang om ugen, på samme dag i ugen
- på samme tidspunkt på dagen
- på samme sted

- med det samme tøj på
- med den samme personvægt

Tips

- Din vægt er et præcist måleinstrument, der er mest nøjagtigt, når det vejer en stillestående genstand. For at sikre nøjagtige aflæsninger skal du altid prøve at stå på det samme område af vægten, og DU MÅ IKKE BEVÆGE DIG. Hvis vægten overstiger personvægtens kapacitet, vil du muligvis se fejlmeddelelsen ”Err”.
- De elektroniske sensorer er følsomme. Pas på med ikke at tabe eller støde vægten.
- Placer den forsigtigt på gulvet og opbevar den på et beskyttet sted. Vægten er en elektronisk genstand og må aldrig nedsænkes i vand. Rengør den med en fugtig klud og/eller glasrens.

Garanti
Champion Nordic garanterer at dette produkt ikke har nogen fremstillingsfejl i forhold til materiale og forarbejdning. Garantien gælder i to år i Sverige, Norge, Danmark og Finland. Garantien begynder fra den dag hvor produktet købes eller leveres. Champion Nordic er ikke forpligtet til at reparere eller erstatte produkter som ikke er ledsaget af et gyldigt købsbevis. Denne garanti gælder kun for produkter som er købt og brugt derhjemme, og den omfatter ikke skader som er opstået som følge af misbrug, manglende opmærksomhed på Champion Nordics instruktioner, modifikationer, ikke-godkendte reparationer, forkert indpakning fra ejerens side, normal slitage eller fejlhåndtering hos et transportfirma.

Korrekt affaldshåndtering
Dette symbol på produktet eller i instruktionerne betyder at det skal smides ud separat fra andet husaffald, når det ikke fungerer længere. I EU findes separate genbrugssystemer for affald. Kontakt de lokale myndigheder eller din sælger for mere information.

CHAMPION

Champion ®
Makadamgatan 14 I 254 64 Helsingborg I Sweden
info@champion.se

Forholdsregler

NO

ADVARSEL!
Personer med elektriske implantater, for eksempel en pacemaker, eller som er gravide, anbefales ikke å bruke denne enheten. Snakk med legen din hvis du har spørsmål om bruken av dette produktet i forhold til din tilstand, eller en behandling du mottar.

Les denne bruksanvisningen nøye før bruk. Oppbevar disse instruksjonene lett tilgjengelig for fremtidig referanse.

1. Rengjør utsatte deler med en myk og fuktig klut. Fjern flekker med en mild såpe. Bruk aldri vaskemidler, mye vann, behandlede kluter, sterke rengjøringsmidler eller spray.
2. Selv om personvekten er designet for å være vedlikeholdsfri, inneholder den sensitive elektroniske deler. Unngå grov behandling. Ikke slipp, spark eller hopp på den. Behandle den med forsiktighet for å sikre best mulig ytelse.
3. Denne vekten er designet for å avlese vekt på maksimalt 200 kg. Ikke legg mer enn 200 kg på vekten for å forhindre skade.
4. Ikke oppbevar vekten på siden.
5. Denne vekten er en ekstremt følsom veieinnretning. For å forhindre at batteriene går tomme, må du ikke oppbevare noe på vekten.
6. Apparatet må ikke senkes ned i vann eller andre væsker. Hvis det blir vått, må det tørkes umiddelbart.
7. Dette apparatet kan brukes av barn og personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mentale evner, eller mangel på erfaring og kunnskap, hvis de er under tilsyn eller har fått instruksjoner om sikker bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet, og de forstår de eventuelle farene.
8. Barn skal overvåkes for å sikre at de ikke leker med apparatet.
9. Ikke plasser apparatet på eller i nærheten av kokeplater, åpen ild osv.
10. Apparatet skal ikke brukes utendørs.
11. Apparatet må ikke brukes hvis det har falt i gulvet, eller hvis det er åpenbart at apparatet er skadet.
12. Bruk bare nye batterier av riktig størrelse. Brukte batterier bør alltid tas ut da de kan lekke kjemikalier som kan skade apparatets kretser.
13. Batteriene må tas ut av apparatet før det kasseres.
14. I tilfelle batterilekkasje, unngå hudkontakt og kast batteriene i henhold til lokal lovgivning.
15. Dette apparatet er kun ment for husholdningsbruk.
16. Hvis apparatet brukes til andre formål enn beregnet, eller ikke håndteres i samsvar med bruksanvisningen, har brukeren det fulle ansvaret for eventuelle konsekvenser. Eventuelle skader på produktet eller andre ting dekkes dermed ikke av garantien.
17. Polyetenposer over produktet eller emballasjen kan være farlig. Hold innpakningen unna babyer og barn for å unngå kvelningsfare. Denne posen er ikke et leketøy.

Før første gangs bruk

1. Fjern all emballasje.
2. Batteriet er festet utenfor polybaggen med gjennomsiktig teip.
3. Forsikre deg om at batteriene er riktig installert, og sett deretter på batteridekselet og stram til skruen.
4. For best nøyaktighet, plasser vekten på fliser eller tregulv i stedet for ujevnt, fleksibelt eller mykt gulv (for eksempel teppe).

Kun for vektveiing

1. Bruk vekten på et sikkert, flatt gulv.
2. Velg pund (lb) eller kilo (kg) ved å slå på den konvertible bryteren på baksiden av vekten. Når vekten er på, kan brukeren velge ønsket måleenhet.
3. Trykk på vekten i standbymodus. Hele skjermen vil da vises.
4. Vent til alle sifrene lyser i 2 sekunder og «0.00» vises på skjermen.
5. Gå på vekten og stå stille for å veien vekten din. Skjermen blinker og viser deretter resultatet.
6. Gå av vekten, og den vil automatisk slå seg av.

Innstillingsmodus for personlig data

Hvis det på et hvilket som helst tidspunkt under inntastingen av personlige data ikke trykkes på en knapp innen 10 sekunder, vil vekten automatisk slå seg av. Når vekten er slått av, trykker du raskt og fast på midten av vektplattformen med foten for å aktivere den digitale skjermen.

Angi brukernummer

1. Vent til «0.00» vises, og trykk deretter på SET-knappen.
2. «P-1» vil da blinke i skjermvinduet.
3. Trykk OPP eller NED med pilene for å bla deg til ønsket brukernummer (8 tilgjengelige brukernumre: P-1 til P-8).
4. Når valgt brukernummer vises på skjermen, trykker du på SET-knappen for å lagre brukernummeret.

Still inn høyde

1. Cm- eller inch-symbolet vil blinke i skjermvinduet.
2. Trykk OPP eller NED med pilene for å bla deg til høydemålingen.
3. Når riktig høyde vises i skjermvinduet, trykker du på SET-knappen for å lagre høyden.

Still inn alder

1. Alderssymbolet vil blinke i skjermvinduet.
2. Trykk OPP eller NED med pilene for å bla deg til riktig alder.
3. Når valgt alder vises i skjermvinduet, trykk på SET-knappen for å lagre alder.

Still inn kjønn/aktivitetsmodus

1. Trykk på SET-knappen. Standard kjønn-ikon vil blinke. Trykk OPP eller NED med knappen for å velge modus for kvinne, mann, kvinnelig atlet og mannlig atlet. For å velge mannlig/kvinnelig atlet, trykk SET når både det riktige kjønn-ikonet og det riktige løpende person-ikonet lyser.
2. Trykk på SET-knappen for å bekrefte valget ditt. Vekten viser brukerdataene i noen sekunder og går deretter inn i kroppsanalysemodus, «0.00» vil da vises på skjermen.

MERK:

- Hvis du stort sett er stillesittende, lettere eller moderat aktiv (en moderat aktiv person kan gå 2,4–4,8 km per dag i tillegg til daglige aktiviteter), velger du det vanlige kjønnsikonet for kvinne og mann.
- Velg atletinnstillingen (vanlig kjønnsikon pluss løpende person-ikon) hvis du er involvert I 10 eller flere timer med intens fysisk aktivitet per uke (går mer enn 4,8 km per dag, aerob trening osv.), i tillegg til daglige aktiviteter. De fleste vil havne i kategorien som lett/moderat aktiv.

NO

Vis og lagre data

Alle dine personlige data skal nå legges inn og lagres i personvekten. Personvekten ruller nå gjennom dataene du har angitt for å bekrefte programmet:

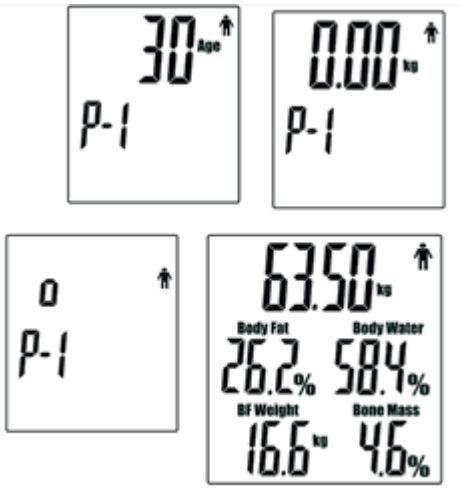
- Brukernummer vises på skjermen i 2 sekunder
- Høyde vises i 2 sekunder
- Alder og kjønn vises sammen i 2 sekunder
- Deretter vil vekten automatisk slå seg av

Hvis du gjør en feil og trenger å endre de oppgitte dataene, følger du bare trinnene på nytt for å tilbakestille dataene.

MERK: I innstillingsmodus for personlige data går vekten automatisk tilbake til standbymodus hvis du ikke trykker på noen knapper innen 15 sekunder.

Kroppsanalysemåling

1. Trykk på vekten i standbymodus og vent til «0.00 vises», og trykk deretter på BRUKER-knappen for å velge brukernummer og hente frem de programmerte dataene. Skjermen viser da «0.00».
2. Gå på vekten barbeint med føttene på linje med metallstrimlene. Føttene skal være sentrert på elektrodene og på selve vekten for å få mest mulig nøyaktige målinger. Kroppsvekten vises i flere sekunder.
3. Vekten går nå inn i kroppsanalysemodus og viser «0» mens dataen innhentes.
4. Vekten slår seg automatisk av.



MERK:

- Hvis du tråkker på vekten før «0.00» vises, vil ikke vekten fungere skikkelig.
- Vekten viser «Err» hvis det er feil fotkontakt i kroppsanalysemodus, for eksempel når du står på vekten med sokker eller sko på. Hard eller tørr hud kan forhindre at du får riktig kontakt med elektrodene på overflaten av vekten. Prøv å bruke en liten mengde fuktighetskrem på føttene før du bruker vekten. Gå forsiktig på for å unngå å skli på overflaten.

Viktig om batterier

- Kjøp alltid den riktige størrelsen og batterikvaliteten som passer best for den tiltenkte bruken.
- Bytt ut alle batteriene i et sett samtidig.
- Ikke bland gamle og nye batterier. Ikke bland alkaliske og standardbatterier (sink-karbon-batteri). Ikke bruk oppladbare batterier (NiCd, NiMH osv.).
- Rengjør batterikontaktene og kontaktene til enheten før du installerer batteriet.
- Forsikre deg om at batteriene er riktig installert med hensyn til polaritet (+ og -).
- Fjern skruen for å åpne batteridekselet og ta ut gamle batterier. Fjern batteriene fra vekten hvis den ikke skal brukes over en lengre periode.
- «Lo» vises på skjermen hvis batteriet er lavt og må byttes ut. Ta ut og bytt batterier.
- Når du bytter ut batteriene, må du kassere de gamle batteriene i samsvar med gjeldende regelverk. De skal kastes på et sted spesielt spesifisert til dette formålet, slik at de kan resirkuleres trygt og uten å utgjøre noen risiko for miljøet. Ikke brenn eller grav dem ned.

Vekt og kroppsfett

Hvordan fungerer målingene?

Kroppsfett kan måles på mange måter, og vekten din bruker en metode som kalles bioelektrisk impedans. Denne indirekte metoden for å avgjøre kroppsfett starter når en trygg og veldig lav elektrisk strøm sendes gjennom den nedre halvdelen av kroppen. Den elektriske strømmen strømmer raskere gjennom vann og muskler enn den gjør gjennom bein og fett. Vekten måler strømmens hastighet. Basert på dette tallet estimerer vekten kroppsfett ved hjelp av en matematisk flertrinns formel.

Vekten måler strømmens hastighet. Basert på dette tallet estimerer vekten kroppsfett ved hjelp av en matematisk flertrinns formel.

Er målingene nøyaktige?

Målinger av kroppsfett har en tendens til å svinge mye mer enn vanlig veiing, og forskjellige metoder for å estimere kroppsfett gir svært forskjellige resultater. Akkurat som forskjellige personvekter gir forskjellige resultater, kan forskjellige kroppsfettanalysatorer gi veldig forskjellige kroppsfettestimater. Selv med den samme vekten vil tallene variere fordi:

- Vekttap har en tendens til å produsere betydelige, kontinuerlige og uforutsigbare endringer i kroppsvanninnholdet. Ettersom kroppsfettanalyse bestemmes av vanninnholdet i kroppen, kan resultatene variere betydelig fra dag til dag.
- Hydreringsstatus påvirker kroppsfettresultatene. Hvis du nettopp har trent, er det mindre vann for den elektriske strømmen å strømme gjennom. Dette kan resultere i et høyere kroppsfettresultat. På samme måte, hvis du måler kroppsfettet etter å ha drukket mye væske, kan det se ut til at kroppsfettet er lavere enn det egentlig er.
- Hudtemperatur kan også ha en påvirkning. Måling av kroppsfett i varmt, fuktig vær når huden er fuktig, vil gi et annet resultat enn hvis huden er kald og tørr. Som med kroppsvekten, når målet ditt er å endre kroppssammensetningen, er det bedre å spore trender over tid enn å bruke individuelle daglige resultater.
- Resultater kan være mindre nøyaktige for personer under 16 år, eller for personer med forhøyet kroppstemperatur, diabetes eller andre helsemessige forhold.

Dette trenger du å vite!

- Kroppsfettprosent refererer til antall kilo fett fordelt på total kroppsvekt, multiplisert med 100.

- Under vektreduksjon ser det ikke ut til at kroppsfettet reduseres så raskt som forventet fordi total vektreduksjon og totalt kroppsfett avtar samtidig (for en mer detaljert forklaring, se neste avsnitt).
- Vekttap i form av kroppsfett og magert vev (muskler) er vanlig og helt normalt.
- For å minimere tap av magert vev, bør du inkludere regelmessig fysisk aktivitet i vektreduksjonsplanen din, spesielt styrketrening.

NO

Kroppsvann/hydreringsnivåer

Generelle helsestandarder indikerer at man bør konsumere omtrent 2 liter vann per dag fra mat og væsker for å opprettholde et sunt nivå av hydrering. Å opprettholde et godt hydreringsnivå vil bidra til å forbedre din generelle helse og følelse av velvære. Hvis hydreringsnivået ditt er lavere enn gjennomsnittet, bør du øke vanninntaket tilsvarende.

Kroppsvann/hydreringsnivåer – hvordan måles det?

Hydreringsnivået måles ved hjelp av bioelektrisk impedansanalyse (BIA). Den samme analysen som brukes til å beregne kroppsfettet ditt, brukes til å beregne hydreringsnivået ditt. Med tanke på brukerens alder og kjønn, beregnes det hvor stor prosentandel som er vann.

Merk: Det anbefales ikke å ta hydreringsmålinger i visse situasjoner, for eksempel etter trening, etter å ha drukket et glass vann, eller rett før, under eller like etter menstruasjonssyklus. Hydrering er kanskje ikke på normale nivåer på disse tidspunktene.

Beinmasse — hva er det?

Bein er et levende, voksende vev. I løpet av ungdommen lager kroppen din nytt beinvev raskere enn det bryter ned gammelt. I ung voksen alder er beinmassen på topp, men etter dette begynner beintapet å overgå beinveksten, noe som gjør at beinmassen avtar. Men det er en lang og veldig langsom prosess som kan reduseres enda mer gjennom kalsiumrike dietter og vektbærende trening.

Viktig informasjon angående vektkontroll

Vektmåling er et nyttig verktøy for å overvåke kroppsvekten din. Selv om dette ikke er den eneste måten å måle vekttap på, er personvektmåling en populær metode som kan brukes for å oppnå vekttapssuksess. En personvekt måler den totale kroppsvekten din, noe som inkluderer bein, muskler, fett og vann. Kroppsvekten svinger i løpet av dagen, og fra dag til dag, avhengig av en rekke faktorer:

- Inntak av salt og karbohydrater kan påvirke kroppens vannretensjon.
- Et stort måltid tilfører vekt og kan forårsake vannretensjon.
- Dehydrering fra trening, sykdom eller lavt væskeinntak kan føre til vekttap.
- Muskler er også en faktor. Kraftig motstandstrening kan bygge muskler, noe som kan påvirke vekten.
- Menstruasjonssyklusen kan føre til midlertidig vektøkning og vekttap.

Her er 5 retningslinjer for effektiv overvåking av vekten din – vei deg selv:

- En gang i uken, på den samme ukedagen
- På samme tidspunkt på dagen
- På samme sted
- Med de samme klærne
- På den samme personvekten

Tips

- Vekten din er et presist måleinstrument som er mest nøyaktig når du veier en stasjonær gjenstand. For å sikre nøyaktige målinger, prøv alltid å stå på samme område av vekten og IKKE BEVEG DEG. Hvis kroppsvekten din overstige vektens kapasitet, kan det hende du ser feilmeldingen «Err».
- Elektriske sensorer er følsomme. Vær forsiktig så du ikke mister eller rister på vekten.
- Plasser den forsiktig på gulvflaten, og oppbevar den på et beskyttet sted. Vekten er et elektronisk instrument og skal aldri senkes ned i vann. Rengjør med fuktig klut og/eller glassrengjøringsmiddel.

Garanti

Champion Nordic garanterer at dette produktet er fri for farbrikasjonsfeil når det kommer til materialer og håndverk under 2 år i Sverige, Norge, Danmark og Finland. Garantien starter å løpe den dagen produktet kjøpes eller leveres. Champion Nordic har ikke plikt til å reparere eller erstatte produkter dersom et gyldig innkjøpsbevis ikke følger med. Denne garantien gjelder kun for produkter som kjøpes og brukes til hjemmebruk, og omfatter ikke skader som oppstår som følge av misbruk, svikt i å følge Champion Nordics instruksjoner på grunn av at produktet har blitt modifisert eller utsatt for en godkjent reparasjon, feilaktig pakking av eieren, normal slitasje eller feilhåndtering av et transportforetak.

Korrekt avfallshåndtering

Dette symbolet på produktet eller i instruksjonene betyr at det skal kastes separat fra annet husholdningsavfall når det ikke virker lenger. Det finnes leveringspunkter og gjenbruksstasjoner som skal håndtere denne typen avfall. Kontakt lokale myndigheter eller forhandler for mer informasjon.

CHAMPION

Champion ®
Makadamgatan 14 I 254 64 Helsingborg I Sweden
info@champion.se

Varotoimenpiteet

FI

VAROITUS!
Laitteen käyttö ei ole suositeltavaa, jos olet raskaana tai sinulla on jokin sähköimplantti, kuten sydämentahdistin. Keskustele lääkärisi kanssa mahdollisista kysymyksistäsi koskien tuotteen käytön ja terveydentilasi/saamasi hoidon yhteisvaikutuksia.

Luethan nämä käyttöohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Pidä ohjeet tallessa tulevaa tarvetta varten.

1. Puhdista ulkoiset osat pehmeällä, hieman nihkeällä liinalla. Käytä mietoa saippuaa tahrojen poistamiseen. Pesuaineiden, liiallisen veden, käsiteltyjen puhdistusliinojen, voimakkaiden puhdistusaineiden tai suihkeiden käyttö on kielletty.
2. Vaikka vaaka on suunniteltu huoltovapaaksi, se sisältää herkkiä elektronisia osia. Vältä voimakasta käsittelyä. Älä pudota tai potkaise vaakaa tai hyppää sen päälle. Parhaan suorituskyvyn varmistamiseksi pidä laitteesta huolta.
3. Vaaka on suunniteltu lukemaan maksimissaan 200 kg painon. Älä aseta vaa'alle yli 200 kilogramman painoa välttyäksesi vahingoilta.
4. Älä säilytä vaakaa sivuttain.
5. Tämä vaaka on erityisen herkkä mittauslaite. Älä säilytä vaa'an päällä mitään paristojen käyttöajan pidentämiseksi.
6. Laitetta ei saa upottaa veteen tai muuhun nesteeseen. Kastuessaan laite täytyy kuivata välittömästi.
7. Lapset sekä henkilöt, joilla on alentunut fyysinen, aistillinen tai psyykkinen toimintakyky tai joiden kokemus- ja tietopohja on rajoittunut, voivat käyttää laitetta, jos heidän turvallisuudestaan vastuussa oleva henkilö valvoo ja ohjeistaa laitteen turvallisessa käytössä ja he tiedostavat laitteen käyttöön liittyvät vaarat.
8. Lapsia on valvottava, jotta he eivät leiki laitteella.
9. Älä aseta laitetta keittolevyn, avotulen tms. päälle tai läheisyyteen.
10. Tuote ei sovellu ulkokäyttöön.
11. Laitetta ei saa käyttää, jos se on pudonnut lattialle tai vahingoittunut.
12. Käytä ainoastaan sopivan kokoisia uusia paristoja. Käytetyt paristot täytyy aina poistaa, sillä niistä voi vuotaa laitteen rakenteita vahingoittavia kemikaaleja.
13. Paristot täytyy poistaa laitteesta ennen sen hävittämistä.
14. Jos paristot vuotavat, vältä ihokontaktia ja hävitä paristot paikallisen ohjeistuksen mukaan.
15. Laite on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön.
16. Jos laitetta käytetään ohjeistusten vastaisiin tarkoituksiin tai sitä käsitellään käyttöohjeiden vastaisella tavalla, on käyttäjällä täysi vastuu seurauksista. Takuu ei korvaa tuotevahinkoja tai muita vahinkoja.
17. Polyteenipussit tuotteen tai pakkauksen päällä voivat olla vaarallisia. Tukehtumisvaaran välttämiseksi pidä tämä suojus poissa vauvojen ja lasten ulottuvilta. Tämä pussi ei ole lelu.

Ennen käyttöönottoa

1. Poista kaikki pakkausmateriaalit.
2. Akku on kiinnitetty polybag ulkopuolelle läpinäkyvällä teipillä.
3. Varmista, että paristot on asennettu oikein. Tämän jälkeen aseta paristosuojus uudelleen kiinni ja kiristä ruuvi.
4. Tarkimman tuloksen saamiseksi aseta vaaka laatta- tai kovapuulattialle epätasaisen, joustavan tai pehmeän pinnan (kuten maton) sijaan.

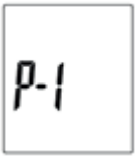
Punnitseminen

1. Aseta vaaka vakaalle ja tasaiselle alustalle.
2. Valitse yksiköksi pauna (lb) tai kilogramma (kg) vaa'an takana olevan kytkimen asentoa vaihtamalla. Voit valita haluamasi mittausyksikön laitteen ollessa päällä.
3. Kosketa vaakaa sen ollessa valmiustilassa. Digitaalinen näyttö aktivoituu.
4. Odota, kunnes kaikki luvut kirkastuvat kahden sekunnin ajaksi ja näytölle ilmestyy "0.00".
5. Astu vaa'alle ja pysy paikallasi punnituksen aikana. Näyttö välähtää ja näyttää painosi.
6. Astu pois vaa'alta, vaaka sammuu automaattisesti.

Henkilötietojen syöttäminen

Jos henkilötietojen syöttämisen aikana mitään painiketta ei paineta kymmeneen sekuntiin, vaaka sammuu automaattisesti. Kun vaaka sammuu, paina vaa'an keskustaa nopeasti ja lujasti jalallasi aktivoidaksesi digitaalinäytön uudelleen.

Aseta käyttäjätunnus



1. Paina SET-painiketta, kun "0.00" ilmestyy näytölle.
2. "P-1" välähtää näytöllä.
3. Paina UP- tai DOWN-nuolipainikkeita valitaksesi haluamasi käyttäjänumeron (8 käyttäjänumeroa saatavilla: P-1:stä P-8:aan).
4. Kun valittu numero näkyy näytöllä, paina SET-painiketta tallentaaksesi käyttäjänumerosi.

Aseta pituus

1. Senttimetri- ja tuumasymbolit välähtävät näytöllä.
2. Paina UP- tai DOWN-nuolipainikkeita valitaksesi pituutesi.
3. Kun valittu pituus näkyy näytöllä, paina SET-painiketta tallentaaksesi pituutesi.

Aseta ikä

1. Ikäsymboli välähtää näytöllä.
2. Paina UP- tai DOWN-nuolipainikkeita valitaksesi ikäsi.
3. Kun valittu ikä näkyy näytöllä, paina SET-painiketta tallentaaksesi ikäsi.

Aseta sukupuoli/aktiivisuustila

1. Paina SET-painiketta. Sukupuolisymboli välähtää näytöllä. Paina UP- tai DOWN-nuolipainikkeita valitaksesi vaihtoehdoista nainen, mies, naisurheilija tai miesurheilija. Valitaksesi nais- tai miesurheilija-asetuksen, paina SET-painiketta, kun sekä oikea sukupuolisymboli että juoksijasymboli kirkastuvat.
2. Paina SET-painiketta vahvistaaksesi valinnan. Vaaka näyttää käyttäjätiedot muutaman sekunnin ajan ja siirtyy sitten kehonmittaustilaan. "0.00" ilmestyy näytölle.

HUOMIOITAVAA:

- Jos olet istumatyössä tai vähäisesti/kohtalaisesti aktiivinen (kohtalaisesti aktiivinen henkilö voi kävellä 2,4–4,8 kilometriä päivässä päivittäisten aktiviteettien lisäksi), valitse tavallinen mies- tai naissukupuolisymboli.
- Valitse urheilija-asetus (tavallinen sukupuolisymboli + juoksijasymboli), jos liikut intensiivisesti vähintään 10 tuntia viikossa (kävelyä yli 4,8 km päivässä, aerobisia liikuntasuorituksia jne.) päivittäisten aktiviteettien lisäksi. Useimmille ihmisille sopii ensimmäinen (vähäisesti/kohtalaisesti aktiivinen) kategoria.

FI

Näytä ja tallenna tiedot

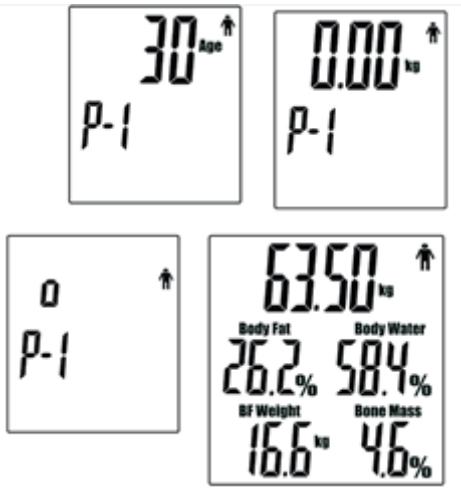
Kaikkien tietojesi pitäisi nyt olla syötettyinä ja tallennettuina vaakaan. Vaaka käy syöttämäsi tiedot läpi ohjelmoinnin vahvistamiseksi:

- Käyttäjänumero näkyy näytöllä 2 sekunnin ajan
- Pituus näkyy näytöllä 2 sekunnin ajan
- Ikä ja sukupuoli näkyvät yhdessä näytöllä 2 sekunnin ajan
- Tämän jälkeen vaaka sammuu automaattisesti.

Jos syötit väärät tiedot ja sinun täytyy muuttaa syöttämiäsi tietoja, voit seurata ohjeita uudelleen tietojen korjaamiseksi.

HUOMAA: Henkilötietojen syöttämistilassa vaaka palaa automaattisesti takaisin valmiustilaan, jos mitään painiketta ei paineta 15 sek.

Kehoanalyysimittaus



1. Kosketa valmiustilassa olevaa vaakaa ja odota, kunnes “0.00” tulee näkyviin näytölle. Tämän jälkeen paina USER-painiketta valitaksesi käyttäjänumerosi ja palauttaaksesi tiedot. Näytöllä näkyy tämän jälkeen “0.00”.
2. Astu vaa’alle paljain jaloin siten, että jalkasi ovat metalliliuskojen päällä. Jalkojen pitäisi olla täysin elektrodien ja vaa’an päällä tarkimman tuloksen aikaansaamiseksi. Paino näkyy näytöllä useamman sekunnin ajan.
3. Vaaka siirtyy nyt kehonmittaustilaan ja näyttää “0” sillä aikaa, kun tietoja valmistellaan.
4. Vaaka sammuu automaattisesti.

HUOMIOITAVAA:

- Jos astut vaa’alle ennen kuin näytöllä lukee “0.00”, vaaka ei toimi kunnolla.
- Näytöllä lukee “Err”, jos jalkakontakti on virheellinen kehonmittaustilassa, esimerkiksi jos seisot vaa’alla sukat tai kengät jalassa. Kova tai kuiva iho voi estää sinua saamasta kontaktia vaa’an päällä oleviin elektrodeihin. Kokeile hieroa pieni määrä kosteusvoidetta jalkoihisi ennen vaa’alle astumista. Astu vaa’alle varovasti liukastumisen estämiseksi.

Paristoja koskevat huomautukset

- Osta aina oikeankokoiset ja oikeanlaiset paristot, jotka sopivat käyttötarkoitukseen.
- Vaihda kaikki vaa´an paristot samaan aikaan.
- Älä sekoita vanhoja ja uusia paristoja. Älä sekoita alkaliparistoja ja tavallisia (hiili-sinkki) paristoja. Älä käytä ladattavia (Ni-Cad, Ni-MH, jne.) paristoja.
- Puhdista paristojen kosketusosat sekä paristoista että vaa´asta ennen paristojen asentamista.
- Varmista, että paristot on asennettu oikein niiden napaisuuden mukaan (+ ja -).
- Irrota ruuvi paristosuojan avaamiseksi ja poista vanhat paristot. Jos vaakaa ei tulla käyttämään pitkään aikaan, poista siitä paristot.
- Näytöllä lukee “Lo”, jos paristojen varaus on matala ja ne täytyy vaihtaa. Poista vanhat paristot ja vaihda tilalle uudet.
- Kun vaihdat paristot, varmista, että hävität vanhat paristot ohjeistuksien mukaisesti. Vanhat paristot täytyy hävittää niille tarkoitetussa paikassa, jotta ne voidaan kierrättää turvallisesti ja ympäristöystävällisesti. Älä polta paristoja tai hautaa niitä maan alle.

FI

Pituus ja kehon rasvapitoisuus

Kuinka se toimii?

Rasvapitoisuutta voidaan mitata monin eri tavoin, ja tässä vaa’assa käytetään bioelektristä impedanssia. Tämä rasvapitoisuuden mittauksen epäsuora menetelmä alkaa, kun erittäin matala sähkövirta kulkee alavartalon läpi. Sähkövirta kulkee nopeammin veden ja lihasten läpi kuin rasvan ja luiden läpi. Vaaka mittaa virtauksen nopeutta. Tämän luvun pohjalta vaaka arvioi rasvapitoisuuden käyttäen monivaiheista, matemaattista kaavaa.

Onko se luotettava?

Rasvapitoisuusmittaukset vaihtelevat paljon enemmän kuin tavalliset painonmittaukset, ja eri mittaustavat antavat hyvin erilaisia tuloksia. Kuten eri vaa’at antavat eri tuloksia, eri rasvapitoisuusanalysaattorit voivat antaa laajalti erilaisia rasvapitoisuusarvioita. Jopa samalla vaa’alla mitatessa luvut vaihtelevat, koska:

- Painonpudotus tuottaa huomattavia, jatkuvia ja ennustamattomia muutoksia kehon vesipitoisuuteen. Koska rasvapitoisuusanalyysi määräytyy kehon vesipitoisuuden mukaan, tulokset voivat vaihdella päivittäin huomattavasti.
- Nesteytys vaikuttaa rasvapitoisuuteen. Jos olet juuri urheillut, sähkövirralla on vähemmän vettä, jonka läpi se voi kulkea. Tämä saattaa tuottaa korkeamman rasvapitoisuustuloksen. Jos taas olet juuri juonut paljon nesteitä, rasvapitoisuus saattaa näyttäytyä alempana kuin se todellisuudessa on.
- Ihon lämpötilalla voi myös olla vaikutusta. Rasvapitoisuuden mittaus kostealta iholta lämpimässä, kosteassa ilmassa tuottaa eri tuloksen kuin, jos iho olisi kylmä ja kuiva. Kuten painonkin kanssa, on parempi seurata pidemmän ajan kehityssuuntauksia kuin käyttää yksittäisiä, päivittäisiä tuloksia, jos tavoitteenasi on muuttaa kehonkoostumustasi.
- Tulokset saattavat olla epätarkkoja alle 16-vuotiailla tai henkilöillä, joilla on kohonnut kehon lämpötila, diabetes tai muita terveysongelmia.

Tärkeää tietoa!

- Kehon rasvaprosentti viittaa rasvan kilogrammamäärään jaettuna kehonpainollasi ja kerrottuna 100:lla.

- Painonpudotuksen aikana rasvaprosentti ei näytä vähenevän odotetun nopeasti, sillä pudotettu paino ja rasva vähenevät samanaikaisesti (tarkempi selitys seuraavassa osiossa).
- Painonpudotus kehon rasvan ja vähärasvaisen (lihas)kudoksen muodossa on tavanomaista ja normaalia.
- Jotta menettäisit vähärasvaista (lihas)kudosta mahdollisimman vähän, sinun kannattaa sisällyttää painonpudotusohjelmaasi säännöllisiä fyysisiä aktiviteetteja, kuten voimaharjoittelua.

Kehon vesipitoisuus/Nesteytystasot

Yleisissä terveyssuosituksissa todetaan, että ihmisen pitäisi saada noin 2 litraa vettä päivässä ruoasta ja nesteistä säilyttääkseen riittävän nesteytystason. Hyvän nesteytystason ylläpitäminen auttaa sinua parantamaan kokonaisvaltaista terveyttäsi ja yleistä hyvinvointiasi. Jos nesteytystasosi ovat keskimääräistä alhaisemmat, sinun täytyy kasvattaa vedensaantiasi sen mukaisesti.

Kehon vesipitoisuus/nesteytystasot – kuinka niitä mitataan?

Nesteytystasojen mittaamisen käytetään bioelektristä impendanssianalyysia (BIA). Samaa analyysia, jota käytetään kehon rasvapitoisuuden laskemisessa, käytetään myös nesteytystasojesi mittaamisessa. Laskelma perustuu käyttäjän ikään ja sukupuoleen, ja se määrittelee veden prosentuaalisen määrän kehossa.

Huomioitavaa: Nesteytystasojen mittaamista ei suositella tehtäväksi tietyissä tilanteissa, kuten urheilusuorituksen jälkeen, vesilasin juonnin jälkeen, kuukautisten aikana tai heti niitä ennen tai niiden jälkeen. Nestetasot eivät välttämättä ole normaalilla tasolla näiden aikana.

Luumassa – Mitä se on?

Luu on elävää, kasvavaa kudosta. Lapsuudessa kehosi tuottaa uutta luukudosta nopeammin, kuin se hajottaa vanhempaa luukudosta. Nuorena aikuisena luumassaa on eniten; tämän jälkeen luumassan häviämistahti on nopeampi kuin luumassan kasvamistahti ja luumassa vähenee. Tämä on kuitenkin pitkä ja hyvin hidas prosessi, jota voidaan hidastaa entisestään kalsiumpitoisten ruokien ja voimaharjoittelun avulla.

Tärkeää tietoa painonhallinnasta

Vaakasi on hyödyllinen apuväline painonhallinnassa. Vaikka vaa’at eivät ole painonpudotuksen ainoita mittareita, ovat ne suosituimpia välineitä painonpudotuksen onnistumisen mittaamisessa. Vaaka mittaa kokonaiskehonpainosi, johon kuuluu luut, lihakset, rasva ja vesi. Kehonpaino vaihtelee päivän aikana ja päiväkohtaisesti, riippuen useista tekijöistä.

- Suolan ja hiilihydraattien nauttiminen voi kerryttää kehoon nesteitä.
- Suuri ruoka-annos lisää painoa ja voi aiheuttaa nesteen kertymistä kehoon.
- Urheilusuorituksesta, sairaudesta tai alhaisesta nesteensaannista johtuva nestehukka voi aiheuttaa painonpudotusta.
- Lihakset vaikuttavat myös painoon. Voimakas vastusharjoittelu voi kasvattaa lihaksia, mikä vaikuttaa painoon.
- Kuukautiskierto voi aiheuttaa väliaikaisesti painonnousua tai -laskua.

Tehokkaan painonhallinnan viisi vinkkiä – punnitse itsesi:

- Kerran viikossa, samana viikonpäivänä

- Samaan kellonaikaan
- Samassa paikassa
- Samoilla vaatteilla
- Samalla vaa'alla

Vinkkejä

- Vaakasi on tarkka mittauslaite, joka on tarkimmillaan paikallaan olevan kohteen mittaamisessa. Yritä seisoa aina samalla alueella ja PYSY PAIKALLASI, jotta tulokset olisivat mahdollisimman tarkkoja. Jos vaa'alla oleva paino ylittää vaa'an maksimikapasiteetin, virheilmoitus "Err" ilmestyy näytölle.
- Sähköanturit ovat herkkiä. Ethän pudota tai kolhi vaakaa.
- Aseta vaaka varovasti lattiapinnalle ja säilytä sitä suojassa iskuilta ja puristukselta. Vaaka on sähkölaite, eikä sitä saa koskaan upottaa veteen. Puhdista nihkeällä liinalla ja/tai lasinpuhdistusaineella.

Takuu

Champion Nordic takaa, että tässä tuotteessa ei ole materiaaliin tai käsityöhön liittyviä valmistusvikoja. Takuu on voimassa 2 vuotta Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Suomessa. Takuu alkaa siitä hetkestä, kun tuote joko ostetaan tai toimitetaan. Champion Nordicilla ei ole velvollisuutta korjata tai korvata tuotetta, johon ei ole voimassa olevaa ostotodistusta. Tämä takuu on voimassa ainoastaan tuotteissa, jotka ostetaan kotikäyttöön ja joita käytetään kotona. Takuu ei kata vaurioita, jotka johtuvat tuotteen väärinkäytöstä, Champion Nordicin käyttöohjeiden noudattamatta jättämisestä, siitä että tuotetta on käsitelty tai korjattu ei-hyväksyttävällä tavalla, tuotteen omistajan virheellisistä pakkaustoimista tuotetta käsiteltäessä, normaalista kulumisesta tai kuljetusyrityksen suorittamista vääränlaisista käsittelytavoista.

Oikea hävittäminen

Tämä symboli tuotteessa tai ohjeissa tarkoittaa, että laite täytyy hävittää erillään muista talousjätteistä, kun se ei enää toimi. EU:n sisällä on jätteille erillisiä kierrätysjärjestelmiä. Lisätietojen saamiseksi ota yhteyttä paikallisiin viranomaisiin tai jälleenmyyjääsi.

CHAMPION

Champion ®
Makadamgatan 14 I 254 64 Helsingborg I Sweden
info@champion.se