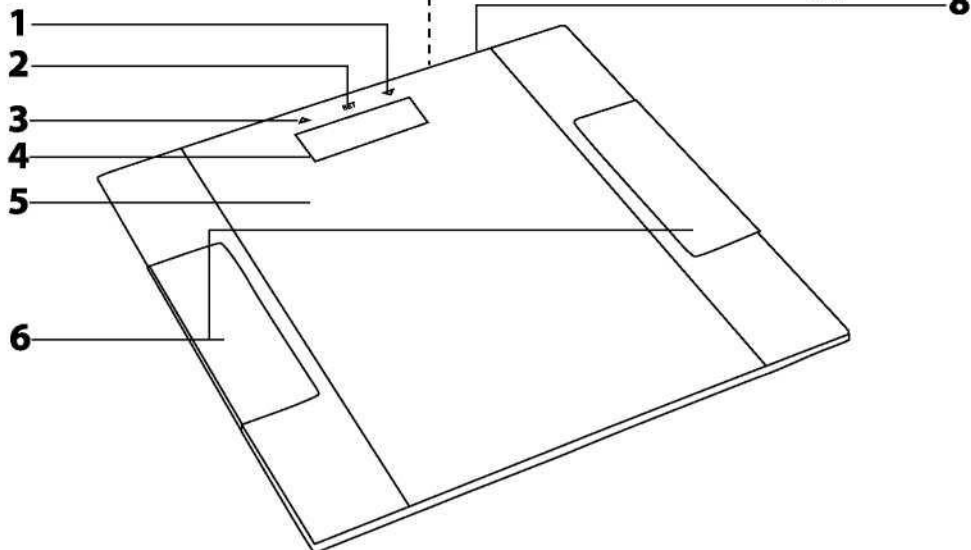
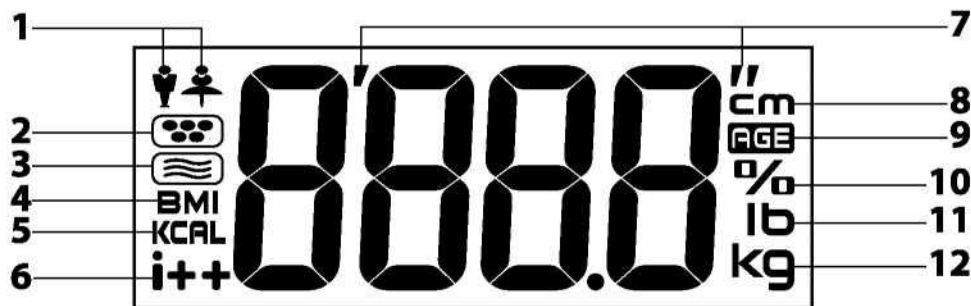
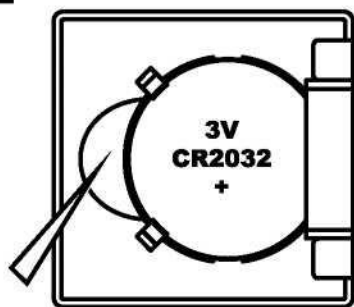




FI ■ Kehoanalyysivaaka

A**B****C 1****2**

FI Kehoanalyysivaaka

Käyttöohje

TURVAOHJEET JA TÄRKEITÄ HUOMAUTUKSIA

- Lue laitteen käyttöohje ennen laitteen käytön aloittamista siinäkin tapauksessa, että olet jo aiemmin tutustunut vastaavaan tyyppisten laitteiden käyttöön. Käytä laitetta vain tässä käyttöohjeessa esitetyllä tavalla. Säilytä ohje myöhempiä tarvetta varten.
- On suositeltavaa säilyttää alkuperäinen kuljetuspakkaus, muu pakkausmateriaali, ostokuitti ja todistus myyjän vastuun laajuudesta tai takuutodistus vähintään lainmukaisen virhevastuun tai laaturakuun kestoajan. Laitetta kuljetettaessa on suositeltavaa pakata se valmistajan alkuperäiseen pakkaukseen.
- Laitte on tarkoitettu käyttöön kotona, toimistoissa ja muissa vastaavissa tiloissa. Älä käytä sitä kauppallisiin, lääkinällisiin tai muihin vastaaviin tarkoituksiin.
- Lapset ja henkilöt, joiden fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt ovat heikentyneet tai joilla ei ole riittävästi kokemusta ja tietoja, voivat käyttää tätä laitetta vain valvonnan alaisena.
- Lapsia täytyy valvoa, eikä heidän saa antaa leikkiä laitteella.
- Älä käytä laitetta ulkona äläkä aseta sitä epävakaaalle pinnalle tai avotulen tai muun lämpölähteen lähelle.
- Älä aseta laitetta alttiiksi suoralle auringon säteilylle tai voimakkaalle kosteudelle, äläkä käytä sitä hyvin pölyisessä ympäristössä.
- Varmista, että laite on sijoitettu suoralle, tasaiselle, kovalle ja vakaalle pinnalle. Tämä koskee ennen kaikkea laitteen käyttöä. Muuten voi punnitus olla epätarkkaa.
- Älä käytä laitetta voimakkaan sähkömagneettisen kentän vaikutuspiirissä.
- Ennen kuin nouse punnituspinnalle, varmista, ettei se ole kostea ja että jalkasi eivät ole kosteat. Muuten voi uhata liukastumisaavaa.
- Älä hyppää laitteen päälle äläkä ylitä sen maksimikapasiteettia. Laitte voi vahingoittua.
- Painon punnitus- ja kehon parametrien mittaus- ja analysointitilassa on tarpeen seisoa punnituspinnalla puhtain paljain jaloin ja molempien jalkojen täytyy olla elektrodien päällä.
- Kehon rasvan ja veden määrän mitatut arvot ovat vain suuntaa antavia. Älä tee niiden perusteella terveydenhoidollisia johtopäätöksiä. Jos mitatut arvot poikkeavat huomattavasti normaalista, on suositeltavaa neuvotella asiasta lääkärin tai ravintoneuvojan kanssa. Pyydä lääkäriltä tai ravintoneuvojalta myöskin ohjeita optimaalisen ruumiinpainon saavuttamiseen sopivista toimenpiteistä.
- Poikkeamat kehon vesi- ja rasvapitoisuuden mittauksissa voivat olla suurempia yli 70-vuotiailla henkilöillä ja ammattihelijoilla.
- Kehon rasva- ja vesipitoisuuden mittaustoiminnon käyttöä ei suositella:
 - henkilöille, joilla on implantoitu sydämentahdistin tai muu lääkinnällinen implantti,
 - raskaina oleville naisille,
 - turvotusoireista kärsiville tai dialyysihoidossa oleville henkilöille.
- Alle 10-vuotiaat lapset ja yli 100-vuotiaat henkilöt voivat käyttää tätä laitetta vain painon punnitukseen.
- Älä laita mitään esineitä laitteen päälle. Säilytä laitetta vaakasuorassa asennossa ja huolehdi siitä, ettei sen päälle laiteta mitään esineitä.
- Vaikka riski litiumpariston vuotamisesta on hyvin vähäinen, poista paristo laitteesta, jos oletat, että et tule käyttämään sitä pitempään aikaan. Laitte voi vahingoittua, jos paristo vuotaa sen sisältäen.
- Älä käytä laitteessa ladattavia paristoja.
- Säilytä paristot lasten ulottumattomissa, sillä lasten ulottuvilla olevat paristot voivat aiheuttaa vaaran. Etsi välittömästi lääkärin apua, jos lapsi nielaisee pariston.

- Pidä laite puhtaana. Puhdistaussasi laitetta noudata luvussa Puhdistus ja huolto esitettyjä ohjeita. Älä upota laitetta veteen tai muuhun nesteeseen äläkä huuhtele sitä juoksevalle vedellä.
- Älä korjaa laitetta itse äläkä tee siihen mitään muutoksia. Anna kaikki korjaukset valtuutetun huoltokeskuksen tehtäväksi. Laitteeseen puuttuminen voi aiheuttaa lainmukaisen virhevastuun tai laaturakuun raukeamisen.

VAA ´AN KUVAUS

- A1 Kosketuspainike ▼
- A2 Kosketuspainike SET
- A3 Kosketuspainike ▲
- A4 LCD-näyttö
- A5 Punnituspinta 6 mm paksusta karkaistusta turvalasista
- A6 Metallielektrodit kehon rasva- ja vesipitoisuuden mittaukseen.
- A7 Painoyksikön valintakytkin on sijoitettu vaa ´an alaosaan.
- A8 Paristotila (ei näy kuvassa) on vaa ´an alaosassa.

NÄYTÖN KUVAUS

- B1 Sukupuoli (mies/nainen)
- B2 Kehon rasvapitoisuus
- B3 Kehon vesipitoisuus
- B4 Painoindeksi (BMI)
- B5 Energian yksikkö
- B6 Kehon mitatun rasvapitoisuuden graafinen esitys
- B7 Pituuden imperiaalinen yksikkö
- B8 Pituuden metrinen yksikkö
- B9 Ikä
- B10 Prosentti
- B11 Painon imperiaalinen yksikkö
- B12 Painon metrinen yksikkö

KEHON RASVA- JA VESIPITOISUUDEN MITTAUKSEN PERIAATE

- Tämä kehoanalyysivaaka on varustettu kehon parametrien mittaus- ja analysointitoiminnolla. Kehon rasva- ja vesipitoisuuden määrittäminen perustuu biosähköiseen impedanssianalyysiin (BIA). BIA-menetelmä mahdollistaa näiden arvojen määrittämisen heikon sähköimpulssin avulla mitattavan ihmiskehon kudosten sähköisen vastuksen perusteella. Ihmiskehon eri kudosten sähköisen vastuksen erojen perusteella lasketaan kehon rasva- ja vesipitoisuus.
- Sähköimpulssin lähettämistä ja skannausta varten on punnituspinnalle A5 asennettu metallielektrodit A6 siten, että ne muodostavat suljetun mittauspiirin molempien jalkojen ollessa punnituspinnalla A5.

VIRTALÄHDE

- Vaa ´an pakkauksen mukana on 1 litiumparisto, tyyppi CR 2032 (1x 3 V). Paristo on paristotilassa A8. Ennen ensimmäistä käyttökertaa poista paristotilasta A8 eristysnauha, joka estää pariston purkautumisen ennen kuin tuote toimitetaan asiakkaille.
- Vaihdapa paristo, kun näyttöön A4 tulee ilmoitus „Lo“ (heikko paristo) tai jos näyttö A4 ei syty asettaessa punnituspinnalle A5 tai painettaessa painiketta SET A2. Pariston vaihtoa varten irrota paristotilan A8 kansi. Poista tyhjä paristo ja aseta sen tilalle uusi saman tyyppinen paristo. Varmista, että pariston napaisuus on oikea ja että paristo menee kunnolla paikalleen. Sulje kansi.
- Pariston asennustapa paristotilassa A8 riippuu vaa ´an tyyppistä. Alempana on esitetty mahdolliset tavat pariston poistamiseen:
 - Käytä pariston poistamiseen työpölkäristä esineitä, ks. kuva C1.
 - Paina paristoa kevyesti alaspäin. Tällöin se vapautuu paristotilasta A8 ja se voidaan helposti poistaa, ks. kuva C2.



Huomautus:

Käytä tässä laitteessa vain tyyppi CR 2032 paristoja. Älä käytä ladattavia paristoja.

VAA ´AN KÄYTTÖ

- Aseta vaaka suoralle, tasaiselle, kovalle ja vakaalle pinnalle. Älä laita sitä matolle tai muulle pehmeälle pinnalle, joka voisi vääristää punnitus tulosta.

- Seiso punnituksen aikana rauhallisesti äläkä kumarru. Tulosten vertaamiseksi on punnitus suoritettava samaan vuorokaudenaikaan, mieluiten aamulla. Punnitustulokseen vaikuttavat päättäsi olevat vaatteet, samoin kuin ennen punnintusta nauttimasi ruoka ja juoma.
- Painon punnitus kehon parametrien mittauksella ja analysoinnilla on tarpeen suorittaa avoajaloin ja molempien jalkojen täytyy olla elektrodien A6 päällä.

1. PAINON PUNNITUSTILIA

- Vaaka on varustettu „Auto-On“ -toiminnolla, joka aloittaa punnitusprosessin automaattisesti heti astuttuasi punnituspinnoille A5.
- Astu molemmin jaloin punnituspinnoille A5 ja odota, kunnes mitatun painon ilmoittava lukema tasaantuu näyttöön A4. Mitatun painon ilmoittava lukema välähtää kerran ja hetken kuluttua vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

2. PAINON PUNNITUS- JA KEHON PARAMETRIEN MITTAUS- JA ANALYSOINTITILIA

- Paina painiketta SET A2 ja anna henkilökohtaiset parametrisi. Pariston asennuksen jälkeen laitteen ensimmäisen päälle kytkemisen yhteydessä odota parametrien asetukset seuraavat: käyttäjän henkilökohtainen koodi P-01, sukupuoli - nainen, pituus 165 cm (5'05.0") ja ikä 25 vuotta. Henkilökohtaiset parametrit voidaan asettaa seuraavissa rajoissa: käyttäjän henkilökohtainen koodi P-01 - P-12, sukupuoli - nainen/mies, pituus 100 - 250 cm (3'03.5" - 8'032.5") ja ikä 10 - 100 vuotta.
- Valitse henkilökohtainen koodi painikkeilla A1 ja A3. Asetuksen vahvistamiseksi paina painiketta SET A2. Valitse sukupuoli painikkeilla A1 ja A3 ja vahvista valinta painamalla painiketta SET A2. Suorita pituuden ja iän asetukset samalla tavalla. Annettuasi iän napautta punnituspintaa A5 tai odota 6 sekuntia. Näyttöön A4 tulee painon arvo nolla ja muutaman sekunnin kuluttua vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.



Huomautus:

Jos parametrien asetustilassa ei 6 sekunnin aikana paineta mitään painiketta, tulee näyttöön A4 painon arvo nolla. Se ilmoittaa, että punnitus kehon parametrien analysoinnilla voidaan aloittaa. Ennen vaa'an siirtymistä punnitus tilaan asetetut parametrit tallentuvat automaattisesti muistiin. Pitämällä painiketta SET A2 painettuna 3 sekunnin ajan on mahdollista palata takaisin henkilökohtaisten parametrien asetustilaan.

- Kytke vaaka päälle painamalla painiketta SET A2. Valitse painikkeilla A1 ja A3 käyttäjän koodi, jolla henkilökohtaiset parametrisi on tallennettu. Napautta jalalla punnituspintaa A5. Näyttöön A4 tulee painon arvo nolla. Varmista, että jalkasi ovat puhtaat ja kuivat ja astu punnituspinnoille A5 niin, että molemmat jalkasi ovat elektrodien A6 päällä. Muuten punnintusta ja kehon parametrien analysointia ei tapahdu. Seiso vaa'alla rauhallisesti ja odota, kunnes painosi ilmoittava lukema tasaantuu näyttöön A4. Painon mitattu arvo välähtää yhden kerran. Tämän jälkeen seuraa kehon parametrien ja mitattujen arvojen analysointi. Hetken kuluttua tulee näyttöön A4 asteittain kolme kertaa mitattu paino, kehon rasvapitoisuus prosentteissa rasvapitoisuuden graafisella esityksellä, kehon vesipitoisuus prosentteissa, painoindeksi (BMI) ja suositeltu päivittäinen energiantarve (BMR) kilokaloreissa. Tämän jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

3. KEHON PARAMETRIEN ARVIOINTI

- Ihminen keho sisältää keskimäärin 45-85 % vettä ja veden määrä lihaksissa on noin 90 % ja rasvakudoksessa noin 45 %. Pienillä vauvoilla voi veden määrä kehossa olla jopa 85 %, mutta iän mukana veden osuus kehossa alenee, kehon proteiinit dehydraatioituvat ja solujen ulkopuolinen nestemäärä pienenee. Tämä vuoksi voi vanhoilla ihmisillä veden määrä kehossa olla vähemmän kuin 55 %. Aktiivisissa iässä olevan miehen keho sisältää keskimäärin 62 % ja naisen keho keskimäärin 56 % vettä. Alempi arvo naisilla johtuu kehon suuremmasta rasvapitoisuudesta.
- Rasvakudoksen normaalin osuuden pitäisi olla miehillä 15-25 % rajoissa. Fysiologisista syistä on rasvapitoisuus naisilla suurempi, noin 18-28 %. Iän mukana rasvapitoisuus kasvaa, esim. yli 50-vuotiailla naisilla on kehon normaali rasvapitoisuus 33-35 %.

Ikä	Kehon rasva (N)	Hydraatio (N)	Kehon rasva (M)	Hydraatio (M)	Iän arviointi	Graafinen esitys näyttöön
	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Hyvin alhainen kehon rasvapitoisuus	i - -
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Alhainen kehon rasvapitoisuus	i -
≤30	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normaali kehon rasvapitoisuus	i
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Korkea kehon rasvapitoisuus	i +
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Hyvin korkea kehon rasvapitoisuus	i + +
	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Hyvin alhainen kehon rasvapitoisuus	i - -
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Alhainen kehon rasvapitoisuus	i -
>30	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normaali kehon rasvapitoisuus	i
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Korkea kehon rasvapitoisuus	i +
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Hyvin korkea kehon rasvapitoisuus	i + +



Huomautus:

Edellä esitetyt tiedot ovat vain suuntaa antavia.

4. SUOSITELTU PÄIVITTÄINEN ENERGIANTARVE

- Kehon parametrien ja mitattujen arvojen analyysin yhteydessä lasketaan suositeltu päivittäinen energiantarve (BMR). Kyseessä on energiamäärä, joka on tarpeen elimistön perustoimintojen ylläpitämiseen lepotilassa 24 tunnin aikana. BMR-laskelmassa otetaan huomioon paino, pituus, ikä ja sukupuoli. Millainen tahansa henkinen tai fyysinen toiminta kuten juoksu, kävely jne. lisää energiantarvetta, mikä on otettava huomioon päivittäisessä energian kokonaistarpeessa. Aktiivisuuden lisääntyessä kasvaa myös päivittäinen energiantarve.
- Tehokkain tapa laihtua on vastaavan päivittäisen energiantarpeen noudattaminen, tasapainoinen ruokavalio ja riittävä määrä liikuntaa.

5. KÄYTTÄJÄN AUTOMAATTINEN TUNNISTUS

- Astu punnituspinnoille A5 niin, että molemmat jalkasi ovat elektrodien A6 päällä. Hetken kuluttua ilmestyy näyttöön A4 painon mitattu lukema. Jos vaa'an muistissa on samanlainen mitattu paino (±2 kg / ±4,4 lb rajoissa), tulee näyttöön A4 käyttäjän koodi ja kehon parametrien ja mitattujen arvojen analysointi käynnistyy. Näyttöön A4 tulee asteittain kolme kertaa mitattu paino, kehon rasvapitoisuus prosentteissa rasvapitoisuuden graafisella esityksellä, kehon vesipitoisuus prosentteissa, painoindeksi (BMI) ja suositeltu päivittäinen energiantarve (BMR) kilokaloreissa. Tämän jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.



Huomautus:

Käyttäjän automaattista tunnistusta ei tapahdu, elleivät molemmat jalkasi ole elektrodien A6 päällä, ellei painon samanlaista arvoa löydy tai ellei muistiin ole tallennettu mitään henkilökohtaisia parametreja. Mitatun painon näytön jälkeen kytkeytyy vaaka automaattisesti pois päältä. Jos muistiin on tallennettu kaksi tai useampi lähes samanlaista punnitus tulosta, annetaan tulos lähimmän arvon omaavalle käyttäjälle. Jos muistiin on tallennettu kaksi samaa arvoa, annetaan mitattu arvo automaattisesti alemman koodin omaavalle käyttäjälle.

6. MUSTIN KÄYTTÖ

- Kytke vaaka päälle painamalla painiketta SET A2. Näyttöön A4 tulee sen käyttäjän koodi, joka viimeksi käytti vaakaa tai oletusasetus. Valitse painikkeilla A1 ja A3 sen käyttäjän henkilökohtainen koodi, jonka tiedot haluat nähdä. Odota 6 sekuntia tai napauta jalalla punnituspintaa A5. Näyttöön A4 tulee painon arvo nolla. Paina painiketta A3 siirtymiseksi muistiin tallennettujen tietojen näyttötilaan. Näyttöön A4 tulee asteittain kolme kertaa viimeisen mittauksen tulokset, so. mitattu paino, kehon rasvapitoisuus prosentteissa rasvapitoisuuden graafisella esityksellä, kehon vesipitoisuus prosentteissa, painoindeksi (BMI) ja suositeltu päivittäinen energiantarve (BMR) kilokaloreissa. Tämän jälkeen vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Voit käyttää painikkeita A1 ja A3 näyttössä näkyvien tietojen nopeampaan selaukseen.

7. KATSAUS NÄYTYSSÄ NÄKYVISTÄ ILMOITUKSISTA

- Jos vaa'alta noustessasi tulee näyttöön A4 ilmoitus „C”, tarkoittaa se punnituksessa tapahtunutta virhettä. Toista punnitus.
- Maksimaalisen punnituskapasiteetin ylittyessä tulee näyttöön A4 ilmoitus „Err”. Vaa'an vioittumisen välttämiseksi nouse pois punnituspinnalta A5.
- Jos näyttöön A4 tulee ilmoitus „ErrL”, tarkoittaa se kehon mitatun rasvapitoisuuden olevan liian alhainen.
- Jos näyttöön A4 tulee ilmoitus „ErrH”, tarkoittaa se kehon mitatun rasvapitoisuuden olevan liian korkea.
- Kun näyttöön A4 tulee ilmoitus „Lo”, tarkoittaa se pariston olevan lähes tyhjä.

8. PAINOYKSIKÖN VALINTA

- Valintakytkin A7 mahdollistaa joko metristen (kg) tai imperiaalisten (lb) painoyksiköiden valinnan.
- Yksiköiden muuntaminen tehdään painamalla valintakytkintä A7 vaa'an ollessa päälle kytketty.



Huomautus:

- 1 kg (kilogramma) = 2,2 lb (paunaa)
- 1 lb (pauna) = 0,454 kg (kilogrammaa)

9. PUNNITUSKAPASITEETTI JA PUNNITUSTARKKUUS

- Maksimaalinen punnituskapasiteetti on 150 kg / 330 lb. Maksimaalisen punnituskapasiteetin ylittyessä tulee näyttöön A4 ilmoitus „Err”. Vaa'an vioittumisen välttämiseksi nouse pois punnituspinnalta A5.
- Punnitustarkkuutta ± 100 g / $\pm 0,2$ lb ei voida taata esineillä, joiden paino on alle 2 kg / 4,4 lb.

PUHDISTUS JA HUOLTO

- Käytä vaa'an puhdistukseen kevyesti kostutettua liinaa. Pyyhi vaaka sitten täysin kuivaksi. Varmista, ettei puhdistuksen yhteydessä pääse vettä paristotilaan A8.
- Älä käytä puhdistukseen teräsvillaa, hankaavia puhdistusaineita, luottimia yms. Ne voivat vahingoittaa puhdistettavaa pintaa.
- Älä upota vaakaa veteen tai muuhun nesteeseen äläkä huuhtelee sitä juoksevalla vedellä.

TEKNISET TIEDOT

Virransyöttö.....	1x 3V paristo, tyyppi CR 2032
Punnituskapasiteetti.....	150 kg / 330 lb
Punnitustarkkuus.....	100 g / 0,2 lb
Painoyksikön valinta.....	kg / lb
Kehon rasvapitoisuuden mittausalue.....	4 - 60 %
Kehon rasvapitoisuuden mittaustarkkuus.....	0,1 %
Kehon vesipitoisuuden mittausalue.....	27,5 - 66 %
Kehon vesipitoisuuden mittaustarkkuus.....	0,1 %
BMI-laskelman tarkkuus.....	0,1
Suosittelun päivittämisen energiantarpeen (BMR) laskelman tarkkuus.....	1 kcal
Muisti.....	12 käyttäjälle

Oikeudet tekstin ja teknisen erittelyn muutoksiin pidätetään.

KÄYTETYN PAKKAUKSEN KÄSITTELYÄ KOSKEVAT OHJEET JA TIEDOT

Vie käytetty pakkausmateriaali kunnan määräämään jätteiden keräyspaikkaan.

KÄYTETTYJEN PARISTOJEN HÄVITTÄMINEN



Paristot sisältävät ympäristölle haitallisia aineita ja siksi ne eivät kuulu tavallisiin kunnallisyätteisiin. Vie käytetyt paristot niiden vastaanottoaikaan asianmukaisesti hävitettäväksi.

KÄYTETTYJEN SÄHKÖ- JA ELEKTRONIIKKALAITTEIDEN HÄVITTÄMINEN



Tämä tuotteissa tai niiden ohesidokumenteissa oleva symboli tarkoittaa sitä, että käytettyä sähkö- tai elektroniikkalaitetta ei saa laittaa tavallisiin kunnallisyätteisiin. Vie nämä tuotteet viranomaisten määräämään keräyspaikkaan niiden asianmukaista hävitystä, kunnostusta tai kierrätystä varten. Joissakin Euroopan unionin jäsenmaissa ja muissakin eurooppalaisissa maissa on myös mahdollista palauttaa tuotteet

paikalliselle myyjälle uuden vastaavan tuotteen oston yhteydessä. Tämän tuotteen asianmukaisella hävittämismellä tuet arvokkaiden luonnonvarojen säilyttämistä ja autat ehkäisemään mahdollisia haitallisia vaikutuksia ympäristöön ja ihmisten terveyteen, joita jätteiden virheellinen hävittäminen voisi aiheuttaa. Pyydä tarkempia tietoja paikallisilta viranomaisilta tai lähimmästä jätteiden keräyspaikasta.

Tämän jätelajin virheellisestä hävittämisestä voidaan kansallisista määräyksistä riippuen määrätä sakkorangaistus.

Euroopan unionin jäsenmaissa toimiville yrityksille

Jos haluatte hävittää sähkö- ja elektroniikkalaitteita, pyytäkää tarvittavat tiedot laitteiden myyjältä tai toimittajalta.

Hävittäminen Euroopan unionin ulkopuolisissa maissa

Tämä symboli on voimassa Euroopan unionissa. Halutessasi hävittää tuotteen pyydä asianmukaisia hävittämistapaa koskevat tiedot paikallisilta viranomaisilta tai tuotteen myyjältä.



Tämä tuote täyttää kaikkien sitä koskevien EU-direktiivien perusvaatimukset.