KEHONKOOSTUMUSVAAKA GBF1532 KÄYTTÖOHJE

Kiitos siitä, että olet valinnut elektronisen kehoanalyysivaakamme.
Tutustu huolellisesti tähän käyttöoppaaseen, jotta voit varmistaa, että laite toimii oikein ja tarkasti myös pitkäaikaisessa käytössä.

Pääominaisuudet

● Tuotteen toiminta perustuu kehon biosähköisen impedanssin mittaukseen ja analysointiin (BIA). Kehon kosteus- ja rasvaprosentti mitataan johtamalla pienjännitteinen sähkövirta turvallisesti kehon läpi. Tämä sähkösignaali analysoidaan tietokoneen avulla, jolloin kehon rasva- ja kosteusprosentti voidaan määritellä. Menetelmä on tarkempi kuin perinteisten laskutoimitusten tulokset.
● Käytössä on tarkkuusanturi, jolla käyttäjän paino mitataan täsmällisesti.
● Seisontatasona on korkealaatuinen karkaistu lasialusta.
● Henkilökohtaiset tiedot voidaan tallentaa laitteen muistiin, joka riittää 10 käyttäjälle. Laite on todella mukava ja helppo käyttää.

Painikkeet

SET: virta päälle, menu valinta ja hyväksyminen - ▲: Ylöspäin - ▼: Alaspäin

Käytön aloitus

● Poista eristeliuska
● Aseta vaaka kovalle lattiapinnalle ja varmista, että se on vaakasuorassa.
● Valitse yksikkö (kg, st ,lb). (kilo, kivi, pauna) vaa'an pohjassa olevalla napilla.

Pelkän painon mittaus

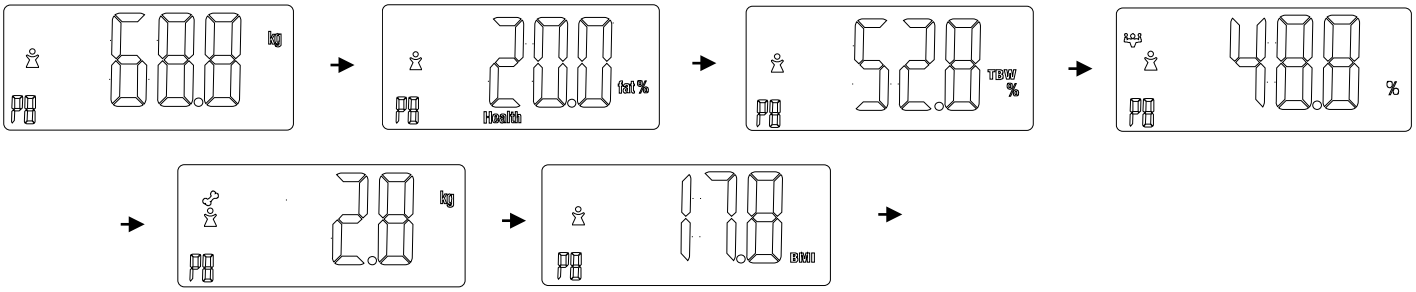
1. Seiso vaa'alla pystyssä ja hyvässä tasapainossa. Näyttö ilmoittaa painosi.
2. Mittauksen jälkeen vaaka sammuu automaattisesti.

Henkilökohtaisten arvojen asettaminen ja tallentaminen

1. Paina "SET". Paina "▲" tai "▼" valitaksesi henkilökohtaisten arvojen tallennuspaikan p0-p9. Kun se on valittu, paina "SET".
   Huom: Paikat p0-p9 mahdollistaa 10 käyttäjän tiedot. Muista oma numerosi jatkoa varten.
2. Paina "▲" tai "▼" valitaksesi mies tai nainen ja paina "SET"
3. Paina "▲" tai "▼" valitaksesi iän (10-80) ja paina "SET"
4. Paina "▲" tai "▼" valitaksesi pituuden (100-240) ja paina "SET"

Painon sekä kehonkoostumusarvojen mittaus

Aloita painamalla "SET". Valitse profiilisi nuolilla "▲"tai "▼". Seiso pystyssä hyvässä tasapainossa mittauselektrodien päällä.
Näyttöön tulee ensimmäisenä paino. Jatka seisomalla vakaasti ja näyttöön tulee arvot kuvien osoittamassa järjestyksessä
fat% (rasvapitoisuus)TBW% (nestepitoisuus) > lihasprosentti > luumassa > BMI (painoindeksi) > kaloriarvot



Rasva- ja nestepitoisuuden viitearvot:

Age	Female		Male		Display
	Fat %	Hydration %	Fat %	Hydration %	
<=30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	Underfat
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Healthy
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Overfat
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8	Obese
>30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	Underfat
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	Healthy
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Overfat
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80.0	49.1-13.8	Obese

Age = Ikä
Female = Nainen
Male = Mies
Fat% = Rasvapitoisuus
Hydration% = Nestepitoisuus
Display = Näyttö
Underfat = Laiha
Healthy = Terve
Overfat = Lihava
Obese = Ylipainoinen

Kehon lihasten ja luuston normaalilukemat / parametrit

Muscle percentage		
	Female	Male
Moderate	>34%	>40%

Female			
Body Weight	Below45kg	45-60kg	Over60kg
Bone Weight	>1.8kg	>2.2kg	>2.5kg

Male			
Body Weight	Below60kg	60-75kg	Over75kg
Bone Weight	>2.5kg	>2.9kg	>3.2kg

Muscle percentage = Lihasprosentti
Female = Nainen
Male = Mies
Moderate = Kohtuullinen

Body weight = Kehon paino
Bone weight = Luuston paino
Below = Alle
Over = Yli

Energia (Kcal):

Hengitykseen, lämpimänä pysymiseen ja tiettyihin muihin peruselintoimintoihin tarvittavan energian osuus on 70 % päivittäisestä energian kulutuksesta. Jos aineenvaihdunta on vilkkaampi, kyseinen henkilö ei liho helposti.

Male			
Age	Standard weight(kg)	Basic Metabolize value(Kcal/kg/day)	Metabolize value
15-17	59.8	27	1610
18-29	64.7	24	1550
30-49	67	22.3	1170
50-69	62.5	21.5	1110
>=70	56.7	21.5	1010

Female			
Age	Standard weight(kg)	Basic Metabolize value(Kcal/kg/day)	Metabolize value
15-17	51.4	25.3	1300
18-29	51.2	23.6	1210
30-49	54.2	21.7	1170
50-69	53.8	20.7	1110
>=70	48.7	20.7	1010

Standard weight = Vakiopaino
Kcal/kg/day = Kcal/kg/päivä
Basic metabolize value = Perusaineenvaihdunta-arvo
Metabolize value = Aineenvaihdunta-arvo

Maantieteellisten erojen vuoksi kehon rasvaprosenttilukemat ja niitä koskevat normit saattavat vaihdella. Tämän sivun tiedot ovat ainoastaan viitteellisiä. Muista henkilökohtainen tunnuksesi, jolloin ohjelmointia ei tarvita seuraavalla käyttökerralla. Voit käyttää jo aiemmin tallentamaasi tunnusta.

Varoitus!

1. Sydämentahdistinta käyttävien henkilöiden tulee välttää tämän tuotteen käyttöä.
2. Metalli-implantteja käyttävien henkilöiden mittaustulokset ovat epätarkkoja.
3. Mittaustarkkuuden varmistamiseksi suosittelemme laitteen käyttöä aina samaan aikaan iltaisin (19:00-21:00).
4. Näyttöteksti “Lo” ilmoittaa, että pariston virta on loppuun käytetty, jolloin paristo on vaihdettava uuteen.
5. Näyttöteksti “Err” ilmoittaa, että vaaka on ylikuormitettu. Näyttöteksti “Err2” ilmoittaa, että rasvaprosentin mittauksessa on tapahtunut virhe.
6. Jos kehon rasvaprosentti on alle 5, näyttöön tulee lukema “FATL”. Jos rasvaprosentti on yli 50, näyttöön tulee lukema “FATH”.

Paristojen käyttö- ja asennusohjeet

● Laitteeseen tulee 3 AAA-paristoa.
● Kun vaihdat paristot, avaa paristokotelon kansi, aseta paristot paikoilleen tarkistaen huolellisesti oikea napaisuus ja sulje kansi tiiviisti.

Huom!

1. Aseta vaaka esteettömälle ja tasaiselle pinnalle ennen käyttöä.
2. Älä aseta vaakaa kostealle, polttavan kuumalle tai jäätävän kylmälle pinnalle.
3. Älä hyppää vaa’alle tai polje sitä. Älä yritä avata laitekoteloa.
4. Jotta voit välttää vaa'alta kaatumisen, seiso tukevasti seisontatasolla ja estä lasipinnan naarmuuntuminen ja elektrodin kuluminen välttämällä turhaa käyttöä.
5. Älä seiso vaa’alla kengät jalassa, jotta voit välttää lasipinnan ja elektrodin kulumisen.
6. Älä koskaan upota laitetta veteen. Puhdista elektrodit alkoholilla ja lasipinnat lasinpuhdistusaineella, jotta ne pysyvät kirkkaina. Aloita puhdistus liinan avulla ja vältä saippuan käyttöä.
7. Tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön, ei ammattikäyttöön. Kehon rasvaprosentti- ja kosteusprosenttilukemat ovat ainoastaan viitteellisiä. Kysy lääkärin neuvoa, jos aiot ryhtyä dieetille tai aloittaa kuntoiluohjelman.
8. Tarkista pariston kunto toimintahäiriön sattuessa. Vaihda paristo uuteen tarpeen mukaan. Muissa ongelmatilanteissa, ota yhteys paikalliseen jälleenmyyjään tai käyttämääsi korjausliikkeeseen.

Tekniset tiedot

Huipputarkka elektroninen anturijärjestelmä
Karkaistu lasitaso: 300 x 300 x 5 mm R35
Mittausalue: 150 kg / 100 g (Yksiköt: kg, lb, st)
Skaala: d = 100 g
Kookas LCD-näyttö: 81 × 45 mm taustavalolla
Automaattinen päälle ja pois päältä -toiminto
Ylikuormitusilmoitus
Pariston tyhjenemisilmoitus
Kehon paino-, rasva-, vesi-, lihaksisto-, luusto-, massaindeksi (BMI) - ja kaloritoiminnot
3 x AAA paristoa (myyntipakkauksessa)