

beurer

BG 39
BG 42

FIN



FIN **Diagnoosivaaka**
Käyttöohje

Hyvä asiakas,

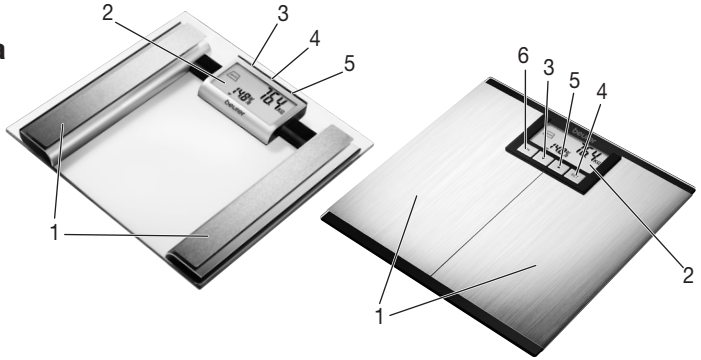
kiitos, että olet valinnut valikoimaamme kuuluvan tuotteen. Yrityksemme tunnetaan korkealaatuista ja huolellisesti testatuista lämmön, painon, verenpaineen, kehon lämpötilan ja pulssin mittaustuotteista sekä pehmeään terapiaan, hierontaan ja ilmaan liittyvistä tuotteista.

Lue käyttöohje ennen ensimmäistä käyttökertaa huolellisesti läpi, säilytä sitä myöhempää tarvetta varten paikassa, josta myös muut käyttäjät löytävät sen helposti, ja noudata ohjeita.

Ystävällisin terveisin
Beurer-tiimisi

1. Kuvaus laitteesta

1. Elektrodit
2. Näyttö
3. Alas-painike
4. Set-painike
5. Ylös-painike
6. Päälle-painike



2. Ohjeita



Turvallisuusohjeita

- **Henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja (esim. sydämentahdistin), eivät saa käyttää tätä vaakaa. Muutoin implantin toiminta voi häiriintyä.**
- Älä käytä raskauden aikana.
- Älä astu vaa'alle kostein jaloin tai vaa'an pinnan ollessa kostea-liukastumisvaara!
- Paristot voivat nieltynä olla hengenvaarallisia. Säilytä paristoja ja vaakaa poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.
- Pidä pakkausmateriaalit poissa lasten ulottuvilta (tukehtumisvaara).
- Paristoja ei saa ladata eikä reaktivoida muilla välineillä, purkaa, heittää tuleen eikä oikosulkea.



Yleisiä ohjeita

- Laite on tarkoitettu ainoastaan omaan yksityiseen käyttöön, ei lääketieteelliseen eikä kaupalliseen käyttöön.
- Huomioi, että teknisistä syistä aiheutuvat mittaustoleranssit ovat mahdollisia, sillä tämä tuote ei ole ammattimaiseen ja lääkinälliseen käyttöön tarkoitettu kalibroitu vaaka.
- Vaaka kestää enintään 150 kg:n painon (330 lb, 24 St). Paino ja luumassa näkyvät näytössä 100 g:n (0,2 lb, 1/4 St) asteikolla, samoin ihannepaino. Kehon rasvan, nesteen ja lihasten prosenttiosuudet näkyvät näytössä 0,1 %:n asteikolla. Kaloritarve näkyy 1 kcal:n asteikolla.
- Toimitustilassa vaakaan on asetettu mittayksiköt „cm“ ja „kg“. Vaa'an kääntöpuolella on kytkin, josta vaakaan voidaan asettaa mittayksiköt „tuuma“, „naula“ ja „stones“.
- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle lattialle. Kova lattianpinta on edellytys moitteettomalle mittaukselle.
- Vaaka tulisi puhdistaa säännöllisesti kostealla pyyheliinalla. Älä käytä syövyttäviä puhdistusaineita äläkä pidä laitetta koskaan veden alla.
- Suojaa laitetta kolhuilta, kosteudelta, pölyltä, kemikaaleilta, voimakkailta lämpötilavaihteluilta ja liian lähellä olevilta lämpötilalähteiltä (uunit, lämpöpatterit).

- Ainoastaan Beurerin asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä saa korjata viallisen vaa’an. Tarkista ennen valitusta paristot ja vaihda ne tarvittaessa uusiin.
- Kaikki vaa’at vastaavat EY:n direktiiviä 89/336 ja siihen tehtyjä lisäyksiä. Jos Sinulla on laitteemme käyttöä koskevia lisäkysymyksiä, ota yhteyttä jälleenmyyjääsi tai asiakaspalveluumme.

3. Tietoja diagnoosivaa’asta

Diagnoosivaa’an mittausperiaate

Tämä vaaka toimii biosähköimpedanssin analyysin periaatteella. Tämä analyysi mahdollistaa kehon osien määrittämisen heikon sähkövirran avulla, joka on täysin huomaamaton ja vaaraton. Kehon rasvan ja muiden suureiden osuus voidaan määrittää mittaamalla sähköinen vastus (impedanssi) ja laskemalla vakiot ja henkilökohtaiset arvot (ikä, pituus, sukupuoli, aktiiviteettitaso). Lihaskudos ja vesi johtavat sähköä erittäin hyvin, joten niiden vastus on sen vuoksi alhaista. Luiden ja rasvakudoksen sähköjohtamiskyky on sen sijaan alhaista, sillä rasvasolut ja luut eivät korkean vastuksen vuoksi johda lähes lainkaan sähköä.

Huomioi, että diagnoosivaa’an määrittämät arvot vastaavat vain suurin piirtein kehon lääketieteellisiä ja tosi-asiallisia analyysiarvoja. Vain lääkäri pystyy määrittämään kehon rasvan, nesteen, lihasten ja luiden määrän lääketieteellisillä menetelmillä (esim. tietokonetomografia).

Yleisiä vinkkejä

- Saavutat parhaat tulokset, kun punnitset painosi mahdollisuuksien mukaan aina samaan vuorokauden aikaan (paras aika on aamuisin) WC:ssä käynnin jälkeen, syömättä ja juomatta sekä ilman vaatteita.
- Tärkeää mittauksen yhteydessä: Kehon rasvaosuuden mittaus on suoritettava aina paljain jaloin. Jalanpohjat voivat mielellään olla hieman kosteita. Täysin kuivat jalanpohjat voivat johtaa epätydyttäviin tuloksiin, sillä niiden sähköjohtavuus on huono.
- Seiso mittauksen aikana liikkumatta paikoillasi.
- Jos olet tehnyt jotakin ruumiillisesti rasittavaa, odota joitakin tunteja ennen mittausta.
- Odota noin 15 minuuttia heräämisen jälkeen, jotta kehossa oleva neste jakautuu tasaisesti koko kehoon.

Rajoituksia

Kehon rasvaosuuden ja muiden arvojen määrittämisen yhteydessä voi esiintyä poikkeavia ja todellisuuden vastaisia arvoja seuraavien henkilöiden yhteydessä:

- Alle 10-vuotiaat lapset,
- Kestävyysurheilijat ja kehonrakentajat,
- Raskaana olevat naiset,
- Henkilöt, joilla on kuumetta, turvotusta tai osteoporoosia tai jotka saavat dialyysihoitoa,
- Sydän- ja verisuonilääkitystä käyttävät henkilöt,
- Verisuonia laajentavia tai supistavia lääkkeitä käyttävät henkilöt,
- Henkilöt, joiden jaloissa on merkittäviä anatomisia poikkeamia kokonaispituuden osalta (esim. erityisen pitkät tai lyhyet jalat).

4. Paristot

Toimitustavasta riippuen vedä pariston eristyssuikale ulos paristokotelosta tai poista pariston suojakalvo ja aseta paristo paristokoteloon miinus- ja plusnapojen mukaisesti. Jos vaaka ei toimi, poista paristo kotelosta ja aseta se uudelleen paikoilleen.

Vaaka on varustettu paristonvaihtonäytöllä. Kun vaa’alle astutaan pariston ollessa lähes tyhjä, näyttöken- tässä näkyy ”Lo” ja vaaka sammuu automaattisesti. Paristo on silloin vaihdettava uuteen (1 x 3 V Lithium CR 2032).

5. Käyttö

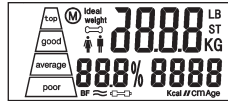
5.1 Painon mittaus

Käynnistä vaaka:

BG39: Paina jalallasi vaa'an pintaa lyhyesti ja voimakkaasti.

BG42: Paina On-painike.

Näytössä näkyy itsetestauksena kaikki näytön symbolit, kunnes "0.0" tulee näkyviin. Vaaka on nyt käyttövalmis.



Astu vaa'alle. Seiso vaa'alla liikkumatta tasoittaen painosi kummallekin jalalle. Vaaka aloittaa mittauksen heti. Mittaustulos näkyy näytössä pian sen jälkeen.

Kun poistut vaa'alta, vaaka sammuu automaattisesti muutaman sekunnin kuluttua.

5.2 Käyttäjätietojen asettaminen



Voit mitata kehosi rasvaosuuden ja muita kehonarvoja tallentamalla henkilökohtaiset käyttäjätietosi.

Vaa'assa on 10 käyttäjän muistipaikkaa, joille Sinä ja perheenjäsenesi voitte tallentaa henkilökohtaisia asetuksia ja joilta ne voidaan jälleen hakea.

Käynnistä vaaka. Odota, kunnes näyttö „0.0“ tulee näkyviin.

Paina sitten „SET“. Näytön ensimmäinen muistipaikka vilkkuu. Voit nyt suorittaa seuraavat asetukset:



Muistipaikka	1-10  
Pituus	100-220 cm (3'-03"-7'-03")
Ikä	10-100 -vuotta
Sukupuoli	mies (), nainen ()
Aktiviteettiaste	1-5

Painamalla painiketta ylös ► tai alas ◀ lyhyesti tai pitkään voit tallentaa kyseiset arvot. Vahvista arvot painamalla "SET".

Sen jälkeen vaaka on mittausvalmis. Mikäli et suorita mittausta, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman sekunnin kuluttua.

Aktiviteettiaste

Aktiviteettiasteen valinnassa on tärkeää huomioida keskipitkän ja pitkän aikavälin tekijät:

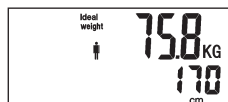
- **Aktiviteettiaste 1:** Ei ruumiillista aktiviteettia.
- **Aktiviteettiaste 2:** Vain hieman ruumiillisia aktiviteetteja.
Vähän kevyitä ruumiillisia rasituksia (esim. kävely, kevyt puutarhatyö, voimisteluharjoitukset).
- **Aktiviteettiaste 3:** Keskiraskaita ruumiillisia aktiviteetteja.
Ruumiillista rasitusta vähintään 2-4 kertaa viikossa 30 minuuttia kerralla.
- **Aktiviteettiaste 4:** Raskaita ruumiillisia aktiviteetteja.
Ruumiillista rasitusta vähintään 4-6 kertaa viikossa 30 minuuttia kerralla.
- **Aktiviteettiaste 5:** Erittäin paljon ruumiillisia aktiviteetteja.
Intensiivisiä ruumiillisia rasituksia, intensiivinen harjoittelu tai raskas ruumiillinen työ päivittäin, vähintään 1 tunti kerrallaan.

5.3 Mittausten suorittaminen

Kun kaikki parametrit on syötetty, paino, kehon rasvaosuus ja muut arvot voidaan määrittää.

- Käynnistä vaaka.

- Paina "ylös"-painiketta ► niin monta kertaa, että löydät sen muistipaikan, jolle olet tallentanut henki-



lökohtaiset perustietosi. Tiedot ja ihannepaino näkyvät peräkkäin näytössä, kunnes näytössä näkyy ”0.0”.

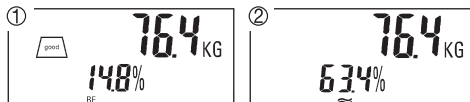
– Astu vaa’alle paljain jaloin ja varmista, että seisot liikkumatta kummankin elektrodin päällä.

Tärkeää: Jalkapohjat, jalat, pohkeet ja reidet eivät saa olla kosketuksissa toisiinsa. Muutoin mittaustulokset voivat vääristyä.

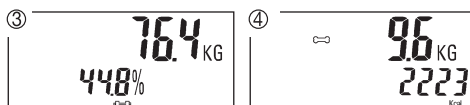
Ohje: Ihannepaino koskee vain yli 18-vuotiaita henkilöitä.

Seuraavat tiedot näkyvät näytössä automaattisesti peräkkäin:

1. Paino ja kehon rasvaosuus
2. Paino ja kehon nesteosuus



3. Paino ja lihasosuus
4. Luumassa ja aktiveiteettikulutus ”kcal”



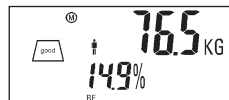
Tämän jälkeen näytössä näkyy vielä kerran paino ja kehon rasvaosuus, kunnes näytössä näkyy „0.0“. Vaaka on valmis seuraavaan mittaukseen (mittauksen toisto). Mikäli et suorita mittausta, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman sekunnin kuluttua.

Mitattu tulos näkyy näytössä automaattisesti poiskytkennän yhteydessä. Kullakin käyttäjällä on kaksi muistipaikkaa käytettäväänään.

5.4 Mittaustulosten muistin haku

Muistipaikan valinnan ja kehon rasvaosuuden määrittämisen jälkeen näytössä näkyy lyhyesti ”0.0”.

Kun painat ”alas“-painiketta ◀, näytössä näkyy viimeinen tallennettu mittaustulos. Sen jälkeen näytössä näkyy peräkkäin paino, kehon rasvaosuus, kehon nesteosuus ja lihasmassa. Kun painat ”alas“-painiketta ◀ uudelleen, näytössä näkyy toiseksi viimeinen tallennettu mittaustulos.



6. Tulosten arviointi

Kehon rasvaosuus

Seuraavat kehon rasva-arvot ovat ohjearvoja (jos haluat lisätietoja, ota yhteyttä lääkäriisi).

Diagnoosivaaka on varustettu tulkintapyramidilla kehon rasva-arvojen analysoinnin helpottamiseksi. Näet pyramidista yhdellä silmäyksellä, mihin luokkaan kehosi rasvaosuus kuuluu.

Mies

Ikä	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> top good average poor </div>			
	Erittäin hyvä	Hyvä	Keskinkertainen	Huono
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Nainen

Ikä	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> top good average poor </div>			
	Erittäin hyvä	Hyvä	Keskinkertainen	Huono
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Urheilijoiden arvot ovat usein alemmalla tasolla. Suoritetusta liikuntalajista, harjoittelun voimakkuudesta ja ruumiinrakenteesta riippuen voidaan saavuttaa arvoja, jotka ovat annettujen ohjearvojen alapuolella. Huomioi kuitenkin, että äärimmäiset matalat arvot voivat aiheuttaa terveysvaaroja.

Nesteen määrä

Kehon nesteen määrän osuus on tavallisesti seuraavilla alueilla:

Mies

Ikä	Huono	Hyvä	Erittäin hyvä
10-100	<50	50-65 %	>65

Nainen

Ikä	Huono	Hyvä	Erittäin hyvä
10-100	<45	45-60 %	>60

Kehon rasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siten sellaisten henkilöiden nestemäärä, joiden kehon rasvasuus on korkea, voi olla ohjearvojen alapuolella. Kestävyyssurheilijoiden arvot voivat kuitenkin ylittää ohjearvot matalan rasvaosuuden ja korkean lihasosuuden vuoksi.

Tämän vaa'an kehon nestemäärän mittausta ei sovi lääketieteellisten johtopäätösten tekemiseen esimerkiksi ikään liittyvästä nesteen keräytymisestä. Ota tarvittaessa yhteyttä lääkäriin.

Periaatteessa kehon nestemäärän tulisi olla korkea.

Lihasten osuus

Lihasten osuus on tavallisesti seuraavilla alueilla:

Mies

Ikä	Vähän	Normaali	Paljon
10-14	<44	44-57 %	>57 %
15-19	<43	43-56 %	>56 %
20-29	<42	42-54 %	>54 %
30-39	<41	41-52 %	>52 %
40-49	<40	40-50 %	>50 %
50-59	<39	39-48 %	>48 %
60-69	<38	38-47 %	>47 %
70-100	<37	37-46 %	>46 %

Nainen

Ikä	Vähän	Normaali	Paljon
10-14	<36	36-43 %	>43 %
15-19	<35	35-41 %	>41 %
20-29	<34	34-39 %	>39 %
30-39	<33	33-38 %	>38 %
40-49	<31	31-36 %	>36 %
50-59	<29	29-34 %	>34 %
60-69	<28	28-33 %	>33 %
70-100	<27	27-32 %	>32 %

Luumassa

Muun kehomme osien tapaan myös luut altistuvat luonnolliselle ikääntymisprosessille. Luumassa lisääntyä lapsena nopeasti ja saavuttaa maksimin 30–40 -vuoden iässä. Iän lisääntyessä luumassa vähenee hieman jälleen. Tähän luumassan vähenemiseen voidaan vaikuttaa terveellisellä ruokavaliolla (erityisesti kalsiumilla ja D-vitamiinilla) ja säännöllisellä liikunnalla. Kohdistetulla lihassmassan lisäämisellä voit vahvistaa lisää luustosi vakautta.

Huomioi, että tämä vaaka ei osoita luiden kalsiumpitoisuutta. Se määrittää luiden kaikkien osien painon (organiset aineet, epäorganiset aineet ja vesi).

Huomio: Älä kuitenkaan sekoita luumassa luuntiheyteen. Luuntiheys voidaan määrittää ainoastaan lääketieteellisessä tutkimuksessa (esim. tietokonetomografialla tai ultraäänellä). Sen vuoksi tällä vaa'alla ei voi tehdä johtopäätöksiä luiden ja luunvahvuuden muutoksista (esim. osteoporoosi). Luumassaan ei voi juurikaan vaikuttaa, mutta se vaihtelee hieman vaikuttavien tekijöiden puitteissa (paino, pituus, ikä, sukupuoli).

AMR

Aktiveettikulutus (AMR=Active Metabolic Rate) on energiamäärä, jonka keho tarvitsee aktiivisessa tilassa vuorokauden aikana. Ihmisen energiankulutus kasvaa ruumiillisen aktiiviteetin lisääntyessä. Se määritetään diagnoosivaa'assa syötetyllä aktiviteettitasolla (1–5).

Ajankohtaisen painon säilyttämiseksi keho on saatava kulutettu energia takaisin ruuan ja juoman muodossa. Jos pidemmällä aikavälillä kulutetaan enemmän energiaa kuin mitä keho saa sitä takaisin, keho hakee erotuksen suurelta osin kertyneistä rasvavaroista ja paino laskee. Jos keho saa kuitenkin pitkällä aikavälillä

liillä enemmän energiaa verrattuna laskettuun kokonaisenergiakulutukseen (AMR), keho ei pysty polttamaan energian ylijäämää ja ylijäämä varastoituu rasvana kehoon, jolloin paino nousee.

Tulosten ajallinen yhteys

Huomioi, että vain pitkän aikavälin suuntaus on tärkeä. Lyhytaikaiset painovaihtelut johtuvat yleensä ainoastaan nesteen poistumisesta kehosta.

Tulokset tulkitaan seuraavien tekijöiden muutosten perusteella: Kokonaispainon sekä rasvan, nesteen ja lihasten prosentuaalisen osuuden muutokset sekä se ajanjakso, jolla nämä muutokset tapahtuivat. Nopeat ja päivien aikana todetut muutokset on eroteltava keskipitkällä aikavälillä (viikkojen kuluessa) ja pitkällä aikavälillä (kuukausien kuluessa) todetuista muutoksista.

Perussääntö on, että painon nopeat muutokset johtuvat lähes ainoastaan nesteen osuuden muutoksista, ja keskipitkän ja pitkän aikavälin muutokset voivat koskea myös rasva- ja lihasosuutta.

- Jos paino laskee nopeasti, mutta kehon rasvaprosentti pysyy samana tai nousee, kehostasi on poistunut ainoastaan nestettä esimerkiksi liikunnan, saunassa käynnin ja vain nopeaan painonpudotukseen perustuvan laihdutusohjelman vuoksi.
- Jos painosi nousee ja rasvaosuus laskee tai pysyy samana keskipitkällä aikavälillä, Sinulle on voinut muodostua arvokasta lihasmassaa.

Kun painosi ja rasvaprosenttisi laskevat samanaikaisesti, dieettisi toimii – rasvamassasi vähenee. Ihanteellista painonpudotukselle on, että liikut, kuntoilet ja kiinteytät lihaksiasi mahdollisimman paljon. Siten voit kasvattaa kehosi lihasprosenttia keskipitkällä aikavälillä.

Mahdolliset virheenaiheuttajat:	Virheenpoisto:
– Maksimaalinen kuormitettavuus 150 kg on ylitetty.	– Huomioi vaa’an korkein sallittu paino.
– Elektrodiin ja jalkapohjien välinen sähkövastus on liian korkea (esim. voimakkaat ihokovettumat jalkapohjissa).	– Toista mittaus paljain jaloin. Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman. Poista tarvittaessa ihokovettumat jalkapohjistasi.
– Rasvaosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 3 % tai yli 55 %).	– Toista mittaus paljain jaloin.
– Nesteosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 25 % tai yli 75 %).	– Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.
	– Toista mittaus paljain jaloin.
	– Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.

Rasvan, nesteen tai lihasten osuutta ei saa laskea yhteen (lihaskudos sisältää myös osia kehon nesteen osuudesta).

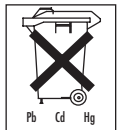
7. Virheellinen mittaus

Jos vaaka havaitsee virheen mittauksen aikana, näytössä näkyy „FFFF“/„Err“.

Jos astut vaa’alle ennen kuin näytöllä näkyy „0.0“, vaaka ei toimi kunnolla.

8. Laitteen hävittäminen

Käytetyt, täysin purkautuneet paristot ja akut on kerättävä erikoisesti merkittyihin keräysastioihin, ongelmajätekeräyspisteiden tai sähköalan myyjän kautta. Lain mukaan olet velvollinen huolehtimaan paristojen hävittämisestä. Huomautus: Nämä merkit löydät vahingollisia aineita sisältävistä paristoista: Pb = paristo sisältää lyijyä, Cd = paristo sisältää kadmiumia, Hg = paristo sisältää elohopeaa.



Hävitä laite vanhoja sähkö- ja elektroniikkalaitteita koskevan määräyksen 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaan. Mikäli haluat lisätietoja, ota yhteyttä hävittämisestä vastaavaan kunnan viranomaiseen.



