

Kehonkoostumusmittari VIVA (HBF-222T-EBK)

• Käyttöohje

FI

Kiitämme OMRON:in kehonkoostumusmittarin ostamisesta.
Lue ennen tämän laitteen käyttöä tämä Käyttöohje huolellisesti ymmärtääksesi,
kuinka sitä käytetään turvallisesti ja oikein.
Säilytä Käyttöohje huolellisesti myös myöhempää tarvetta varten.

VIVA

Kehonkoostumusmittari

Käyttötarkoitus

Kiitämme tämän OMRONin kehonkoostumusmittarin ostamisesta. Laite on tarkoitettu seuraavien kehon koostumuksen arvojen mittaamiseen ja näyttämiseen.

- Paino
- Sisäelinten rasvamäärä (korkeintaan 30 tasoa)
- Lepopaineenvaihdunta (kcal)
- Kehon rasvaprosentti (%)
- Luustolihas (%)
- BMI (painoindeksi)

Laite on tarkoitettu aikuisille, jotka ymmärtävät tämän Käyttöohjeen sisällön. Sitä ei ole tarkoitettu ammattikäyttöön sairaaloissa tai muissa lääketieteellisissä tiloissa. Se on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.



Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja tarkista siitä eri toimintojen yksityiskohtaiset tiedot.




Sisältö

Ennen laitteen käyttöä	2
Turvallisuustietoja	2
1. Laitteen osat	4
2. Paristojen asennus ja vaihto	5
3. Laitteen liittäminen älylaitteeseen	6
4. Mittayksikön, päiväyksen ja ajan asetus	7
5. Henkilötietojen rekisteröinti	8
Käyttöohjeet	9
6. Tarkan mittauksen tekeminen	9
6.1 Oikea asento mittauksen aikana	9
6.2 Tietoja 0 kg:n korjauksesta (tallennusta koskeva varoitus)	10
6.3 Kuinka 0 kg:n korjaus otetaan käyttöön	10
7. Mittauksen tekeminen	10
Muistitoiminnon käyttö	12
8. Mittaustulosten katselu älylaitteella	12
Tarvittaessa	13
9. Valitse henkilönumerosi ja tee sitten mittaus	13
10. Vierastila (tallentamaton tila)	14
11. Pelkän painon mittaaminen	15
12. Henkilötietojen muutos tai poistaminen	16
13. Poista tiedonsiirtoasetus	17
14. Ylläpito ja säilytys	17
15. Vianetsintä	18
16. Tekniset tiedot	21
Tietoja kehon koostumuksesta	24
17. Tietoja kehon koostumuksesta	24
18. Mittaustulosten tulkintadiagrammit	26

Ennen laitteen käyttöä

Turvallisuustietoja

Käytetyt symbolit ja määritelmät:

 Vaara:	Väärä käyttö voi aiheuttaa vaaratilanteen, josta on seurauksena vakava vamma tai kuolema.
 Varoitus:	Väärä käyttö voi aiheuttaa vakavan vamman tai kuoleman.
 Huomio:	Väärä käyttö voi aiheuttaa vamman tai omaisuusvahingon.

Vaara:

- Tätä laitetta ei saa käyttää yhdessä seuraavien sähköisten lääketieteellisten laitteiden kanssa:
 - (1) Sähköiset lääketieteelliset implantit, kuten tahdistimet.
 - (2) Sähköiset elintoimintoja ylläpitävät järjestelmät, kuten tekosydän ja -kuuhko.
 - (3) Kannettavat sähköiset sairaalalaitteet, kuten EKG-laite.

Tämän laitteen käyttö saattaa aiheuttaa virheen edellä mainittujen laitteiden toimintaan ja siten huomattavan terveystarvian laitteen käyttäjille.



Varoitus:

- Pidä laite poissa pienten lasten ulottuvilta. Laite sisältää pieniä osia, jotka saattavat aiheuttaa tukehtumisen, jos lapsi nielee niitä.
- Älä käytä laitetta liukkailla pinnoilla, kuten märällä lattialla.
- Älä hyppää laitteen päälle tai hyppäele sen päällä.
- Älä käytä laitetta, kun vartalosi ja/tai jalkasi ovat märät, esim. kylvyn jälkeen.
- Seiso laitteen päällä paljain jaloin. Jos seisot laitteen päällä sukat jalassa, saatat liukastua ja vahingoittaa itseäsi.
- Älä astu laitteen reunalle tai näyttöalueelle.
- Jos vammaiset tai fyysisesti heikot henkilöt käyttävät laitetta, heidän tulee pyytää toisen henkilön apua.
- Jos akkunestettä joutuu silmiin, huuhtelee ne heti runsaalla määrällä puhdasta vettä. Hakeudu välittömästi lääkäriin.
- Älä käytä tätä laitetta sairaalassa, lentokoneessa tai muissa paikoissa, missä radioaaltojen käyttö on rajoitettua.
- Tämä laite lähettää radioaaltoja (RF) 2,4 GHz:n taajuusalueella. Älä käytä tätä laitetta paikoissa, missä radioaaltojen käyttö on rajoitettu kuten sairaaloissa tai lentokoneissa.

Huomio:

- Älä pura, korjaa tai muuntele laitetta.
- Älä aloita laihdutusta tai harjoitteluohjelmaa kysymättä ensin neuvua lääkäriltä tai muulta terveydenhuollon ammattilaiselta. Diagnoosin tekeminen itse saattaa vahingoittaa terveyttäsi.
- Varmista, että mittauksen aikana 30 cm:n etäisyydellä laitteesta ei ole matkapuhelinta tai mitään muuta sähkölaitetta, joka lähettää sähkömagneettista kenttää. Tämä saattaa aiheuttaa laitteen toimintahäiriön ja/tai virheellisen lukeman.
- Käytä laitteen ohjeessa ilmoitettuja paristoja. Älä asenna paristoja tarkistamatta, että navat ovat oikein päin.
- Vaihda vanhat paristot heti uusiin.
- Älä hävitä paristoja polttamalla.

- Jos akkunestettä joutuu ihollesi tai vaatteillesi, huuhtelee ne heti runsaalla määrällä puhdasta vettä.
- Jos et käytä laitetta pitkään aikaan (vähintään kolmeen kuukauteen), poista paristot laitteesta.
- Älä käytä erityyppisiä paristoja yhdessä.
- Älä käytä uusia ja vanhoja paristoja yhdessä.
- Pese jalkasi aina ennen laitteen käyttöä. Jos jaloissasi on tulehdus tai muu ihosairaus, saatat aiheuttaa tulehduksen muille ihmisille.
- Kun useampi ihminen käyttää laitetta, pyyhi laite mietoon pesuaineeseen kostutetulla liinalla ennen sen käyttöä. Kuivaa laite sen jälkeen.
- Älä käytä laitetta muuta kuin tässä käyttöohjeessa kuvattuihin tarkoituksiin.
- Tämä on tarkkuuslaite. Älä pudota tai tärisytä sitä äläkä kohdista siihen voimakkaita iskuja.

Tietojen siirto

- Älä vaihda paristoa, kun mittaustuloksia lähetetään älylaitteeseesi. Se saattaa johtaa mittarin toimintavikaan ja mittaustulosten lähetyks ei onnistu.
- Älä aseta integroituja piirikorteja, magneetteja, metalliesineitä tai muita sähkömagneettista kenttää lähettäviä laitteita mittarin lähelle, kun mittaustuloksia lähetetään älylaitteeseen. Se saattaa johtaa laitteen toimintavikaan ja mittaustulosten lähetyks ei onnistu.

Virheellinen mittaus

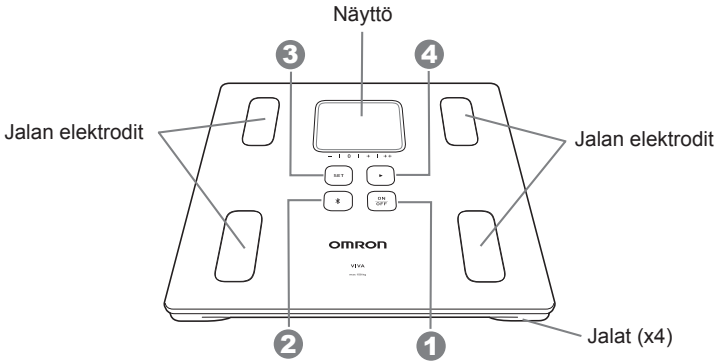
Mittaus saattaa antaa virheellisen tuloksen seuraavanlaisille käyttäjille:

vanhukset (yli 81-vuotiaat), kuumeiset henkilöt, kehonrakentajat tai erittäin treenatut urheilijat, dialyysihoidoa saavat potilaat, osteoporoosista kärsivät potilaat, joilla on erittäin matala luuntiheys, raskaana olevat naiset, turvotuksesta kärsivät ihmiset.

- Näiden henkilöiden kehonkoostumus kuten kehon sisältämä veden määrä saattaa merkittävästi vaihdella keskimääräisestä arvosta.

1. Laitteen osat

Pääyksikkö



1		ON/OFF-painike <ul style="list-style-type: none"> Kytke virta päälle painamalla tätä painiketta. Sammuta virta painamalla tätä painiketta (2 sekuntia tai pidempään).
2		Bluetooth-painike <ul style="list-style-type: none"> Lähetä tiedot manuaalisesti painamalla tätä painiketta. Paina tätä painiketta (2 sekuntia tai pidempään) yhdistääksesi laitteen älylaitteen kanssa. ※ Tätä painiketta voi käyttää myös virran ollessa pois päältä.
3		SET (asetus) -painike <ul style="list-style-type: none"> Määritä tai vahvista tiedot painamalla tätä painiketta.
4		Siirry eteenpäin -painike <ul style="list-style-type: none"> Tätä painiketta painamalla siirrytään eteenpäin. Pidä painiketta painettuna siirtyäksesi eteenpäin nopeasti päiväyksen, ajan ja pituuden asetuksen aikana.

FI

Näyttö

Painon symboli
Syttyy vain, kun ruumiinpainoa mitataan.

Henkilökohtainen numerosymboli
Syttyy, kun henkilökohtainen numerosymboli näytetään.

Pariston symboli (tyhjenemässä/tyhjä)

SYNKR-symboli Bluetooth-symboli

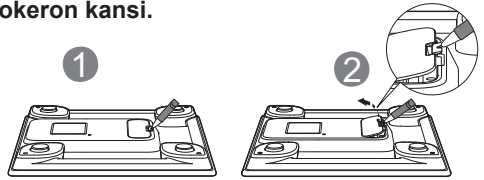
**Kehon rasvaprosentti, sisäelinrasvan määrä, luustolihasprosentti-
osuus, painoindeksin luokitteluilmais**

GUEST WEIGHTFAT
 VISCERAL FAT
 MUSCLE
 RMBMI
 CHANGE DEL
 AGE cm
 kcal
 % kg
 st 1/41/23/4 inchlb
 - | 0 | + | ++

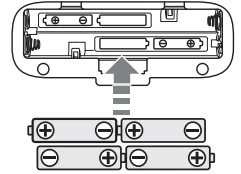
2. Paristojen asennus ja vaihto

1. Avaa laitteen takapuolella oleva paristolokeron kansi.

Voit käyttää apuna kovaa esinettä, kuten kynää.



2. Asenna paristot lokeron sisällä olevien napaisuusmerkintöjen mukaisesti.




3. Sulje paristolokeron kansi.

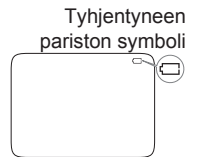
Paristojen kesto ja vaihto

■ Noin kuusi kuukautta (kun AAA-alkaliparistoja käytetään neljään mittaukseen, neljään tiedonsiirtoon ja neljää henkilöä koskien päivässä 23 °C huoneenlämmössä)

- Pakkauksessa olevien paristojen kesto saattaa olla lyhyempi, koska ne on tarkoitettu vain koekäyttöön.

■ Kun pariston tyhjenemisen ilmaisin  näkyy, vaihda kaikki neljä paristoa uusiin.


- Vaihda kaikki neljä paristoa uusiin (samanlaisiin) paristoihin samaan aikaan.
- Kun tyhjenevän pariston symboli  vilkkuu, on suositeltavaa vaihtaa paristot uusiin etukäteen.



■ Vaihda ne vasta, kun olet katkaissut virran.

- Laitteen muistissa olevat henkilötiedot säilyvät, vaikka paristot poistetaan.
- Käytetyt paristot on hävitettävä maan säädösten mukaisesti.

■ Kun paristot vaihdetaan, mittayksiköt, päivämäärä ja aika pitää asettaa uudestaan. (Katso osaa 4.)

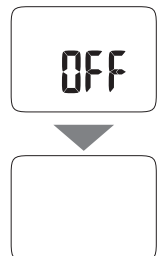
- Jos olet jo liittänyt laitteen "OMRON connect" -sovelluksen kanssa, salli tiedonsiirto sovelluksen kanssa painamalla -painiketta, jolloin päiväys ja aika asetetaan automaattisesti.

Tietoa virrankatkaisutoiminnosta

■ Sammuta virta painamalla -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).

■ Virta katkeaa automaattisesti seuraavissa olosuhteissa:

- 10 sekunnin kuluttua siitä, kun näytössä näkyy "Err".
- Jos laitetta ei käytetä 1 minuutin sisällä siitä, kun näyttöön ilmestyy "0,0 kg".
- Jos laitetta ei käytetä 3 minuuttia.



3. Laitteen liittäminen älylaitteeseen

1. Kytke älylaitteesi Bluetooth päälle.

2. Lataa ja asenna ”OMRON connect” -sovellus älylaitteeseesi.

Voit valita yhden seuraavista kahdesta menetelmästä.

■ Skannaa QR-koodi päästäksesi seuraavaan osoitteeseen.



omronconnect.com/setup

QR-koodi

■ Etsi ”OMRON connect” -sovellus ”App Store”- tai ”Google Play” -sovelluskaupasta.



FI

3. Avaa sovellus älylaitteessasi ja noudata asennus- ja liittämisohteita.

Jos sinulla on jo OMRON connect -sovellus, siirry kohtaan:

Menu>Device>Add Device

HUOMAUTUKSIA

- Yksi älylaite hallitsee yhden käyttäjän tietoja.
- Jos käytetään muuta kuin ”OMRON connect” -sovellusta, tietoja ei välttämättä siirretä oikein.
- Lue sovelluksen käyttöohjeet saadaksesi lisätietoja.

4. Mittayksikön, päiväyksen ja ajan asetus



Mittayksikön, päiväyksen ja kellonajan asettaminen on tarpeen ennen mittausten suorittamisesta ensimmäistä kertaa tai paristojen vaihdon jälkeen.

- Päiväys ja kellonaika voidaan asettaa myös "OMRON connect" -sovelluksesta käsin.

1. Kytke virta päälle painamalla -painiketta.

"kg&cm" vilkkuu näytössä.



2. Aseta mittayksikkö.


Tee asetukset painamalla -painiketta ja vahvista painamalla -painiketta.

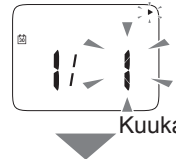
- Oletusmittayksikkö on "kg & cm".
- Mittayksiköksi voidaan asettaa "lb & inch" tai "st-lb & inch".



3. Aseta laitteeseen oikea päiväys ja kellonaika.


Tee asetukset painamalla -painiketta ja vahvista painamalla -painiketta.

- Valittavana olevat vuodet: 2017–2045.
- Aika esitetään 24 tunnin muodossa.
- Kun asetat vuoden, päiväyksen, tunnit ja minuutit, pidä painettuna -painiketta siirtyäksesi nopeasti eteenpäin 10 luvun välien.



Kun näytössä näkyvät mittayksikön, vuoden, kuukauden, päivän, tunnin ja minuuttien asetukset siinä järjestyksessä, virta katkeaa automaattisesti.

HUOMAUTUKSIA

- Jos asetusten määrittämisen aikana tapahtuu virhe, sammuta virta painamalla -painiketta ja aloita sitten uudestaan "kohdasta 1".
- Jos laitetta ei käytetä 3 minuutin sisällä, virta sammuu. Aseta mittayksikkö, päiväys ja aika uudestaan.
- Muuttaaksesi mittayksikköä, päiväystä tai aikaa poista paristot ja odota vähintään 20 sekuntia. Aseta sitten paristot paikoilleen ja tee asetukset uudestaan.

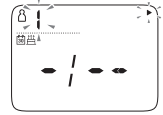
5. Henkilötietojen rekisteröinti

Kehonkoostumusmittausta varten on asetettava henkilötiedot, kuten syntymäpäivä, sukupuoli ja pituus. Tiedot voidaan tallentaa korkeintaan neljää henkilöä kohden.

- Henkilötiedot voidaan tallentaa myös OMRON connect -sovelluksesta käsin.

1. Kytke virta päälle painamalla -painiketta.

Virta kytkeytyy päälle. Henkilönumero "1" vilkkuu. Syntymäpäivä (- / -) tulee näyttöön.




2. Valitse ja vahvista henkilönumerosi.

Valitse henkilönumerosi painamalla -painiketta ja vahvista painamalla -painiketta.

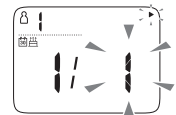
3. Aseta syntymäpäivä.

Aseta syntymäpäiväsi painamalla -painiketta ja vahvista painamalla -painiketta.

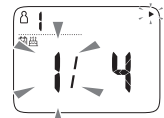
- Vuosi voidaan valita väliltä: 1900–2045
- Kun asetat vuoden ja päiväyksen, pidä painettuna -painiketta siirtyäksesi nopeasti eteenpäin 10 luvun välien.



Vuosi







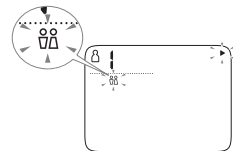
Kuukausi





Päivä

4. Aseta sukupuoli

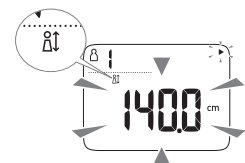
Aseta sukupuoleksi  (mies) tai  (nainen) painamalla -painiketta ja vahvista sitten painamalla -painiketta.



5. Aseta pituus.

Muuta pituutta painamalla -painiketta ja vahvista painamalla -painiketta.

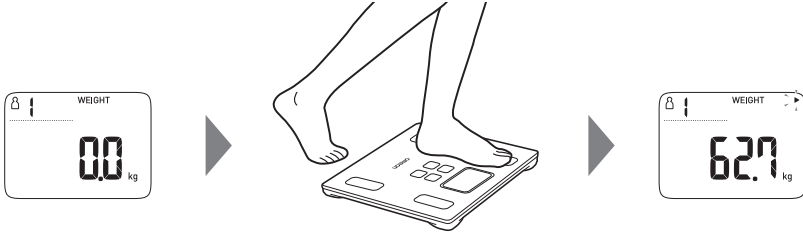
- Siirtyäksesi nopeasti eteenpäin 10 cm (tai 1 tuuman) välein pidä painike painettuna.
- Kun kaikki asetukset on näytetty vahvistamista varten, "0,0 kg" näkyy näytössä.



6. Astu laitteelle mittausta varten vasta sitten, kun ”0,0 kg” näkyy näytössä.

Kehon painon ja kehon koostumuksen tiedot tallennetaan laitteeseen automaattisen tunnistuksen tukemiseksi.

Jonkin ajan kuluttua mittaustulokset ilmoitetaan seuraavalla tavalla.



7. Astu pois laitteen päältä sen jälkeen, kun mittaustulokset on näytetty.

Henkilötietojen rekisteröinti on valmis.

8. Sammuta virta painamalla **ON/OFF**-painiketta (2 sekuntia tai pidempään).

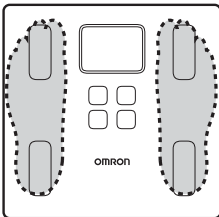
Jos haluat lisätä uudet henkilötiedot, aloita kohdasta 1.

Käyttöohjeet

6. Tarkan mittauksen tekeminen

6.1 Oikea asento mittauksen aikana

Astu yksikön päälle
paljain jaloin.
Aseta jalkojen kaaret
laitteen keskelle.



Huomautus

- Jos laitteen päälle astutaan sukat tai kengät jalassa, saadaan virheellinen mittaustulos.



Älä taivuta polviasia
mittauksen aikana.

Suorita mittaus kovalla ja
tasaisella lattialla.

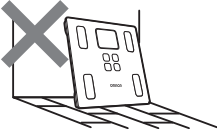
Huomautus

- Pehmeä lattianpinta, kuten matto tai kokolattiamatto saattaa johtaa virheelliseen mittaustulokseen.

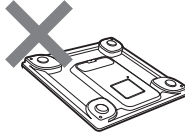
6.2 Tietoja 0 kg:n korjauksesta (tallennusta koskeva varoitus)

Laite korjaa automaattisesti säännöllisesti tarkkuutta, kun se ei ole käytössä.

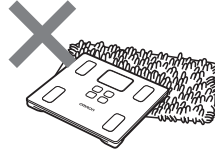
- Jos laite on seuraavankaltaisissa asennoissa, tarkkuuden korjaus ei toimi. Ota käyttöön 0 kg:n korjaus ennen mittausten suoritusta.



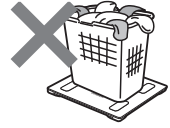
Laite nojaa seinää tai muuta esinettä vasten



Laite on asetettu ylösalaisin




Laite on asetettu toisen esineen päälle

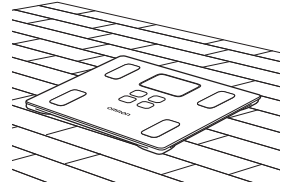



Laitteen päällä on esine

6.3 Kuinka 0 kg:n korjaus otetaan käyttöön

1. Aseta laite kovalle ja tasaiselle lattialle.
2. Kytke virta päälle painamalla -painiketta.
3. Valitse henkilönumerosi tai ”00”.

Valitse henkilönumerosi tai ”00” -painikkeella ja vahvista valinta painamalla -painiketta.



4. Kun näytössä näkyy ”0,0 kg”, sammuta virta painamalla -painiketta (2 sekunnin ajan tai pidempään).

Näin 0 kg:n korjaus on suoritettu loppuun. Odota viisi sekuntia ja tee sitten mittaus.

Käyttöohjeet

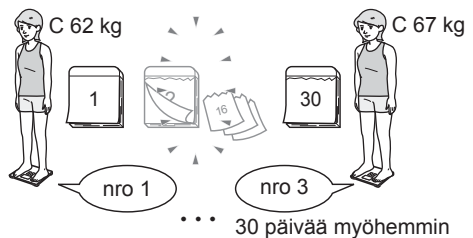
7. Mittauksen tekeminen

FI

Kun henkilö astuu laitteen päälle, sen virta kytkeytyy päälle tunnistuen henkilönumeron automaattisesti ja aloittaa mittauksen.

Väärä henkilönumero saattaa näkyä näytössä seuraavissa tapauksissa.

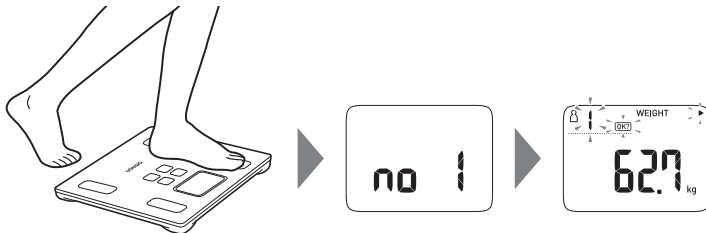
- Mitataan käyttäjiä, joilla on samankaltainen kehonrakenne ja paino.
- Painosi on muuttunut viime mittauksesta.



Jos virheellinen tunnistus jatkuu, valitse henkilönumerosi suorittaaksesi mittauksen. (Katso osaa 9.)

1. Tee mittaus, kun laitteen virta on pois päältä.

Kun astut laitteen päälle, sen virta kytkeytyy automaattisesti päälle.



2. Kun henkilönnumero ja mittaustulokset näkyvät näytössä, mittaus on suoritettu loppuun.

Astu pois laitteen päältä.

3. Varmista henkilönnumerosi.

■ Jos henkilönnumerosi on oikein...

Valitse henkilönnumerosi painamalla **SET**-painiketta.
OK? poistuu näytöstä.

Vaikka sammuttaisit virran, kun **OK?** vilkkuu, tulokset tallennetaan laitteeseen näytössä näkyvään henkilönnumeroon liittyvinä mittaustuloksin.



■ Jos henkilönnumerosi on virheellinen...

Ennen kuin virta sammuu, valitse henkilönnumerosi painikkeella **▶** ja vahvista sitten painamalla **SET**.



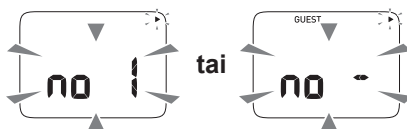
■ Jos varmistit virheellisen henkilönnumeron...

Ennen kuin virta sammuu, paina **SET**-painiketta niin, että voit valita henkilönnumerosi uudestaan.

Jos näytössä vilkkuu "no 1" - "no 4" tai jos sana GUEST näkyy näytössä, henkilötietojasi ei ole rekisteröity laitteeseen.

Rekisteröi henkilötietosi.

Voit käyttää myös vierastilaa.



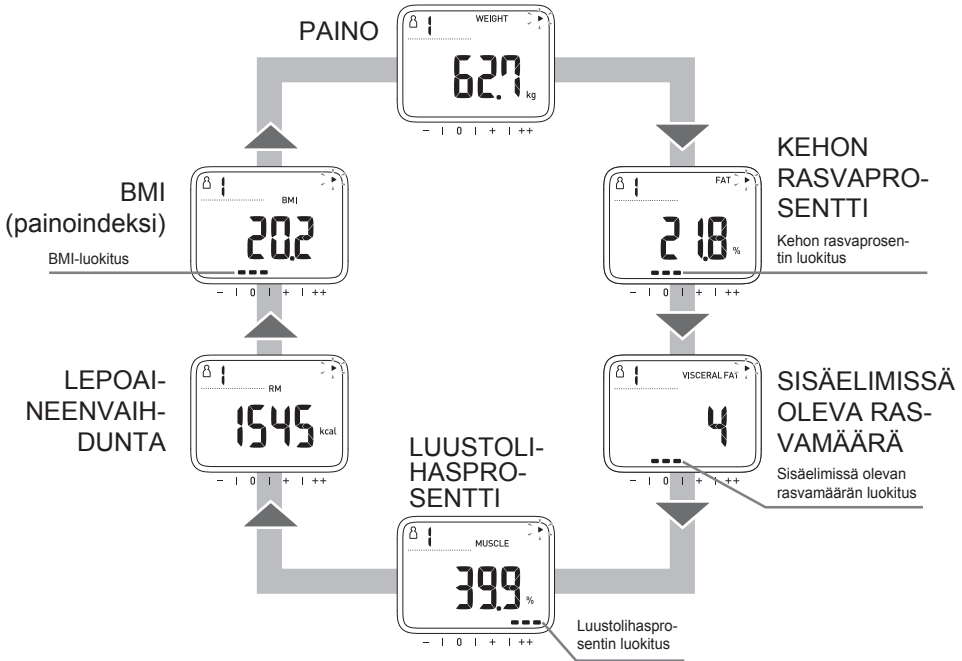
4. Tarkista mittaustulokset.

Tulosnäyttö vaihtelee automaattisesti tuloksesta toiseen alla olevan kuvan mukaisesti.

Vahvistettuasi henkilönumerosi voit siirtyä mittaustulokseen, jota haluat katsella painamalla painiketta .

Huomautus

- Käytä kehon rasvaprosentin, sisäelinrasvan määrän, luustolihasprosenttiosuuden ja painoindeksin luokitteluilmaisinta mittaustulosten ymmärtämisen ohjeena.
- Ymmärtääksesi tuloksiasi paremmin katso tietoja ja kaavioita osioissa 17 ja 18.



FI

5. Sammuta virta painamalla -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).

Jos laitetta ei käytetä 3 minuutin sisällä, virta sammuu.

Muistitoiminnon käyttö

8. Mittaustulosten katselu älylaitteella

Noudata OMRON connect -sovelluksen ohjeita, kun haluat katsella mittaustuloksia. Sitten voit varmistaa painosi ja kehonkoostumuksesi arvojen vaihtelun älylaitteeltasi.

Huomautus

- "OMRON connect" -sovelluksen pitää olla asennettuna älylaitteeseesi. (Katso osaa 3.)

9. Valitse henkilönumerosi ja tee sitten mittaus


Jos henkilönumeroasi ei tunnista usein, voit valita henkilönumerosi ja suorittaa mittauksen seuraavalla tavalla.

1. Kytke virta päälle painamalla -painiketta.

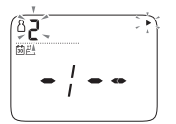
Virta kytkeytyy päälle. Henkilönumero "1" vilkkuu.



2. Valitse henkilönumerosi.

Valitse henkilönumerosi -painikkeella.

**Kun syntymäpäivä (- / - -) näytetään,
Henkilötietojasi ei ole rekisteröity henkilönumeroosi.**
Rekisteröi henkilötietosi. (Katso osaa 5.)

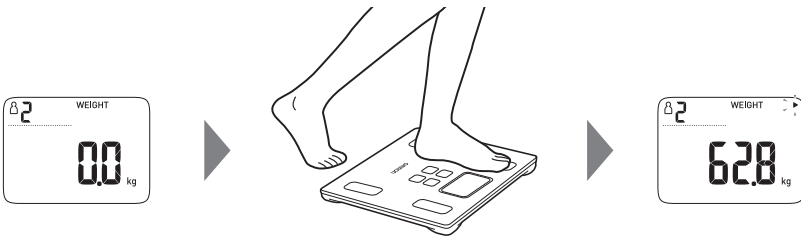


3. Valitse henkilönumerosi painamalla -painiketta.

Näytössä näkyy "0,0 kg".

4. Suorita mittaus, kun näytössä näkyy "0,0 kg".

Astu laitteen päälle.



5. Tarkista mittaustulokset.

Tulosnäyttö vaihtelee automaattisesti tuloksesta toiseen.

6. Sammuta virta painamalla -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).

Jos laitetta ei käytetä 3 minuutin sisällä, virta sammuu.

10. Vierastila (tallentamaton tila)



Kun tätä tilaa käytetään, mittaustuloksia ei tallenneta.

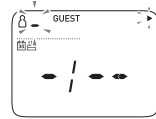
1. Kytke virta päälle painamalla -painiketta.

Virta kytkeytyy päälle. Henkilönumero "1" vilkkuu.



2. Valitse ja vahvista "GUEST" -painikkeella ja vahvista valinta painamalla -painiketta.


Valitse "GUEST" -painikkeella ja vahvista valinta painamalla -painiketta.

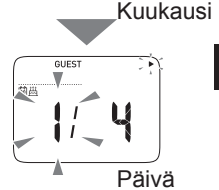
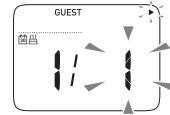


3. Syötä henkilötiedot.

3.1 Aseta syntymäpäivä





Aseta syntymäpäiväsi painamalla -painiketta ja vahvista painamalla -painiketta.

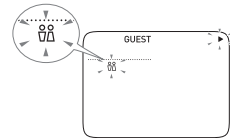
- Valittavana olevat vuodet: 1900–2045
- Kun asetat vuoden ja päiväyksen, pidä painettuna -painiketta siirtyäksesi nopeasti eteenpäin 10 luvun väliin.





FI

3.2 Aseta sukupuoli

Aseta sukupuoleksi  (mies) tai  (nainen) painamalla -painiketta ja vahvista sitten painamalla -painiketta.



3.3 Aseta pituus

Aseta pituus painamalla -painiketta ja vahvista asetettu pituus painamalla -painiketta.

- Siirtyäksesi nopeasti eteenpäin 10 cm (tai 1 tuuman) välein pidä painike painettuna.

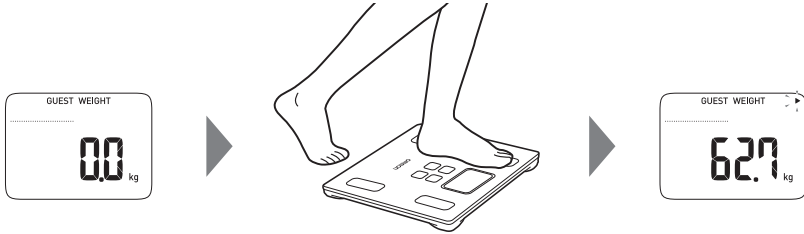


Kun kaikki asetukset on näytetty vahvistamista varten, "0,0 kg" näkyy näytössä.

Jos laitetta ei käytetä 1 minuutin sisällä siitä, kun näyttöön ilmestyy "0,0 kg", virta sammuu.

4. Aloita mittaus, kun näytössä näkyy ”0,0 kg”.

Astu laitteen päälle.



5. Tarkista mittaustulokset.

Tulosnäyttö vaihtelee automaattisesti tuloksesta toiseen.

6. Sammuta virta painamalla -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).

Jos laitetta ei käytetä 3 minuutin sisällä, virta sammuu.

Tarvittaessa

11. Pelkän painon mittaaminen

Kun tätä tilaa käytetään, mittaustulosta ei tallenneta.

1. Kytke virta päälle painamalla -painiketta.

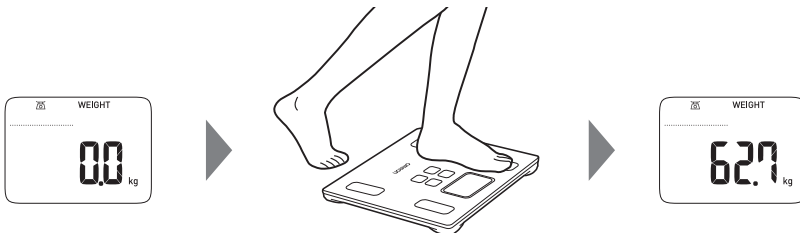
Virta kytkeytyy päälle. Henkilönumero ”1” vilkkuu.

2. Valitse ja vahvista ”0.0”.

Valitse ”0.0” -painikkeella ja vahvista valinta painamalla -painiketta.



3. Kun ”0,0 kg” näkyy näytössä, astu laitteen päälle.



4. Tarkista mittaustulos.

Painosi näkyy näytössä ja vilkkuu sen merkiksi, että mittaus on tehty.

5. Sammuta virta painamalla -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).

Jos laitetta ei käytetä 3 minuutin sisällä, virta sammuu.

12. Henkilötietojen muutos tai poistaminen

1. Kytke virta päälle painamalla -painiketta.

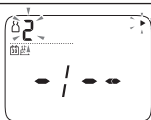
Virta kytkeytyy päälle. Henkilönumero "1" vilkkuu.



2. Valitse henkilönumerosi

Valitse henkilönumerosi painamalla -painiketta.

Kun syntymäpäivä (- / -) näytetään,
Henkilötietojasi ei rekisteröidä henkilönumerosi.
Rekisteröi henkilötietosi. (Katso osaa 5.)



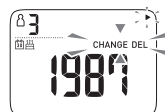
3. Vahvista henkilönumerosi painamalla -painiketta.

Näytössä näkyy "0,0 kg".




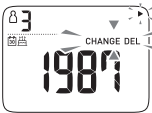
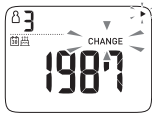




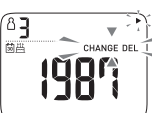




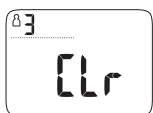

4. Paina -painiketta.

"CHANGE" (muuta) ja "DEL" (poista) vilkkuvat.



5. Valitse henkilötiedoille "CHANGE" (muuta) tai "DELETE" (poista).

- Vaikka henkilötietoja muutetaan, mittaustulokset eivät muutu tai poistu. Kun toinen henkilö on käyttänyt henkilönumeroa, poista henkilötiedot ja rekisteröi henkilötietosi uudestaan.

Muuta henkilötietojasi (Mittaustuloksia ei poisteta)	Poista henkilötietosi (Myös mittaustulokset poistetaan)
<p>1. Valitse "CHANGE" (muuta) painamalla -painiketta.</p>   <p>2. Paina -painiketta Vuosi vilkkuu.</p>  <p>3. Muuta syntymäaika, sukupuoli ja pituutta. Katso ohjeet osion 5 kohdista 3–5.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jos haluat keskeyttää muutosten tekemisen, sammuta virta painamalla -painiketta (2 sekuntia tai pidempään). Mittaustuloksia, joita ei ole siirretty, ei muuteta. 	<p>1. Valitse "DEL" (poista) painamalla -painiketta.</p>   <p>2. Paina -painiketta OK? vilkkuu.</p>  <p>3. Paina -painiketta uudestaan</p>  

Tarvittaessa

13. Poista tiedonsiirtoasetus

Jos haluat lopettaa "OMRON connect" -sovelluksen käytön tai poistaa tiedonsiirtoasetukset älylaitteestasi, noudata seuraavia ohjeita. Kaikki laitteeseen tallennetut tiedonsiirtoasetukset poistetaan.

1. Pidä -painiketta painettuna yli kaksi sekuntia.

"P" ja Bluetooth-symboli vilkkuvat.



2. Pidä -painiketta uudestaan painettuna yli kaksi sekuntia.

"OK?" ja "CLr" vilkkuvat.



3. Vahvista painamalla -painiketta.

Jos laitetta ei käytetä 10 sekuntiin siitä, kun näyttöön ilmestyy "CLr", virta sammuu.



Tarvittaessa

14. Ylläpito ja säilytys

Laitteen puhdistus









- Pidä laite puhtaana aina ennen käyttöä.
- Pyyhi yksikkö pehmeällä, kuivalla liinalla. Käytä tarvittaessa vedellä tai pesuaineella kostutettua liinaa ja purista se hyvin ennen laitteen pyyhkimistä, kuivaa laite sitten kuivalla liinalla hyvin.
- Älä käytä bentseeniä tai ohenninta tai muita herkästi syttyviä aineita laitteen puhdistamiseen.
- Älä pese laitetta vedellä.












Hoito ja säilytys

- Älä säilytä yksikköä seuraavissa olosuhteissa:
 - Kosteaa tila, jossa laitteeseen voi päästä kosteutta tai vettä
 - Korkeat lämpötilat, suora auringonvalo tai pölyiset paikat
 - Paikat, joissa laitteeseen voi kohdistua äkillisiä iskuja tai värinää
 - Tilat, joissa säilytetään kemikaaleja tai joissa on syövyttävää kaasua.
- Älä tee mitään korjauksia itse. Tämä laite on kalibroitu valmistuksen aikana. Jos sinulla on kysyttävää mittausten tarkkuudesta, ota yhteys valtuutettuun OMRON-jälleenmyyjään. On suositeltavaa tarkistuttaa laite kahden vuoden välein oikean toiminnan ja tarkkuuden varmistamiseksi.

15. Vianetsintä

Jos jokin alla mainituista ongelmista esiintyy mittauksen aikana, tarkista ensin, että 30 cm:n etäisyydellä ei ole toista sähkölaitetta. Jos ongelma jatkuu, katso ohjeet alla olevasta taulukosta.

Virhenäyttö	Syy	Korjaus
	Astuit pois laitteen päältä kehonkoostumusmittauksen aikana.	Älä astu pois laitteen päältä, ennen kuin kehonkoostumusmittaus on valmis. (Katso osaa 6.)
	Jalkapohjasi eivät kosketa elektrodeja riittävän tiiviisti.	Varmista, että seisot laitteen päällä oikein, asettamalla jalkapohjasi tiiviisti elektrodien päälle mittauksen aikana. (Katso osaa 6.)
	Mittausasento on väärä tai jalkapohjat eivät ole riittävän tiiviisti kosketuksissa elektrodeihin tai jalkapohjat ovat kuivat.	Seiso polvet ja selkä suorina. Pidä jalkasi tukevasti elektrodien päällä, äläkä liikuta jalkojasi mittauksen aikana. (Katso osaa 6.) Kostuta hieman jalkapohjia määrällä pyyheliinalla ja yritä uudestaan.
	Päiväyksen ja ajan asettamisen jälkeen laitetta koskettiin tai käytettiin, ennen kuin näyttö sammui automaattisesti.	Poista paristot ja aseta ne takaisin. Käynnistä laite uudelleen aloittaen "Laitteen liittäminen älylaitteeseen" -kohdasta. (Katso osaa 3.) • Kun päiväys ja aika näkyvät näytössä, älä koske laitteeseen, kunnes virta katkeaa automaattisesti.
	Laitevirhe.	Poista paristot ja aseta ne takaisin. Kun tämä on tehty, käynnistä laite uudelleen. Jos virhe näkyy edelleen, ota yhteys OMRON-huoltoedustajaan.
	Tiedonsiirtovirhe.	Sammuta virta ja yritä tiedonsiirtoa uudestaan. Jos virhe näkyy uudestaan, ota yhteys OMRON-huoltoedustajaan.
	Liikuit mittauksen aikana.	Seiso liikkumatta mittauksen aikana.
	Painosi oli mittausalueen ulkopuolella.	
	Tiedonsiirtovirhe.	Varmista älylaitteesi näyttö ja noudata "OMRON connect" -sovelluksen ohjeita. Katso "Help" (ohje) -kohta "OMRON connect" -sovelluksessa.
	Paristot ovat tyhjenemässä.	On suositeltavaa vaihtaa paristot uusiin ajoissa. (Katso osaa 2.)
	Paristot ovat tyhjä.	Vaihda paristot. (Katso osaa 2.)

Ongelma	Syy	Korjaus
 <p>vilkkuu</p>	24–29 mittaustulosten sarjaa on tallennettu.	Siirrä mittaustulokset OMRON connect-sovellukseen, jolloin symboli häviää näytöstä.
	30 mittaustulosten sarjaa on tallennettu.	Jos numero ylittää 30, vanhimmat tulokset poistetaan. Siirrä mittaustulokset "OMRON connect"-sovellukseen, jolloin symboli häviää.
	Pida  -painiketta painettuna yli kaksi sekuntia.	Tämä näyttö on näkyvässä, kun liität laitteen älylaitteeseesi. Noudata "OMRON connect"-sovelluksen ohjeita. Lopeta laitteiden liittäminen painamalla  -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).
	Painoit  -painiketta.	Tämä näyttö on näkyvässä, kun tiedot siirretään älylaitteeseesi. Noudata "OMRON connect"-sovelluksen ohjeita. Lopeta tietojen siirto painamalla  -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).
	Pidit  -painiketta painettuna yli kaksi sekuntia, kun "P" ja Bluetooth-symboli vilkkuivat.	Tämä näyttö on näkyvässä, kun poistat tiedonsiirtoasetuksen. (Katso osaa 13.) Lopeta toiminto painamalla  -painiketta (2 sekuntia tai pidempään).
Vaikka kytket virran päälle, näytössä ei näy mitään. Vaikka astut laitteen päälle, näytössä ei näy mitään.	Laitteessa ei ole paristoja.	Asenna paristot.
	Paristot on asetettu väärin päin.	Aseta paristot oikein päin.
	Paristot ovat kuluneet.	Vaihda kaikki neljä paristoa uusiin.
Paristojen vaihdon jälkeen näytössä ei näy mitään, kun astut laitteen päälle.	Et asettanut mittayksikköä, päiväystä ja aikaa paristojen vaihdon jälkeen.	Aseta mittayksikkö, päiväys ja aika. (Katso osaa 4.)
	Painosi on liian alhainen. (alle 12 kg)	Valitse henkilönumerosi ennen kuin teet mittauksen.
Joidenkin tulosten sijaan näytössä näkyy "-----".	Rekisteröidyt tiedot tai kehonkoostumuksen arvot eivät kuulu mitattavien arvojen joukkoon.	Tarkista, ovatko syntymäpäivän, sukupuolen ja pituuden asetukset oikein. Vaikka nämä asetukset olisivat oikein, näytössä näkyy "-----", jos ne ovat näytettävissä olevien arvojen tai tuettujen ikärajojen ulkopuolella.

Ongelma	Syy	Korjaus
Mittaustulos on suurempi tai matalampi kuin todellinen tulos. Jokaisen mittauksen tulos vaihtelee suuresti.	Asentosi on virheellinen mittauksen aikana.	Tee mittaus oikeassa asennossa.
	Teet mittauksen maton tai pehmeän tai epätasaisen lattianpinnan päällä.	Suorita mittaus kovalla ja tasaisella lattialla.
	Jalkapohjasi ja kehosi ovat kylmät, mikä heikentää verenkiertoa.	Lämmitä kehosi niin, että verenkierto on normaali ennen mittauksen suorittamista.
	Jalkaelektrodit ovat erittäin kylmät.	Aseta laite joksikin aikaa lämpimään huoneeseen ennen mittauksen suorittamista.
	Jalkapohjasi ovat kuivat.	Kostuta hieman jalkapohjia märällä pyyheliinalla ennen mittauksia.
	0 kg:n korjausta ei ole asetettu oikein.	Aseta 0 kg:n korjaus. (Katso osaa 6.3.)
Laite ei tunnista sinua oikein.	Painosi on muuttunut runsaasti viime mittauksesta.	Valitse henkilönumerosi ennen kuin teet mittauksen. (Katso osaa 9.)
	Kehonrakenteesi on samankaltainen kuin toisella rekisteröityneellä henkilöllä.	
	Toisen käyttäjän mittaustulokset on rekisteröity.	
Haluat mitata kehonkoostumuksen, mutta vain paino näytetään.	Henkilönumeroa tai GUEST-vieraskäyttäjää ei ole valittu. (Henkilönumero tai GUEST ei näy näytössä.)	Valitse henkilönumero tai GUEST ennen kuin teet mittauksen.
Painike ei vastaa.	Painoit painiketta seisoessasi laitteen päällä.	Astu pois laitteen päältä ja paina sitten painiketta.
	Painike on märkä tai likainen.	Pyyhi vesi tai lika pois ennen mittauksen suorittamista.
	Painoit kahta tai useampaa painiketta samaan aikaan.	Paina kerrallaan yhtä painiketta.
Vaikka et tee mitään, virta sammuu.	Katso "Tietoa virrankatkaisutoiminnosta" -kohta. (Katso osaa 2.)	
Virhe lähetettäessä tietoja	Katso "Help" (ohje) -kohta "OMRON connect" -sovelluksessa.	

16. Tekniset tiedot

Tuoteluokka	Kehonkoostumusmittalaitteet	
Tuotteen kuvaus	Kehonkoostumusmittari	
Malli (koodi)	VIVA (HBF-222T-EBK)	
Näyttö*	Ruumiinpaino:	2,0–150,0 kg, 0,1 kg:n välein (4,4–330,0 lb, 0,2 lb:n välein) (0 st 4,4 lb–23 st 8,0 lb, 0,2 lb:n välein)
	Kehon rasvaprosentti:	5,0–60,0 %, 0,1 %:n välein
	Luustolihasprosentti:	5,0–50,0 %, 0,1 %:n välein
	BMI (painoindeksi):	7,0–90,0, 0,1:n välein
	Lepoaineenvaihdunta:	385–3999 kcal, 1 kcal:n välein
	Sisäelimissä oleva rasvamäärä:	30 tasoa, 1 tason välein
	Kehon rasvaprosentti-, luustolihasprosentti- ja painoindeksiluokittelu: – (Alhainen) / 0 (Normaali) / + (Korkea) / ++ (Erittäin korkea), 4 tasoa	
	Sisäelimissä olevan rasvamäärän luokitus: 0 (Normaali) / + (Korkea) / ++ (Erittäin korkea), 3 tasoa	
	* Kehon rasvaprosentin ja kehon rasvaprosenttiluokituksen ikärajat ovat 10–80 vuotta.	
	* Luustolihasprosentin, luustolihasprosentin luokituksen, sisäelinten rasvamäärän, sisäelinten rasvamäärän luokituksen ja lepoaineenvaihdunnan ikäraja on 18–80 vuotta.	
Tiedonsiirtomenetelmä	Bluetooth® low energy -tekniikka	
Langaton tiedonsiirto	Taajuusalue:	2,4 GHz (2400–2483,5 MHz)
	Modulaatio:	GFSK
	Suuntateho:	< 20 dBm
Asetettavat arvot*	Seuraavat tiedot voidaan tallentaa korkeintaan neljää henkilöä kohden.	
	Mittayksikkö	kg&cm / lb&inch / st-lb&inch
	Syntymäpäivä	1.1.1900–31.12.2045
	Sukupuoli	Mies/nainen
	Pituus	100,0–199,5 cm 0,5 cm:n välein (3' 4"–6' 6 1/2" neljäsosatuuman välein)
	* Kun henkilö on alle 100,0 cm tai yli 199,5 cm pitkä: BMI ja kehonkoostumuksen mittaustulokset ovat viitteellisiä.	
Painon mittaustarkkuus	2,0–40,0 kg: ± 0,4 kg (4,4–88,2 lb: ± 0,88 lb) (4,4 lb–6 st 4,2 lb: ± 0,88 lb)	
	40,0–150,0 kg: ± 1 % (88,2–330,0 lb: ± 1 %) (6 st 4,2 lb–23 st 8,0 lb: ± 1 %)	
Tarkkuus (S.E.E.)	Kehon rasvaprosentti:	3,5 %
	Luustolihasprosentti:	3,5 %
	Sisäelimissä oleva rasvamäärä:	3 tasoa
Kesto aika	5 vuotta	

IP-luokitus	IP21* * IP-luokitus ilmoittaa kotelon suojausasteen IEC 60529 -standardin mukaisesti. Tämä laite on suojattu kiinteiltä vierailta esineiltä, joiden halkaisija on vähintään 12,5 mm, esimerkiksi sormilta. Tämä laite on suojattu pystysuoraan putoavilta vesipisaroilta, jotka saattavat aiheuttaa ongelmia tavallisen käytön aikana.
Virtalähde	4 AAA-alkaliparistoa (LR03)
Paristojen kesto	Noin kuusi kuukautta (kun AAA-alkaliparistoja käytetään neljään mittaukseen, neljään tiedonsiirtoon ja neljää henkilöä koskien päivässä 23 °C huoneenlämmössä)
Käyttölämpötila/ Kosteus/Ilmanpaine	+5 °C ... +40 °C, 30–85 % suhteellinen kosteus (ei tiivistymistä), 860–1060 hPa
Säilytys- ja kuljetuslämpötila/ Kosteus/Ilmanpaine	-20 °C ... +60 °C, 10–95 % suhteellinen kosteus (ei tiivistymistä), 860–1060 hPa
Paino	Noin 1,6 kg (mukaan lukien paristot)
Ulkomitat	Noin 285 (L) × 28 (K) × 280 (S) mm (Noin 11 1/5" (L) × 1 1/10" (K) × 11" (S))
Sisältö	Kehonkoostumusmittari, 4 AAA-alkaliparistoa (LR03), asennusohjeet, käyttöohjeet

Huomautus

- Tekniset tiedot saattavat muuttua ilman ennakoilmoitusta.
- Ilmoita kaikista tähän laitteeseen liittyvistä vakavista tapahtumista valmistajalle ja sen jäsenvaltion toimivaltaiselle viranomaiselle, jossa sijaitset.

CE 0197 UK
CA
0086



Tämä laite käyttää 2,4 GHz:n ISM-taajuuksialuetta, jonka käyttö ei edellytä toimilupaa. Siinä tapauksessa, että tätä tuotetta käytetään muiden langattomien laitteiden kuten mikroaaltouunin tai langattoman lähiverkon läheisyydessä, jotka käyttävät samaa taajuuksialuetta kuin tämä laite, on olemassa mahdollisuus, että laitteen ja muiden laitteiden kesken esiintyy häiriöitä. Jos häiriöitä esiintyy, lopeta muiden laitteiden käyttö tai aseta tämä laite toiseen paikkaan ennen sen käyttöä, tai älä käytä tätä laitetta muiden langattomien laitteiden läheisyydessä.



Bluetooth[®]-sanamerkintä ja logot ovat Bluetooth SIG, Inc. -yrityksen omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. käyttää lisenssin alaisena.

Täten OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. ilmoittaa, että radiolaitetyyppi VIVA (HBF-222T-EBK) täyttää direktiivin 2014/53/EU vaatimukset.

Täydellinen EU:n vaatimustenmukaisuusvakuutuksen teksti on saatavilla seuraavilla verkkosivuilla: www.omron-healthcare.com.

Apple ja Apple-logo ovat Apple Inc. -yrityksen tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa.

App Store on Apple Inc. -yrityksen palvelumerkki.

Android ja Google Play -logo ovat Google Inc. -yrityksen tavaramerkkejä.

Tärkeitä tietoja sähkömagneettisesta yhteensopivuudesta (EMC)

Tämä OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. -yrityksen valmistama HBF-222T-EBK-laite täyttää EN60601-1-2:2015 sähkömagneettisen yhteensopivuuden (EMC) standardin vaatimukset. Muita EMC-standardin mukaisia asiakirjoja on saatavissa OMRON Healthcare Europelta tässä käyttöohjeessa mainitusta osoitteesta tai verkkosivuilta www.omron-healthcare.com. Katso verkkosivuilta HBF-222T-EBK-laitetta koskevia EMC-tietoja.

Takuu

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. antaa tälle tuotteelle kolmen vuoden takuun ostopäivästä lähtien.

Takuu ei kata paristoja, pakkausta eikä minkäänlaisia tuotteen väärennaisesta käsittelystä (esim. laitteen pudottamisesta) johtuvia vaurioita. Hyvitettäväksi lähetetyt tuotteet vaihdetaan vain, jos ne palautetaan yhdessä alkuperäisen laskun/kuitin kanssa.

Tuotteen oikea hävittäminen (sähkö- ja elektroniikkaromu, WEEE)



Jos tuotteessa tai sen asiakirjoissa on tämä merkki, sitä ei saa hävittää muun talousjätteen mukana, kun sen käyttöikä on lopussa. Jotta vältetään kontrolloimattoman jätteenhävityksen aiheuttamat ympäristöön ja ihmisten terveyteen kohdistuvat haitat, tämä on erotettava muista jätteistä ja kierrätettävä asianmukaisesti materiaalien kestävä uudelleenkäytön edistämiseksi.
















Tietoja siitä, minne ja miten tämä laite voidaan viedä ympäristöä kuormittamatonta kierrätystä varten, on saatavissa joko laitteen myyntiliikkeestä tai kunnan-/kaupunginhallitukselta.

Yrityskäyttäjien taas tulee ottaa yhteyttä tavaran toimittajaan ja tarkistaa ostosopimuksen ehdot. Tuotetta ei saa hävittää yhdessä muiden kaupallisten jätteiden kanssa.

Tuote ei sisällä vaarallisia aineita.

Käytetyt paristot on hävitettävä maan säädösten mukaisesti.

Kuvaus symboleista, jotka mallista riippuen löytyvät laitteesta itsestään, laitteen pakkauksesta tai IM:stä.

	Soveltuva osa - tyyppi BF Suojaus sähköiskua vastaan (vuotovirta)		Sarjanumero
IP XX	Kotelointiluokka IEC 60529 -standardin mukaan		Lämpötilarajoitus
	CE-merkintä		Kosteuden rajoitus
	GOST-R-symboli		Ilmanpainerajoitus
	Eurasian Conformity -symboli		Tasavirta
	Käyttäjän tulee lukea käyttöohjeet		Tätä laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on sisäinen lääkintälaitte kuten sydämentahdistin, keuhko tai muu sähköinen lääkinnällinen laite.
	Lääkinnällinen laite		Valmistuspäivämäärä
	UKCA-merkintä		Yksilöity laitetunnus

17. Tietoja kehon koostumuksesta

Kehonkoostumusmittauksen periaate

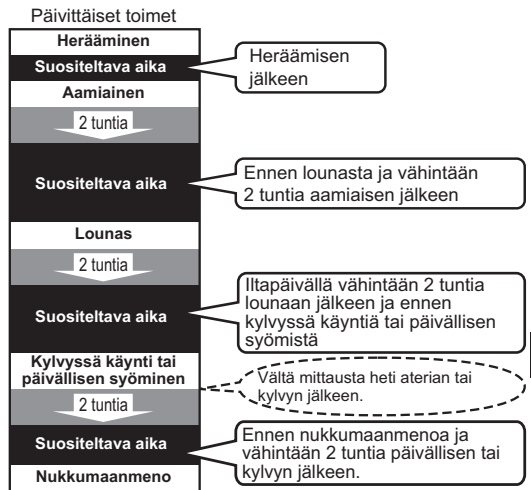
Kehon rasvakudoksen sähköjohtavuus on alhainen

VIVA mittaa kehon rasvaprosentin biosähköisen impedanssin (BI) menetelmällä. Lihakset, verisuonet ja luut ovat kehon kudoksia, joiden vesipitoisuus on suuri ja jotka johtavat hyvin sähköä. Kehon rasva taas on kudosta, jonka sähköjohtokyky on vähäinen. VIVA lähettää kehon läpi erittäin heikon sähkövirran, 50 kHz ja alle 500 µA, rasvakudoksen määrän laskemista varten. Tämä ei tunnu kehossa mitenkään VIVAn käytön aikana.

Kehonkoostumuksen määrittämistä varten mittari käyttää sähköistä impedanssia sekä pituus-, paino-, ikä- ja sukupuolitietoja tulosten tuottamiseen OMRON:in kehonkoostumustietojen pohjalta.

Suosittelavat mittausajat

Kehon rasvaprosentin normaalien muutosten ymmärtäminen voi auttaa sinua estämään tai vähentämään liikalihavuutta. Kun tiedät, milloin kehosi rasvaprosentti muuttuu päivän mittaan, saat tarkan käsityksen kehon rasvatilanteesta. On suositeltavaa käyttää laitetta päivittäin aina samassa ympäristössä ja samoissa olosuhteissa. (Katso taulukkoa)



Älä tee mittauksia seuraavissa olosuhteissa:

- Heti voimakkaan liikunnan, kylvyn tai saunan jälkeen.
- Alkoholin tai suuren vesimäärän juomisen tai aterian syöminen jälkeen (noin 2 tuntia).

Jos mittaukset tehdään näissä olosuhteissa, joissa kehon vesimäärä muuttuu, kehon arvioitu rasvaprosentti saattaa erota merkittävästi varsinaisesta lukemasta.

Mikä on BMI (painoindeksi)?

Painoindeksi käyttää seuraavaa yksinkertaista kaavaa ilmaisemaan henkilön painon ja pituuden suhdetta.

$$\text{BMI} = \text{paino (kg)} / \text{pituus (m)} / \text{pituus (m)}$$

OMRON VIVA käyttää BMI-luokituksen laskemiseen pituustietoja, jotka on tallennettu henkilönumeroon tai syötetty vierastilassa.

Jos BMI:n osoittama rasvamäärä on kansainvälistä standardia korkeampi, tavallisten tautien riski on suurempi. BMI ei kuitenkaan osoita kaikkia rasvatyyppejä.

Mitä kehon rasvaprocentti tarkoittaa?

Kehon rasvaprocentti viittaa kehon rasvapainoon prosentteina kokonaispainosta.

$$\text{Kehon rasvaprocentti (\%)} = \{\text{Kehon rasvamassa (kg)} / \text{ruumiinpaino (kg)}\} \times 100$$

VIVA arvioi kehon rasvaprocentin BI-menetelmällä.

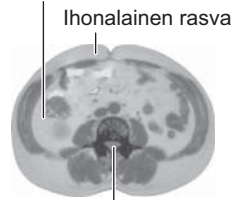
Riippuen siitä, mihin kehon kohtaan rasva on kertynyt, se luokitellaan joko sisäelinten rasvaksi tai subkutaaniseksi (ihonalaiseksi) rasvaksi.

Mitä sisäelinten rasvamäärä tarkoittaa?

Sisäelinten rasva = sisäelimiä ympäröivä rasva

Yleisesti ajatellaan, että liian suuri sisäelinten rasvamäärä liittyy läheisesti rasvan lisääntyneeseen määrään veressä, mikä voi johtaa tavallisiin tauteihin, kuten veren rasva-aineiden runsaus ja sokeritauti, mikä heikentää insuliinin kykyä siirtää energiaa verestä ja käyttää sitä soluissa. Jotta voitaisiin estää tavallisiin tauteihin sairastumista tai parantaa kyseisiä tiloja, on tärkeää yrittää vähentää sisäelinten rasvamääriä hyväksyttävälle tasolle. Ihmisillä, joilla on runsaasti sisäelinten rasvaa, on yleensä suuri vatsa. Näin ei kuitenkaan ole aina, ja suuret sisäelinten rasvamäärät voivat aiheuttaa metabolistaa liikalihavuutta. Metabolinen liikalihavuus (sisäelinten liikalihavuus normaalipainoisella) edustaa keskimääräistä suurempia rasvamääriä, vaikka henkilön paino olisi pituuteen nähden standardin mukainen tai alempi.

Sisäelimissä oleva rasva



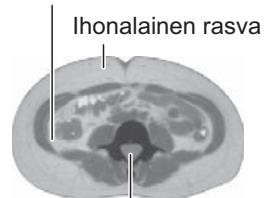
Selkäranka
Esimerkki sisäelinten rasvasta (MRI-kuva)

Mitä subkutaaninen rasva on?

Subkutaaninen rasva = ihon alla oleva rasva

Ihonalainen rasva ei kerääny ainoastaan vatsan ympärille vaan myös olkavarsiin, lanteisiin ja reisiin, ja se voi vääristää kehon suhteita. Vaikka sitä ei liitetäkään suoraan tautien lisääntyneeseen riskiin, sen ajatellaan lisäävän sydämeen kohdistuvaa painetta ja muita komplikaatioita. Tämä laite ei näytä ihonalaista rasvaa, mutta se sisältyy kehon rasvaprocenttiin.

Sisäelimissä oleva rasva



Selkäranka
Esimerkki ihonalaisesta

Mitä luustolihas on?

Lihaskuusi jakautuu kahteen eri tyyppiin, sisäelinten kuten sydämen lihakseen ja luustoon liittyvään lihakseen, jota käytetään kehon liikuttamiseen. Luustolihasta voidaan lisätä liikunnalla ja muulla toiminnalla. Luustolihasen määrän lisääminen merkitsee, että keho voi kuluttaa energiaa helpommin, jolloin on epätodennäköisempää, että se muuttuu rasvaksi. Tällöin on helpompi harjoittaa energisempää elämäntapaa.

Mitä lepoaineenvaihdunta on?

Aktiivisuustasosta riippumatta kehon päivittäisten toimintojen ylläpitämiseen tarvitaan vähimmäismäärä energiaa. Tätä kutsutaan lepoaineenvaihdunnaksi ja se osoittaa, kuinka paljon kaloreita sinun tulee syödä saadaksesi riittävästi energiaa kehosi toimimiseksi.

18. Mittaustulosten tulkintadiagrammit

Kehon rasvaprosenttituloksen tulkinta

	Ikä	- (matala)	0 (normaali)	+ (korkea)	++ (erittäin korkea)
Nainen	10	< 16,1 %	16,1–32,2 %	32,3–35,2 %	≥ 35,3 %
	11	< 16,3 %	16,3–33,1 %	33,2–36,0 %	≥ 36,1 %
	12	< 16,4 %	16,4–33,5 %	33,6–36,3 %	≥ 36,4 %
	13	< 16,4 %	16,4–33,8 %	33,9–36,5 %	≥ 36,6 %
	14	< 16,3 %	16,3–34,0 %	34,1–36,7 %	≥ 36,8 %
	15	< 16,1 %	16,1–34,2 %	34,3–36,9 %	≥ 37,0 %
	16	< 15,8 %	15,8–34,5 %	34,6–37,1 %	≥ 37,2 %
	17	< 15,4 %	15,4–34,7 %	34,8–37,3 %	≥ 37,4 %
	18–39	< 21,0 %	21,0–32,9 %	33,0–38,9 %	≥ 39,0 %
	40–59	< 23,0 %	23,0–33,9 %	34,0–39,9 %	≥ 40,0 %
	60–80	< 24,0 %	24,0–35,9 %	36,0–41,9 %	≥ 42,0 %
Mies	10	< 12,8 %	12,8–27,9 %	28,0–31,8 %	≥ 31,9 %
	11	< 12,6 %	12,6–28,5 %	28,6–32,6 %	≥ 32,7 %
	12	< 12,3 %	12,3–28,2 %	28,3–32,4 %	≥ 32,5 %
	13	< 11,6 %	11,6–27,5 %	27,6–31,3 %	≥ 31,4 %
	14	< 11,1 %	11,1–26,4 %	26,5–30,0 %	≥ 30,1 %
	15	< 10,8 %	10,8–25,4 %	25,5–28,7 %	≥ 28,8 %
	16	< 10,4 %	10,4–24,7 %	24,8–27,7 %	≥ 27,8 %
	17	< 10,1 %	10,1–24,2 %	24,3–26,8 %	≥ 26,9 %
	18–39	< 8,0 %	8,0–19,9 %	20,0–24,9 %	≥ 25,0 %
	40–59	< 11,0 %	11,0–21,9 %	22,0–27,9 %	≥ 28,0 %
	60–80	< 13,0 %	13,0–24,9 %	25,0–29,9 %	≥ 30,0 %

FI

HD McCarthy et al, International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006, ja Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, syyskuu 2000, ja luokiteltu neljään tasoon OMRON HEALTHCARE:n toimesta.

Sisäelimissä olevan rasvamäärän tuloksen tulkinta

Sisäelimissä oleva rasvamäärä	Määrän luokitus
1–9	0 (normaali)
10–14	+ (korkea)
15–30	++ (erittäin korkea)

OMRON HEALTHCARE -tilastojen mukaan.



Luustolihasprosenttituloksen tulkinta

	Ikä	- (matala)	0 (normaali)	+ (korkea)	++ (erittäin korkea)
Nainen	18–39	< 24,3 %	24,3–30,3 %	30,4–35,3 %	≥ 35,4 %
	40–59	< 24,1 %	24,1–30,1 %	30,2–35,1 %	≥ 35,2 %
	60–80	< 23,9 %	23,9–29,9 %	30,0–34,9 %	≥ 35,0 %
Mies	18–39	< 33,3 %	33,3–39,3 %	39,4–44,0 %	≥ 44,1 %
	40–59	< 33,1 %	33,1–39,1 %	39,2–43,8 %	≥ 43,9 %
	60–80	< 32,9 %	32,9–38,9 %	39,0–43,6 %	≥ 43,7 %

OMRON HEALTHCARE -tilastojen mukaan.

BMI-tuloksen tulkinta

BMI (painoindeksi)	BMI (WHO:n luokitus)
< 18,5	- (alipainoinen)
18,5–24,9	0 (normaali)
25–29,9	+ (ylipainoinen)
≥ 30	++ (liikalihava)

Valmistaja 	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPANI
EU-edustaja 	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ALANKOMAAT www.omron-healthcare.com
Maahantuoja EU:ssa	
Tuotantolaitos	Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, Kiina
Tytäryhtiöt	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Maahantuoja Yhdistyneessä kuningaskunnassa ja Yhdistyneen kuningaskunnan vastuhenkilö Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors