

beurer

BG 19

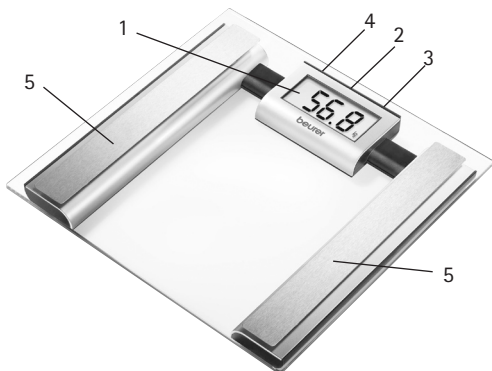
S



Ⓢ Diagnostivåg Brugsanvisning

BEURER GmbH + Co. KG • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

CE



🇸🇻 Svenska

1. Display
2. "Set"-knapp
3. "Upp"-knapp
4. "Ner"-knapp
5. Elektroder

SVENSKA

Bästa kund!

Vi glädder oss över att ni har bestämt er för att köpa en produkt ur vårt sortiment. Vårt namn står för noggrant kontrollerade och högklassiga kvalitetsprodukter från de olika områdena värme, vikt, blodtryck, kroppstemperatur, puls, mjuk terapi, massage och luft.

Var vänlig och läs igenom den här manualen noggrant. Spara på den för senare användning och se till att den blir tillgänglig för andra personer, som använder vågen och var vänlig och iaktta de instruktioner, som ges.

Med vänlig hälsning
Ert Beurer-team



1. Värt att veta

Mätprincipen på den diagnostiska vågen

Den här vågen fastställer enligt den bioelektriska-impedans-analysen (B.I.A.) kroppens vikt, det vatten och fett, som finns i kroppen och hur stor andelen muskler är. Med den kan man inom några sekunder och genom en knappt märkbar, helt och hållet riskfri och ofarlig ström, bestämma hur stor kroppens vävnadsandel är. Med den här mätningen av det elektriska motståndet (impedans) och med inräknande av konstanter respektive individuella värden (ålder, längd, kön, konditionsnivå) så kan fett-, vatten- och muskelandelen i kroppen bestämmas. Muskelvävnad och vatten leder elektrisk ström bra och har därför ett mindre motstånd. Fettvävnad leder däremot inte så bra, eftersom fettceller knappast leder ström på grund av mycket starkt motstånd.



Så här väger ni er rätt

Om möjligt, så väg er vid samma tidpunkt på dagen (helst på morgonen), efter det att ni varit på toaletten och skött morgontoaletten, innan ni har ätit något och inte har några kläder på er. Så får man fram jämförbara resultat.

Det är bara den långfristiga trenden som räknas.

Kortvariga viktskillnader inom några få dagar beror mestadels bara på vätskeförlust: Kroppsvatten spelar emellertid en viktig roll för att man ska må bra.

Tolkningen av resultaten rättar sig efter förändringarna av:

1. den totala vikten
2. procentuella andelen fett
3. procentuella andelen vatten
4. procentuella andelen muskler

och även efter den tidsrymd, inom vilken de här förändringarna sker. Man måste skilja på snabba förändringar som inom några dagar och på förändringar på medellång sikt (inom veckor) och långfristiga förändringar (inom månader). Som grundregel gäller att SNABBA förändringar av vikten nästan uteslutande visar på förändringar av vattenhalten medan förändringar på medellång sikt och långfristiga förändringar OCKSÅ kan gälla andelen fett och muskler.

- Om vikten går ner fort, men om andelen kroppsfett ökar eller står kvar på samma nivå, så har ni bara förlorat vatten – t.ex. efter att ha tränat, varit i bastun eller efter en diet, som bara går ut på snabb vikt förlust.
- Om däremot vikten ökar på medellång sikt, andelen kroppsfett sjunker eller förblir konstant, så har ni kanske byggt upp värdefull muskelmassa eller så kan det också bero på att ni lagrar mera kroppsvatten (t.ex. som följd av någon medicin eller av att hjärtfunktionen blir svagare hos äldre personer).
- Om vikten och andelen kroppsfett går ner samtidigt, så fungerar er diet – ni förlorar fettmassa. Idealet är om ni samtidigt understöder er diet med kroppsliga aktiviteter, med att gå på gym eller med kraftträning. Med det kan ni på medellång sikt öka er andel muskler.


Och glöm inte: kroppslig aktivitet är grunden för en frisk kropp.

! 2. Viktiga informationer – spara dem för senare bruk!

OBS! Vågen får inte användas av personer med medicinska implanterat (t.ex. pacemaker). Dessa funktioner kan påverkas.



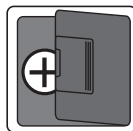
OBS! – För er säkerhet

- Använd inte vågen under ett havandeskap. Frukttvattnet kan göra att mätningen bli felaktig.
- OBS! Gå inte upp på vågen om ni är våt om fötterna och gå inte heller upp på den om vågen är fuktig – halkrisk!
- Skydda vågen för stötar, fukt, damm, kemiska ämnen, starka temperaturförändringar och för värmekällor (ugnar, värmeelement), som står alltför nära vågen.
- Reparationer får bara utföras av Beurers kundtjänst eller av auktoriserade återförsäljare. Men kontrollera batterierna alltid först och byt eventuellt ut dem innan ni gör en reklamation.
- Alla vågar motsvarar EU:s direktiv 89/336 + komplettering. Om ni har flera frågor om hur våra apparater ska användas, ber vi er att ni vänder er till er återförsäljare eller till Beurers kundtjänst.
- Rengör vågen då och då med en fuktig trasa. Använd inga starka rengöringsmedel och håll vågen aldrig under vatten.
- Vågen får bara användas för eget bruk, är inte till för medicinskt eller affärsmässigt bruk.
- Den diagnostiska vågen kan ställas in på åldern 10...100 år och på längden 100..220 cm (3-03"-7-03"). Vågen har en bärkraft på upp till max 150 kg (330 lb, 24 St). Vid vikt-mätningen visas resultaten i 100-g-steg (0,2 lb, ¼ St). Mätresultaten av andelen kroppsfett, kroppsvatten och muskler visas i 0,1%-steg.
- När vågen levereras är den inställd på enheterna "cm" och "kg". På baksidan av vågen finns en kontakt. Med den kan ni ställa om den till "inch", "Pfund" och "Stones" (lb, St).
- Produkten avfallshanteras i enlighet med förordningen 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Eventuella frågor riktas till den för avfallshantering ansvariga kommunala myndigheten. 

3. Idrifttagande

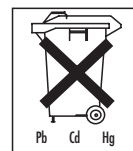
3.1 Batterier

Om det sitter ett isoleringsband för batteriet på locket till batterifacket så dra av det eller dra av skyddsfolien på batteriet och sätt in batteriet så som polerna visar det. Ta ut batteriet helt igen om vågen inte visar någon funktion och sätt in det igen. Er våg har en "byte-av-batteri"-mätare. Om vågen används med för svaga batterier, syns i displayen "Lo" och vågen kopplas automatiskt ifrån. I detta fall måste batteriet bytas ut (2 stycke 3V litiumbatteri CR2032). De förbrukade och fullständigt tömda batterierna och ackumulatorerna måste lämnas till speciellt märkt behållare, till speciell källsorteringen eller till er återförsäljare. Ni är enligt lag förpliktad att ta hand om batterierna.



Information: Dessa tecken finner ni på batterier, som innehåller skadliga ämnen: Pb = batteriet innehåller bly, Cd = batteriet innehåller kadmium, Hg = batteriet innehåller kvicksilver.

Ställ vågen på ett plant och hårt golv. Förutsättningen för att mätningen ska bli riktig är att vågen står på ett hårt golv och inte på någon matta t.ex.



3.2 Om ni bara vill väga er

Trampa snabbt och kraftigt till ("Tap"-funktion) med foten på vågen. Som self-test kommer då hela displayen att visas (bild 1) tills "0.0" syns i displayen (bild 2). Nu är vågen beredd att mäta er vikt. Ställ er nu på vågen. Stå stilla på vågen och fördela vikten lika på båda benen. Vågen börjar genast mäta. Strax efter det visas det värde som uppmätts (bild 4). När ni går ner från vågen kopplas vågen från av sig själv efter några sekunder.



bild 1

3.3. Om ni vill mäta vikt, andel kroppsfett, -vatten och muskler

Först måste era personliga värden läggas in;

- Trampa snabbt och kraftigt till med foten på vågen (Tap-funktion) och vän- ta tills displayen visar "0.0" (bild 2). Tryck då på "SET". På displayen blinkar nu den första platsen i vågens minne, där man kan lägga in ett värde (bild 4). Välj nu den plats att lägga in ett värde, som ni önskar med att trycka på "upp" ► eller "ner" ◀ och bekräfta den platsen ni valde med "SET".
- Nu blinkar kroppslängden i cm (inch) (bild 5). Med en kort eller lång tryckning på "upp" ► eller "ner" ◀ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med "SET".
- Nu blinkar åldern ("Age") som anges i år (bild 6). Med kort eller lång tryckning på "upp" ► eller "ner" ◀ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med "SET".
- Nu syns på displayen inställningen för kön med "kvinna" eller "man" (bild 7). Med att trycka på "upp" ► eller "ner" ◀ ställer ni in det kön, som ni önskar ha inlagt och bekräftar med "SET".
- På displayen syns nu inställningen för det individuella måttet på er hur aktiv och tränad ni är (bild 8). Med att trycka på "upp" ► eller "ner" ◀ ställer ni in det värde, som ni önskar och bekräftar med "SET".
- De värden, som nu ställts in, visas nu igen i tur och ordning.



bild 2



bild 3



bild 4



bild 5

Förklaring av de 5 olika konditionsnivåerna (fitness-grad):

- **Konditionsnivå 1:** ingen kroppslig aktivitet och på samma gång övervikt
 - **Konditionsnivå 2:** någon kroppslig aktivitet och på samma gång övervikt
 - **Konditionsnivå 3:** ingen eller någon kroppslig aktivitet (mindre än 2 ggr 20 min kroppslig ansträngning i veckan, t.ex. promenader, lätt arbete i trädgården, gymnastik)
- Dessutom bör denna modus väljas i början av ett tränings- eller dietprogram. Efter ca 6-10 veckor kan man byta till nästa konditionsnivå.



bild 6

- **Konditionsnivå 4:** Medelmåttig kroppslig aktivitet (kroppslig ansträngning 2 till 5 ggr i veckan, varje gång 20 min, t.ex. springa, cykla, spela tennis.) Denna modus bör man välja så snart som träningen eller dieten visar att det allmänna välbefinnandet eller att den allmänna konditionen har blivit bättre. Efter det att träningen/dieten pågått i 8-12 veckor kan man gå över till nästa konditionsnivå.



bild 7

- **Konditionsnivå 5:** intensiv kroppslig aktivitet (dagligen intensiv träning eller kroppsarbete t.ex. intensiv springträning, byggnadsarbete...). Allt som allt bör man för denna modus vara mycket spänstig, ha stor uthållighet och kraft och kunna hålla denna nivå över en längre tid.



bild 8

Vågen har 10 minnesplatser för grundinformationer. På dem kan den, som använder vågen, t.ex. varje familjemedlem spara och sen ta fram sina personliga inställningar.

- Trampa till på vågen (Tap-funktion).
- Genom att trycka flera gånger på knappen "upp" ► eller "ner" ◀ väljer ni den plats i minnet på vågen, där era personliga informationer sparats. Dessa visas i tur och ordning tills displayen visar "0.0" (bild 2).



bild 9

- Ställ er barfota på vågen och se till att ni står på båda elektroderna. Först mäter och visar vågen er kroppsvikt.
- Stå stilla kvar på vågen, nu genomförs analysen av ert kroppsfett och -vatten. Det kan ta några sekunder.



bild 10

Obs! Det får inte finnas någon kontakt mellan båda fötterna, benen, vaderna eller låren. I så fall kan inte en korrekt mätning genomföras.

- Under 2 sekunder syns i displayen "bf %" (bild 10), sedan visas i 3 sekunder andelen kroppsfett (bild 11). En pil uppåt, neråt eller en öppen cirkel i vänstra hälften av displayen visar om er andel kroppsfett är för hög, för låg eller normal.



bild 11

Följande data visas:

- andel kroppsfett i % (bild 9)
- andel vatten i % (bild 10)
- andel muskler i % (bild 11)
- Alla uppmätta värden visas i tur och ordning igen, sedan kopplas vågen från.

3.4 Tips för hur vågen används

Det här är viktigt när ni mäter andelen kroppsfett/-vatten-/muskler:

- Mätningen får bara ske barfota och det kan vara lämpligt att fukta fotsulorna lite. Alldeles torra fotsulor kan medföra att resultaten inte blir tillfredsställande, eftersom torra fotsulorna leder ström sämre.
- Stå stilla när vågen mäter.
- Vänta några timmar efter det att ni gjort något som är ovanligt ansträngande.
- Vänta ca 15 minuter efter det att ni stigit upp, så att det vatten som, finns i kroppen, kan fördelas.

Mätningarna lämpar sig inte för:

- barn under ca 10 års ålder
- personer, som har feber, som befinner sig i dialysbehandling, personer, som har ödemsymptom eller benskörhet.
- Personer, som tar kardiovaskulär medicin. Personer, som tar kärllvidgande eller kärlsammandragande mediciner.
- Personer som har påtagliga anatomiska avvikelser i benen i relation till kroppslängd (benlängden avsevärt för kort eller för lång).

Riktvärden för andelen kroppsfett

Efterföljande värden för kroppsfett ger er ett riktvärde (var vänlig och vänd er till er läkare för ytterligare informationer!).

Hos personer, som idrottar kan man ofta konstatera ett lägre värde. Beroende på vilken sport som bedrivs, hur intensiv träningen är och hur den kroppsliga konstitutionen är, kan värde uppnås, som ligger under de riktvärden, som här följer.

Kvinna

Ålder	Mycket bra	Bra	Medel	Dåligt
<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	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Man

Ålder	Mycket bra	Bra	Medel	Dåligt
<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	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

baserat på: "principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999"

Enligt WHO (World Health Organisation) (WHO 2001) bör värdena för andelen kroppsvatten vara följande!

Kvinnor: 50–55%

Män: 60–65%

Barn: 65–75%

Hos personer, som har hög andel kroppsfett kan man ofta konstatera, att andelen kroppsvatten ligger under det riktvärde som anges.

Eftersom andelen muskler är individuellt olika kan inte något riktvärde anges.

4. Felmätningar

Upptäcker vågen ett fel vid en mätning, visas "FFFF"/"Err".

Om ni ställer er på vågen innan displayen visar "0.0" fungerar vågen inte riktigt.

Möjlig orsak till felet:	Vad kan man göra?
– Den maximala bärkraften på 150 kg överskreds.	– Väg bara så mycket som är tillåtet.
– Det elektriska motståndet mellan elektroderna och fotsulorna är för högt (t.ex. vid för kraftiga förhårdnader på huden).	– Upprepa mätningen barfota. Fukta eventuellt era fotsulor lätt. Ta bort förhårdnaderna på fotsulorna.
– Andelen fett ligger utanför det som kan mätas (mindre än 3% eller mer än 55%).	– Var vänlig och upprepa mätningen barfota. – Fukta eventuellt era fotsulor lätt.
– Andelen vatten ligger utanför det som kan mätas (mindre än 25% eller mer än 75%).	– Var vänlig och upprepa mätningen barfota. – Fukta eventuellt era fotsulor lätt.

