

beurer

BG 39
BG 42

N



N Diagnosevekt
Bruksveiledning

Kjære kunde!

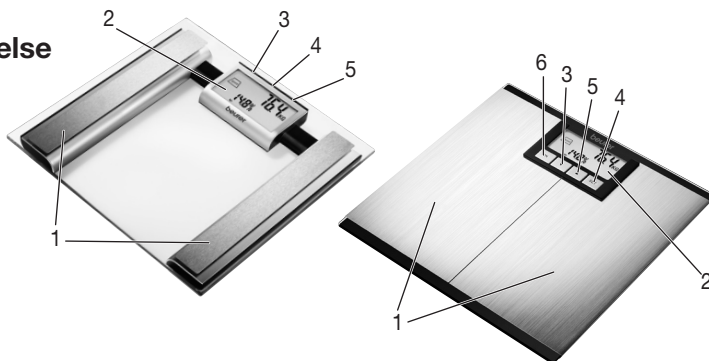
Det gleder oss at du har bestemt deg for et produkt i vårt sortiment. Vårt navn står for høyverdige og omfattende kontrollerte kvalitetsprodukter på områdene varme, vekt, blodtrykk, kroppstemperatur, puls, varsom terapi, massasje og luft.

Les nøye gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den for senere bruk, gjør den tilgjengelig for andre brukere og ta hensyn til henvisningene.

Med vennlig hilsen
ditt Beurer-team

1. Apparatbeskrivelse

1. Elektroder
2. Display
3. Ned-knapp
4. Set-knapp
5. Opp-knapp
6. On-knapp



2. Henvisninger



Sikkerhetshenvisninger

- **Vekten må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemaker). Implantatenes funksjon kan være påvirket.**
- Skal ikke brukes under svangerskap.
- OBS, ikke gå på vekten med våte føtter og ikke når overflaten er fuktig – sklifare!
- Batteriene kan være livsfarlige hvis de svelges. Oppbevar batteriene og vekten utilgjengelig for småbarn. Hvis et batteri blir svelget, oppsøk straks lege.
- Hold barn vekk fra emballasjemateriale (fare for kvelning).
- Batterier må ikke lades opp eller reaktiveres med andre midler, ikke tas fra hverandre, kastes på ild eller kortsluttes.



Generelle henvisninger

- Apparatet er kun bestemt for egen bruk, ikke for medisinsk eller kommersiell bruk.
- Vær oppmerksom på at måletoleranser er mulige av tekniske grunner, fordi dette ikke er en kalibrert vekt for profesjonell, medisinsk bruk.
- Vektens bæreevne er maks 150 kg (330 lb, 24 St). Ved målingen av vekt og bestemmelsen av benmasse vises resultatene i trinn på 100 g (0,2 lb, 1/4 St), likeså angivelsen av idealvekten. Måleresultatene for andeler av kroppsfett, kroppsvann og muskler vises i trinn på 0,1 %. Kaloribehovet vises i trinn på 1 kcal.
- I leveringstilstand er vekten innstilt på enhetene „cm” og „kg”. På baksiden av vekten finnes det en bryter som kan brukes til å skifte til „tommer”, „pund” og „stones” (lb, st).
- Sett vekten på et jevnt, fast gulv; et fast gulvbelegg er forutsetning for korrekt måling.
- Fra tid til annen skal apparatet rengjøres med en fuktig klut. Ikke bruk skarpe rengjøringsmidler, og hold aldri vekten under vann.

- Beskytt vekten mot støt, fuktighet, støv, kjemikalier, store temperatursvingninger, varmekilder må ikke være for nært (ovner, radiatorer).
- Reparasjoner må kun gjennomføres av Beurer kundeservice eller autoriserte fagforhandlere. Før enhver reklamasjon bør du først kontrollere batteriene og eventuelt skifte dem ut.
- Alle vektene er i samsvar med EF-direktiv 89/336 + tillegg. Skulle du ha spørsmål om bruk av våre apparater, kan du henvende deg til din fagforhandler eller til kundeservice.

3. Informasjoner om diagnosevekten

Diagnosevektens måleprinsipp

Denne vekten arbeider etter B.I.A-prinsippet, bioelektrisk-impedans-analyse. Dette gjør det mulig å bestemme kroppsandeler i løpet av noen sekunder med en ikke følbar, helt ubetenkelig og ufarlig strøm. Med denne målingen av den elektriske motstanden (impedans) og medregning av konstantene hhv. individuelle verdier (alder, høyde, kjønn, aktivitetsgrad) kan andelen av kroppsfett og andre størrelser i kroppen bestemmes.

Muskelvev og vann har en god elektrisk ledningsevne og derfor en liten motstand.

Knokler og fettvev derimot har en liten ledningsevne, fordi fettcellene og knoklene nesten ikke leder strøm på grunn av en meget stor motstand.

Vær oppmerksom på at de verdiene som beregnes av diagnosevekten bare er tilnærmet de medisinske, virkelige analyseverdiene for kroppen. Kun en spesialist kan med medisinske metoder (f.eks. computertomografi) gjennomføre en nøyaktig bestemmelse av kroppsfett, kroppsvann, muskelandel og benbygning.

Generelle tips

- Vei deg helst på samme tid av døgnet (helst om morgenen), etter at du har vært på toalettet, på tom mage og uten klær, for å få sammenlignbare resultater.
- Viktig for målingen: Bestemmelsen av kroppsfettet skal kun foretas barfoot og helst med litt fuktige fotsåler. Helt tørre fotsåler kan føre til utilfredsstillende resultater, fordi de har en for liten ledningsevne.
- Stå stille under veiingen.
- Vent i noen timer etter uvante fysiske anstrengelser.
- Vent i ca. 15 minutter etter at du har stått opp, slik at vannet i kroppen kan fordele seg.

Innskrenkninger

Ved beregning av kroppsfett og andre verdier kan det oppstå avvikende og ulogiske resultater hos:

- Barn under ca. 10 år,
- Aktive idrettsfolk og bodybuilder,
- Gravide,
- Personer med feber, under dialysebehandling, med ødem-symptomer eller osteoporose,
- Personer som tar kardiovaskulære medisiner,
- Personer som tar karutvidende eller karinnsvævrende medisiner,
- Personer med store anatomiske avvik på bena når det gjelder total kroppshøyde (benlengde vesentlig kortere eller lengre).

4. Batterier

Trekk eventuelt av batteri-isolasjonsstripen på batteriromlokket eller ta vekk beskyttelsesfolien på batteriet og sett det inn med polene i riktig retning. Hvis vekten ikke viser noen funksjon, ta batteriet helt ut og sett det inn igjen.

Vekten er utstyrt med en indikator for „batteriskifte”. Når vekten brukes med for svake batterier viser indikatorfeltet „Lo”, og vekten kobler seg automatisk ut. Batteriet må i dette tilfellet skiftes ut (1 x 3 V Lithium CR 2032).

5. Bruk

5.1 Veie

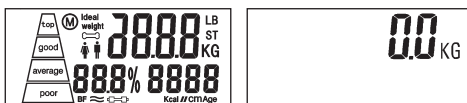
Slå på vekten.

BG39: Berør med foten raskt og kraftig vektens ståflate.

BG42: Trykk på knappen „On“.

Som selvtest vises hele indikeringen til „0.0“ blir vist.

Nå er vekten klar til å måle vekten din.



Still deg nå på vekten. Stå rolig på vekten med jevn vektfordeling på begge bena. Vekten begynner straks å måle. Rett etterpå blir resultatet vist.

Når du går ned fra vektplaten, kobler vekten seg ut etter noen sekunder.

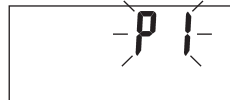
5.2 Innstille brukerdata

For å kunne beregne din andel av kroppsfett og andre kroppsv verdier, må du legge inn dine personlige brukerdata.

Vekten har 10 brukerminner, der du og din familie kan legge inn personlige innstillinger og hente dem opp igjen.

Slå på vekten. Vent til indikeringen „0.0“ blir vist.

Trykk så på „SET“. På displayet blinker nå den første minneplassen. Nå kan du foreta følgende innstillinger:



Minneplass	1 til 10
Kroppshøyde	100 til 220 cm (3'-03" til 7'-03")
Alder	10 til 100 år
Kjønn	mann (♂), kvinne (♀)
Aktivitetsgrad	1 til 5

Med korte eller lange trykk på tastene opp ► eller ned ◀ kan du innstille de respektive verdiene. Bekreft hver av verdiene med „SET“.

Deretter er vekten klar for måling. Hvis du ikke foretar noe måling, koples vekten automatisk ut etter noen sekunder.

Aktivitetsgrad

Ved valg av aktivitetsgrad er middels og langsiktig betraktning avgjørende.

- **Aktivitetsgrad 1:** Ingen fysisk aktivitet.
- **Aktivitetsgrad 2:** Liten fysisk aktivitet.
Få eller lette fysiske anstrengelser (f.eks. spaserturer, lett havearbeid, gymnastikkøvelser).
- **Aktivitetsgrad 3:** Middels fysisk aktivitet.
Fysiske anstrengelser, minst 2 til 4 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
- **Aktivitetsgrad 4:** Stor fysisk aktivitet.
Fysiske anstrengelser, minst 4 til 6 ganger i uken, 30 minutter hver gang.
- **Aktivitetsgrad 5:** Meget stor fysisk aktivitet.
Intensive fysiske anstrengelser, intensiv trening eller hardt fysisk arbeid, hver dag, minst 1 time hver gang.

5.3 Gjennomføre måling

Etter at alle verdiene er lagt inn, kan nå vekt, kroppsfett og andre verdier beregnes.

– Slå på vekten.

– Velg ved å trykke knappen „opp“ ► flere ganger lagringsplassen hvor dine personlige basisdata er lagret. Disse vises da sammen med visning av idealvekten etter hverandre til visningen „0.0“ vises på displayet.



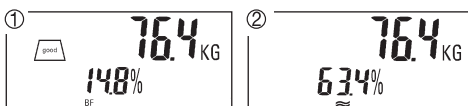
– Gå barfot opp på vekten og pass på at du står rolig på elektrodene.

Viktig: Det må ikke være noen kontakt mellom føttene, bena, leggene og lårene. Ellers kan målingen ikke utføres korrekt.

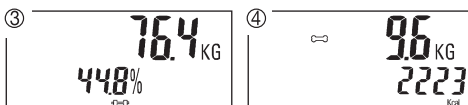
Bemerk: Angivelse til idealvekten gjelder bare for personer fra 18 år.

Følgende data vises automatisk etter hverandre:

1. Vekt og kroppsfettandel
2. Vekt og kroppsvannandel



3. Vekt og muskelandel
4. Benmasse og aktivitetsforbruk „kcal“.



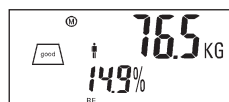
Deretter vises en gang til vekten og kroppsfettandelen til det vises „0.0“ på displayet. Vekten er klar for ytterligere målinger (repetisjonsmåling). Hvis du ikke foretar noe måling, koples vekten automatisk ut etter noen sekunder

Ved utkoplingen lagres måleverdien automatisk. For hver bruker finnes hhv. 2 lagringsplasser.

5.4 Sjekke minne for måleverdi

Etter å ha valgt lagringsplassen og beregning av kroppsfettet vises kort „0.0“ på displayet.

Ved å trykke knappen „ned“ ◀ vises den sist lagrede måleverdien. Etter hverandre vises vekten, andelen på kroppsfett, kroppsvann og muskelmassen. Ved å trykke på nytt på knappen „ned“ ◀ vises den nest siste lagrede måleverdien.



6. Vurdere resultater

Kropps fettandel

Kropps fettverdiene nedenfor gir deg en retningsssnor (henvend deg til legen for flere opplysninger!). Denne diagnosevekten er utstyrt med interpretasjonspyramiden slik at kropps fettverdiene enkelt kan innordnes. Den viser deg med ett øyekast hvilken kategori kropps fettandelen din hører til.

Mann

	top	good	average	poor
Alder	meget godt	godt	middels	dårlig
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 %

Kvinne

	top	good	average	poor
Alder	meget godt	godt	middels	dårlig
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 %

Hos idrettsfolk fastslås det ofte en lavere verdi. Alt etter type idrett, treningsintensitet og fysisk konstitusjon kan det oppnås verdier som ligger under de angitte retningsverdiene.

Du skal imidlertid være oppmerksom på at ekstremt lave verdier kan være helsefarlige.

Kroppsvann

Andelen av kroppsvannet ligger normalt i de følgende områdene:

Mann

Alder	dårlig	godt	meget godt
10-100	<50	50-65 %	>65

Kvinne

Alder	dårlig	godt	meget godt
10-100	<45	45-60 %	>60

Kropps fett inneholder relativt lite vann. Derfor kan personer med en stor kropps fettandel ha en kroppsvannandel under retningsverdiene. Hos atleter med utholdenhetsidrett kan retningsverdiene overskrides på grunn av lave fettandeler og stor muskelandel.

Beregningen av kroppsvann med denne vekten er ikke egnet til å trekke medisinske slutninger om f.eks. aldersrelaterte vannavlagringer. Spør eventuelt legen.

Prinsipielt gjelder det å oppnå en stor kroppsvannandel.

Muskelandel

Muskelandelen ligger som regel i de følgende områdene:

Mann

Alder	liten	normal	stor
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 %

Kvinne

Alder	liten	normal	stor
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 %

Benmasse

Benbygningen vår er som resten av kroppen undergitt naturlige oppbygnings-, nedbrytnings- og aldriingsprosesser. Benmassen øker raskt i barneårene og når maksimum ved en alder på 30 til 40 år. Med tiltakende alder avtar så benmassen litt igjen. Med sunt kosthold (særlig kalsium og D-vitamin) og regelmessig fysisk bevegelse kan du motvirke denne nedbrytningen litt. Med målrettet oppbygning av musklene kan du forsterke benbygningens stabilitet ytterligere.

Vær oppmerksom på at denne vekten ikke viser knoklenes kalsiuminnhold, men den beregner vekten av alle bestanddelene i knoklene (organiske stoffer, anorganiske stoffer og vann).

OBS: Du må ikke forveksle benmasse med bentetthet. Bentettheten kan kun fastslås med medisinske undersøkelser (f.eks. computertomografi, ultralyd). Derfor er det ikke mulig å trekke slutninger om endringer i benbygningen og benhardheten (f.eks. osteoporose) med denne vekten.

Benmassen lar seg knapt påvirke, men den varierer litt innenfor de påvirkende faktorene (vekt, høyde, alder, kjønn).

AMR

Aktivitetssomsetningen (AMR=Active Metabolic Rate) er den energimengden som kroppen bruker i aktiv tilstand pr. dag. Energiforbruket for et menneske stiger med økende fysisk aktivitet og blir beregnet på diagnosevekten over den angitte aktivitetsgraden (1–5).

For å holde den aktuelle vekten, må den brukte energien tilføres kroppen igjen i form av mat og drikke. Hvis det over et lengre tidsrom blir tilført mindre energi enn det blir brukt, henter kroppen seg differansen i det vesentlige fra det innlagte fettlageret, vekten går ned. Hvis derimot det over et lengre tidsrom blir tilført mer energi enn den beregnede totale omsetningen (AMR) kan kroppen ikke forbrenne energioverskuddet, overskuddet blir lagret som fett i kroppen, vekten går opp.

Resultatenes tidssammenheng

Vær oppmerksom på at bare den langsiktige trenden teller. Kortsiktige vektavvik innenfor noen dager er som regel kun et resultat av væsketap.

Tolkningen av resultatene retter seg etter endringene i: Total vekt og prosentuelle andeler av kroppsfett, kroppsvann og muskler, og etter den tiden der disse endringene skjer. Raske endringer i løpet av noen dager skal skilles fra endringer på noe lengre sikt (i løpet av noen uker) og langsiktige endringer (måneders).

Som grunnregel kan gjelde at kortsiktige endringer i vekten nesten utelukkende er endringer i vanninnholdet, mens endringer over middels og lang sikt også kan gjelde fett- og muskelandelen.

- Når vekten går ned for en kort tid, men kroppsfettandelen stiger eller holder seg konstant, har du kun mistet vann – f.eks. etter trening, badstu eller en slankekur som bare går ut på å gå raskt ned i vekt.
- Når vekten går opp over noe lengre tid, kroppsfettandelen synker eller holder seg konstant, kan du derimot ha bygget opp verdifull muskelmasse.

Når vekten og kroppsfettandelen synker samtidig, fungerer slankekur – du mister fettmasse. Du skal helst understøtte en slankekur med fysisk aktivitet, kondisjons- eller styrketrening. Dermed kan du øke muskelandelen over noe lengre tid.

Kroppsfett, kroppsvann eller muskelandeler må ikke adderes (muskelvev inneholder også bestanddeler av kroppsvann).

7. Feilmåling

Dersom vekten fastslår en feil ved målingen, vises „Err”.

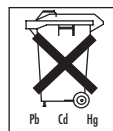
Dersom du stiller deg på vekten før det vises „0.0” på displayet, virker vekten ikke korrekt.

Mulige feilårsaker:	Avhjelp:
– Den maksimale bærekraften på 150 kg ble overskredet.	– Vei bare maksimalt tillatt vekt.
– Den elektriske motstand mellom elektrodene og fotsålen er for høy (f.eks. ved for tykk hard hud).	– Gjenta målingen barbeint. Fukt evt. fotsålene lett. Fjern evt. hard hud på fotsålene.
– Fettandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 3 % eller større enn 55 %).	– Gjenta målingen barbeint. – Fukt evt. fotsålene lett.
– Vannandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 25 % eller større enn 75 %).	– Gjenta målingen barbeint. – Fukt evt. fotsålene lett.

8. Bortfrakting

Fjern de gamle, helt utladete batteriene og akkumulatorene enten i spesielt kjennmerkete samlebeholdere, til steder for spesialavfall eller via din elektroforhandler. Du er lovmessig forpliktet til å sørge for deponering av batteriene.

Bemærk: Miljøfarlige batterier er merket på følgende måte: Pb = batteriet inneholder bly, Cd = batteriet inneholder kadmium, Hg = batteriet inneholder kvikksølv.



Produktet må destrueres i henhold til bestemmelsene for brukte elektriske og elektroniske apparater 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Dersom du har ytterligere spørsmål, vennligst henvend deg til vedkommende kommunale myndighet for destruksjon.

