



FI	Diagnoosivaaka	
	Käyttöohje	2
SV	Diagnosvåg	
	Bruksanvisning	9
DA	Diagnosevægt	
	Betjeningsvejledning	16
NO	Diagnosevekt	
	Bruksanvisning	23

Hyvä asiakas,

kiitos, että olet valinnut valikoimaamme kuuluvan tuotteen. Yrityksemme tunnetaan korkealaatuisista 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.

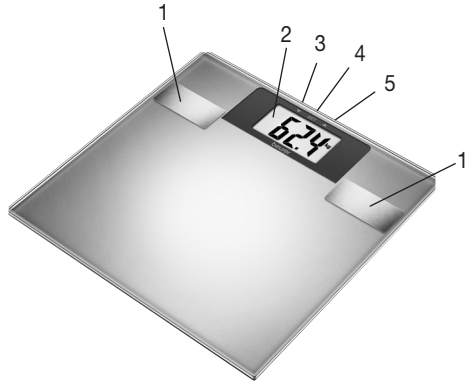
Ystävällisin terveisin
Beurer-tiimisi

Sisällys

1. Kuvaus laitteesta	2	5.3 Mittausten suorittaminen	4
2. Ohjeita	2	6. Tulosten arviointi	5
3. Tietoja diagnoosiväa'asta.....	3	7. Virheellinen mittaustulokset	7
4. Paristot	3	8. Hävittäminen	7
5. Käyttö	4	9. Takuu / Huolto	7
5.1 Painon mittaustulokset	4		
5.2 Käyttäjätietojen asettaminen.....	4		

1. Kuvaus laitteesta

1. Elektrodit
2. Näyttö
3. „Alas”-painike
4. „Set”-painike
5. „Ylös”-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 reaktivoita 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 vaak.

- lät 10... 100 vuotta ja kokoasetukset 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") säädettävissä. Kuormituskyky: maks. 180 kg (396 lb, 28 St). Näyttöväli 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Kehon rasvapitoisuuden, vesipitoisuuden ja lihasmassan näyttöväli 0,1 %.
- Toimitustilassa vaakaan on asetettu mittayksiköt „cm“ ja „kg“. Vaa'an kääntöpuolella on kytkin, josta vaakaan voidaan asettaa mittayksiköt „tuuma“, „naula“ ja „stones“ (lb, st)
- 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, voimakkailla lämpötilanvaihteluilta 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.

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 vaaratonta. 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 sähkönjohtamiskyky 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 sähkönjohtavuus 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,
- Kestävyyssurheilijat ja kehonrakentajat,
- Raskaana olevat naiset,
- Henkilöt, joilla on kuumeita, 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 "Lg" ja vaaka sammuu automaattisesti. Paristo on silloin vaihdettava uuteen (1 x 3 voltin litium-
paristo CR2032).

5. Käyttö

5.1 Painon mittaus

Aseta vaaka tasaiselle ja kantavalle lattiapinnalle (ei maton päälle). Tarkan mittaustuloksen edellytyksenä on, että vaakaa käytetään tukevalla alustalla.

Astu vaa'alle. Vaaka aloittaa heti mittauksen. Seiso vaa'alla rauhallisesti. Painon tulee jakautua tasaisesti molemmille jaloille. Hetken kuluttua näyttöön ilmestyy mittaustulos. Kun nouset pois vaa'alta, laitteen virta katkeaa kymmenen sekunnin kuluttua. Mittaustulos näkyy näytöllä laitteen sammumiseen saakka.

Kun näytölle jää yksi lukema, punnitus on valmis. Kun nouset pois vaa'alta, laitteen virta katkeaa 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. Käynnistä vaaka painamalla astinpintaa. 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".

Valitut arvot tulevat uudelleen näyttöön toisensa jälkeen. Vaaka sammuu sen jälkeen automaattisesti.

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.

– Paina SET-painiketta ja valitse ylös (▼)- tai alas (▲)-painikkeilla muistipaikka, johon omat henkilökohtaiset tietosi on tallennettu. Tiedot näkyvät näytöllä peräkkäin, kunnes "0.0" sekä valittu sukupuoli ilmestyvät näytölle.

– Astu vaa'alle paljain jaloin ja varmista, että seisot kummankin elektrodin päällä. Vaaka laskee ensin painosi ja näyttää sen näytöllä.

– Seiso paikoillasi vaa'alla, sillä vaaka analysoi nyt kehosi rasva- ja nesteosuuden. Tämä voi kestää joitakin sekunteja.

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

Seuraavat tiedot näkyvät näytössä automaattisesti peräkkäin:

1. Paino
2. Rasvaosuus prosenttilukuna (FAT)
3. Nesteosuus prosenttilukuna (BW)
4. Lihasmassan määrä (MUS)
5. Kehon painoindeksi (BMI)

Kaikki mitatut arvot näkyvät uudelleen toisensa jälkeen näytöllä, minkä jälkeen vaaka sammuu.

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

Ikär	Erittäin hyvät	Hyvä	Keskinertainen	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

Ikär	Erittäin hyvät	Hyvä	Keskinertainen	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	Paljon
10-100	<50%	50-65%	>65%

Nainen

Ikä	Huono	Hyvä	Paljon
10-100	<45%	45-60%	>60%

Kehon rasva sisältää suhteellisen vähän vettä. Siten sellaisten henkilöiden nestemäärä, joiden kehon rasvaosuus on korkea, voi olla ohjearvojen alapuolella. Kestävyyssurheilijoiden arvot voivat kuitenkin ylittää ohjearvojen 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 lääkäriisi.

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%

Paino/Kehon painoindeksi (BMI)

Kehon painoindeksi (BMI) on lukema, jota käytetään usein kehon painon arvioinnissa. Painoindeksi lasketaan henkilön painosta ja pituudesta seuraavan kaavan mukaisesti:

Kehon painoindeksi (BMI) = paino : pituus². Kehon painoindeksin yksikkö on näin ollen [kg/m²].

Mies <20 vuotta

Ikä	Alipaino	Normaali paino	Ylipaino
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Nainen <20 vuotta

Ikä	Alipaino	Normaali paino	Ylipaino
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Mies/Nainen ≥20 vuotta

Ikä	Alipaino	Normaali paino	Ylipaino
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Lähde: Bulletin of the World Health Organization 2007; 85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Huomioi, että BMI-indeksin tulkinta osoittaa hyvin lihaksikkaille kehoille (kehonrakentajat) ylipainoa. Syy tähän on se, että BMI-yhtälö ei huomioi tavallista korkeampia lihasmassoja.

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.

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 „FAT Err“/„Err“.

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

Mahdolliset virheenaiheet:	Virheenpoisto:
– Maksimaalinen kuormitettavuus 180 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 jalkapohjistäsi.
– Rasvaosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 5 % tai yli 80 %).	– Toista mittaus paljain jaloin. – Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.
– Nesteosuus on mittausalueen ulkopuolella (alle 43 % tai yli 75 %).	– Toista mittaus paljain jaloin. – Kosteuta tarvittaessa jalkapohjiasi hieman.

8. Hävittäminen

Ympäristöystävällisistä käytöstä poistettua laitetta ei saa hävittää tavallisen talousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Laite tulee hävittää EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Saat lisätietoja paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

Hävitä pakkaus ympäristöä säästääen 



Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne elektroniikkaliikkeeseen hävitettäväksi. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla. Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:

Pb = paristo sisältää lyijyä,

Cd = paristo sisältää kadmiumia,

Hg = paristo sisältää elohopeaa.



9. Takuu / Huolto

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (jäljempänä ”Beurer”) myöntää tälle tuotteelle takuun jäljempänä mainituin ehdoin ja jäljempänä kuvatussa laajuudessa.

Jäljempänä ilmoitetut takuehdot eivät vaikuta myyjän lakisääteisiin takuuvelvoitteisiin, jotka syntyvät ostajan kanssa solmittavan kauppasopimuksen myötä.

Takuu on lisäksi voimassa riippumatta lain määräämistä vastuista.

Beurer takaa, että tuote toimii moitteetta ja että siitä ei puutu mitään.

Maailmanlaajuinen takuuaika on 5 vuotta siitä, kun ostaja ostaa uuden, käyttämättömän tuotteen.

Takuu koskee vain tuotteita, jotka ostaja on hankkinut kuluttajana ja joita hän käyttää ainoastaan henkilökohtaisiin tarkoituksiin kotitalouskäytössä.

Voimassa on Saksan laki.

Jos tällainen tuote osoittautuu takuuajana epätäydelliseksi tai sen toiminnassa on puutteita jäljempänä ilmoitettujen ehtojen mukaisesti, Beurer toimittaa näiden takuuehtojen mukaisesti maksutta korvaavan tuotteen tai korjaa tuotteen.

Kun ostaja haluaa ilmoittaa takuutapauksesta, hänen on käännettävä ensin paikallisen jälleenmyyjän puoleen: katso asiakaspalveluosoitteet oheisesta Service International luettelosta.

Tämän jälkeen ostaja saa tarkempia tietoja takuutapauksen käsittelystä, esim. mihin hän voi lähettää tuotteen ja mitä asiakirjoja vaaditaan.

Takuuvaatimus voidaan tehdä vain, jos ostaja pystyy esittämään

- laskukopion/ostokuitin
 - alkuperäisen tuotteen
- Beurerille tai Beurerin valtuuttamalle yhteistyökumppanille.

Takuu ei kata

- tuotteen normaalista käytöstä aiheutuvaa kulumista
- tuotteen mukana toimitettuja lisävarusteita, jotka kuluvat asianmukaisessa käytössä (esim. paristoja, akkuja, mansetteja, tiivisteitä, elektrodeja, lamppuja, vaihtopäitä tai inhalaattorin varusteita)
- tuotteita, joita on käytetty, puhdistettu, varastoitu tai huollettu epäasiallisesti ja/tai käyttöohjeen määräysten vastaisesti, eikä tuotteita, jotka ostaja tai muu kuin Beurerin valtuuttama huoltopiste on avannut, korjannut tai muuttanut
- kuljetuksessa valmistajan ja asiakkaan tai huoltopisteen ja asiakkaan välillä aiheutuneita vaurioita
- kakkoslaatuisina tai käytettyinä ostettuja tuotteita
- tuotteessa esiintyvistä puutteista johtuvia välillisiä vahinkoja (tällaisessa tapauksessa voidaan kuitenkin mahdollisesti esittää vaateita tuotevastuun tai muiden lain määräämien vastuiden perusteella).

Korjaukset tai koko tuotteen vaihtaminen eivät missään tapauksessa pidennä takuuaikaa.

Bästa kund!

Vi gläder 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 iakttä de instruktioner, som ges.

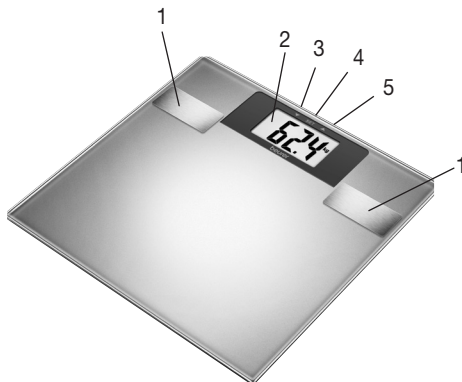
Med vänlig hälsning
Ert Beurer-team

Innehåll

1. Apparatbeskrivning	9	6. Bedömning av resultaten	12
2. Anvisningar	9	7. Felmätningar	14
3. Information om diagnosvågen	10	8. Avfallshantering	14
4. Batterier	11	9. Garanti/service	14
5. Användning	11		
5.1 Bestämning av vikt	11		
5.2 Inställning av användardata	11		
5.3 Genomförande av mätning	11		

1. Apparatbeskrivning

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



2. Anvisningar



Säkerhetsanvisningar

- **Vågen får inte användas av personer med medicinska implantat (t ex pacemaker). Om så sker, kan dessas funktion påverkas.**
- Använd ej vågen under graviditet.
- Obs! Kliv inte upp på vågen med blöta fötter eller när vågens yta är fuktig – halkrisk!
- Nedsvalda batterier kan vara livsfarliga. Förvara batterier och våg utom räckhåll för små barn. Om ett batteri svalts ned, skall läkarhjälp omedelbart sökas.
- Håll barn borta från emballagematerialet (kvävningrisk).
- Batterierna får ej laddas eller på annat sätt reaktiveras, ej heller tas isär, kastas i eld eller kortslutas.



Allmänna anvisningar

- Apparaten är endast avsedd för eget bruk, ej för medicinsk eller kommersiell användning.
- Observera att det av tekniska skäl finns en viss tolerans i mätningarna, då det inte är frågan om en krönt våg för professionellt, medicinskt bruk.

- Vågen kan ställas in på åldrarna 10 – 100 år, och längderna 100 – 220 cm (3-03”–7-02”). Vågens maximala belastning är 180 kg (396 lb, 28 St). Vid vägning och bestämning av benmassa visas resultatet i steg om 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Mätresultaten för andel kroppsfett, kroppsvatten och muskler visas i steg om 0,1 %.
- 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).
- Placera vågen på jämnt och fast golv. En fast golvbeläggning är en förutsättning för korrekt mätning.
- Då och då bör apparaten rengöras med en fuktig duk. Använd inte starka rengöringsmedel och håll aldrig apparaten under vatten.
- Skydda apparaten mot stötar, fukt, damm, kemikalier, stora temperaturvariationer och närhet till värmekällor (spisar, element).
- Reparationer får endast utföras av Beurers kundtjänst eller auktoriserad återförsäljare. Kontrollera före reklamation batterierna och byt vid behov ut dem.

3. Information om diagnosvågen

Mätprincip för diagnosvågen

Denna våg fungerar enligt BIA-principen, där BIA står för Bioelektrisk Impedans-Analys. Enligt denna princip kan man på några sekunder bestämma kroppens sammansättning med hjälp av en ej märkbar, helt riskfri och ofarlig ström. Med denna mätning av det elektriska motståndet (impedansen) och med utnyttjande av konstanter respektive individuella parametrar (ålder, storlek, kön, aktivitetsgrad) kan andelen kroppsfett och andra storheter för kroppen bestämmas.

Muskelvävnad och vatten har god elektrisk ledningsförmåga och därför mindre motstånd.

Ben och fettvävnad har däremot dålig ledningsförmåga, eftersom fettceller och ben på grund av stort motstånd knappt leder strömmen.

Observera att de av diagnosvågen visade värdena bara är närmevärden för de verkliga, medicinska kroppsanalysvärdena. Endast läkare kan med medicinska metoder (t ex datortomografi) fastställa exakta värden för kroppsfett, kroppsvatten, muskelandel och benuppbbyggnad.

Allmänna tips

- Väg dig om möjligt vid samma tid på dygnet (bäst på morgonen), efter toalettbesök, på fastande mage och utan kläder för att få jämförbara resultat.
- Viktigt vid mätningen är att bestämningen av kroppsfett endast görs barfota och lämpligen med lätt fuktade fotsulor. Helt torra fotsulor kan leda till otillfredsställande resultat, då de har en alltför dålig ledningsförmåga.
- Stå stilla under hela mätförfarandet.
- Vänta med vägningen till några timmar efter en ovanligt stor ansträngning.
- Vänta med vägningen till cirka 15 minuter efter uppstigningen, så att kroppens vatten hinner fördela sig.

Begränsningar

Vid bestämning av kroppsfett och övriga värden kan avvikande och orimliga resultat förekomma för:

- barn under 10 år,
- styrketränare och kroppsbyggare,
- gravida,
- personer med feber, pågående dialysbehandling, symptom på ödem eller osteoporos,
- personer som tar hjärtkärlläkemedel,
- personer som tar kärlvidgande eller kärlförträngande läkemedel,
- personer med avsevärda anatomiska avvikelser i benlängd, som påverkar kroppslängden (ovanligt korta eller långa ben).

4. Batterier

Om det finns en batteriisoleringsremsa vid locket till batterifacket, dras denna bort. Om så ej är fallet, avlägsnas skyddsfolien från batteriet, och batteriet sätts i med polerna åt rätt håll. Om vågen inte fungerar, tar du ut batterierna helt och sätter sedan i dem igen.

Vågen är utrustad med en batteribytestsignal. Om vågen används med alltför svaga batterier, visas "L0" på displayen, och vågen stängs automatiskt av. Batteriet måste då bytas (1 stycke 3V litiumbatteri CR2032).

5. Användning

5.1 Bestämning av vikt

Ställ vågen på ett jämnt och stabilt underlag (inte matta); ett stabilt underlag är förutsättning för en korrekt vägning.

Ställ dig på vågen. Vägningen börjar direkt. Stå stadigt på vågen med vikten jämnt fördelad på båda benen. Efter en liten stund visas den uppmätta vikten. När du har klivit av vågen stängs den av efter tio sekunder. Den uppmätta vikten visas ända tills dess.

När visningen syns permanent är mätningen klar. När du har klivit av vågen stängs den av efter några sekunder.

5.2 Inställning av användardata

För att kunna bestämma din andel kroppsfett och andra värden måste du läsa in dina personliga användardata. Vågen innehåller 10 minnespositioner för användare, och där kan du och dina familjemedlemmar läsa in och sedan avläsa era personliga värden.

Slå på vågen. Starta vågen (tryck på vågens platta med foten). Vänta tills displayen visar "0.0".

Tryck sedan på "SET". I displayen blinkar nu den första minnespositionen. Nu kan du göra följande inställningar:

Minnesposition	1 till 10
Kroppslängd	100 till 220 cm (3'-03" till 7'-03")
Ålder	10 till 100 år
Kön	man (♂), kvinna (♀)
Aktivitetsgrad	1 till 5

Med korta eller långa tryck på knappen ▲ eller ▼ kan du ställa in aktuella värden. Bekräfta varje gång värdet med "SET".

De värden, som nu ställts in, visas nu igen i tur och ordning. Sedan kopplas vågen ifrån automatiskt.

Aktivitetsgrad

Vid valet av aktivitetsgrad är det som gäller på medellång och lång sikt avgörande.

– **Aktivitetsgrad 1:** ingen fysisk aktivitet.

– **Aktivitetsgrad 2:** obetydlig fysisk aktivitet.

Få och lätta kroppsansträngningar (t ex promenader, lätt trädgårdsarbete, gymnastiska övningar).

– **Aktivitetsgrad 3:** måttlig fysisk aktivitet.

Fysisk ansträngning, minst 2 till 4 gånger i veckan, varje gång 30 minuter.

– **Aktivitetsgrad 4:** hög fysisk aktivitet.

Fysisk ansträngning, minst 4 till 6 gånger i veckan, varje gång 30 minuter.

– **Aktivitetsgrad 5:** mycket hög fysisk aktivitet.

Intensiv fysisk ansträngning, intensiv träning eller tungt kroppsarbete, dagligen, varje gång minst 1 timme.

5.3 Genomförande av mätning

När alla parametrar lästs in, kan vikt, kroppsfett och övriga värden bestämmas.

– Tryck på knappen "SET" ("ANVÄNDARE") och välj ut den minnesplats där du har sparat dina personliga inställningar, genom att trycka flera gånger på uppåt-pilen ▲ eller nedåt-pilen ▼. Dessa visas efter varandra tills visningen "0.0" och man/kvinna visas.

- 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.

Viktigt: Det får inte finnas någon kontakt mellan de båda fötterna, benen, vadorna eller låren. Annars kan inte mätningen genomföras korrekt.

Följande uppgifter visas i tur och ordning:

1. Vikt
2. Andel kroppsfett (FAT)
3. Andel vatten (BW)
4. Muskelmassa (MUS)
5. Body-Mass-Index (kroppsmasseindex) (BMI)

Alla uppmätta värden visas i tur och ordning igen, sedan kopplas vågen från.

6. Bedömning av resultaten

Andel kroppsfett

Kroppsfettvärdena nedan ger dig några riktlinjer (för ytterligare information ber vi dig vända dig till din läkare!). För att underlätta klassificeringen av kroppsfettsvärdet är diagnosvågen försedd med en tolkningspyramid. Med hjälp av denna kan du direkt se i vilken kategori din andel kroppsfett hamnar.

Man

Ålder	mycket bra	bra	medelbra	dåligt
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%

Kvinna

Ålder	mycket bra	bra	medelbra	dåligt
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%

Idrottsmän och -kvinnor får ofta ett lågt värde. Alltefter utövad sport, träningsintensitet och kroppskonstitution kan man få värden, som ligger under angivna riktvärden.

Observera dock att hälsorisker kan föreligga vid extremt låga värden.

Kroppsvatten

Andelen kroppsvatten ligger normalt inom följande områden:

Man

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10-100	<50%	50-65%	>65%

Kvinna

Ålder	dåligt	bra	mycket bra
10-100	<45%	45-60%	>60%

Kroppsfett innehåller relativt lite vatten. Därför kan andelen kroppsvatten hos personer med stor andel kroppsfett ligga under riktvärdena. Hos utövare av uthållighetssporter kan riktvärdena däremot överskridas på grund av liten fettandel och stor muskelandel.

Bestämningen av kroppsvatten med denna våg är inte lämplig att använda för att dra medicinska slutsatser om t ex åldersbetingad ansamling av vätska. Fråga i förekommande fall din läkare.

I grunden gäller det att eftersträva en stor andel kroppsvatten.

Muskelandel

Muskelandelen ligger normalt i följande områden:

Man

Ålder	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 %

Kvinna

Ålder	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 %

Kroppsvikt/Body-Mass-Index (kroppsmasseindex)

Body-Mass-Index (BMI) är ett tal som ofta används för bedömning av kroppsvikten. Talet beräknas av värdena kroppsvikt och kroppslängd och formeln för detta ser ut så här:

Body-Mass-Index = kroppsmasseindex / Kroppslängd^2 . Enheten för BMI är således $[\text{kg}/\text{m}^2]$.

Man <20 år

Ålder	Undervikt	Normalvikt	Övervikt
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Kvinna <20 år

Ålder	Undervikt	Normalvikt	Övervikt
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Man/Kvinna ≥ 20 år

Ålder	Undervikt	Normalvikt	Övervikt
≥ 20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Källa: Bulletin of the World Health Organization 2007; 85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Observera att för en mycket muskulös kropp (kroppsbbyggare) tolkas BMI-värdet som övervikt. Skälet härtill är att BMI-formeln inte tar hänsyn till att muskelmassan ligger långt över genomsnittet.

Tidsaspekter på resultaten

Observera att endast långsiktiga tendenser gäller. Kortfristiga avvikelser i vikt under några dagar beror oftast endast på vätskeförluster.

Tolkningen av resultaten inriktas på förändringar avseende: Kroppsvikten och den procentuella andelen kroppsfett, kroppsvatten och muskler liksom efter vilken tid dessa förändringar inträffar. Snabba förändringar under några dagar måste skiljas från medelfristiga förändringar (veckor) och långfristiga sådana (månader). Som grundregel kan gälla att kortfristiga förändringar av vikten nästan uteslutande tyder på förändringar i vattenhalt, medan medel- och långfristiga förändringar orsakas av ändrad andel fett och muskler.

- Om vikten går ned på kort sikt, men andelen kroppsfett lika fullt ökar eller förblir oförändrad, har du bara blivit av med vatten – t ex genom träning, bastubad eller en kost som enbart är inriktad på snabb vikt-nedgång.
- Om vikten på medellång sikt ökar, och andelen kroppsfett minskar eller förblir oförändrad, kan du däremot ha byggt upp värdefull muskelmassa.

Om vikt och andelen kroppsfett samtidigt sjunker, fungerar din kost – du blir av med fett. Idealiskt är att du understödjer din kost med fysisk aktivitet i form av motion eller styrketräning. På så sätt kan du på medellång sikt öka din muskelandel.

Andelen kroppsfett, kroppsvatten och muskler kan inte läggas ihop (muskelvävnad innehåller också en del av kroppsvattnet).

7. Felmätningar


Upptäcker vågen ett fel vid en mätning, visas „FEEr“/„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 180 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 5 % eller mer än 80 %).	– Var vänlig och upprepa mätningen barfota. – Fukta eventuellt era fotsulor lätt.
– Andelen vatten ligger utanför det som kan mätas (mindre än 43 % eller mer än 75 %).	– Var vänlig och upprepa mätningen barfota. – Fukta eventuellt era fotsulor lätt.

8. Avfallshantering

Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet. Lämna den i stället till en återvinningscentral. Produkten ska avyttras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering kan du vända dig till ansvarig kommunal myndighet.

Avfallssortera förpackningen på ett miljövänligt sätt 

De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta samlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt vis.

Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly,

Cd = batteriet innehåller kadmium,

Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



9. Garanti/service

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (hädanefter "Beurer") ger en garanti för den här produkten förutsatt att villkoren nedan uppfylls och i den omfattning som beskrivs nedan.

Garantivillkoren nedan påverkar inte det lagstadgade garantiansvar som säljaren har i enlighet med köpeavtalet med köparen.

Garantin påverkar inte de ansvarsbestämmelser som gäller enligt lag.

Beurer garanterar att den här produkten är komplett och fungerar felfritt.

Garantin gäller över hela världen i 5 år från den dag då den nya, oanvända produkten köptes av köparen.

Denna garanti gäller bara de produkter som köparen har förvärvat som konsument och uteslutande för personliga ändamål och hemmabruk.

Tysk lag gäller.

Om det under garantitiden visar sig att den här produkten är ofullständig eller att den inte fungerar felfritt i enlighet med bestämmelserna nedan står Beurer för reparation eller byte av produkten utan kostnad.

Om köparen vill anmäla ett garantiärende ska han eller hon vända sig till den lokala återförsäljaren. Se den bifogade listan "Service International" med serviceadresser.

Köparen kan då få mer information om hantering av ett garantiärende, t.ex. vart han eller hon ska skicka produkten och vilken dokumentation som krävs.

Garantin kan endast användas om köparen kan visa upp

- en kopia av fakturan/kvittot och
 - originalprodukten
- för Beurer eller en av Beurers auktoriserade partner.

Denna garanti omfattar inte

- slitage, som beror på normal användning eller förbrukning av produkten,
- tillbehörsdelar som medföljer denna produkt och som till följd av avsedd användning har slitits ut eller förbrukats (t.ex. batterier, laddningsbara batterier, manschetter, tätningar, elektroder, ljuselement, tillbehör och inhalatortillbehör),
- produkter, som använts på ett felaktigt sätt och/eller som inte använts, rengjorts, förvarats eller skötts i enlighet med föreskrifterna i bruksanvisningen samt produkter som har öppnats, reparerats eller byggts om av köparen eller av ett servicecenter som inte är auktoriserat av Beurer,
- skador som har uppstått under transporten mellan tillverkaren och kunden respektive mellan servicecentret och kunden,
- produkter som har köpts i andra hand eller begagnade,
- följdskador, som beror på ett fel hos produkten (i detta fall kan dock anspråk framställas utifrån produktansvar eller andra ansvarsregler som gäller enligt lag).

En reparation eller ett byte av hela produkten förlänger inte garantitiden.

Kære kunde.

Det glæder os, at du har besluttet dig for et produkt fra vores sortiment. Vores navn står for høj kvalitet og indgående, gennemprøvede kvalitetsprodukter af beriget varme, vægt, blodtryk, kropstemperatur, puls, blide terapi, massage, skønhed, baby og luft.

Gennemlæs nøje denne betjeningsvejledning, og opbevar den til senere brug. Gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

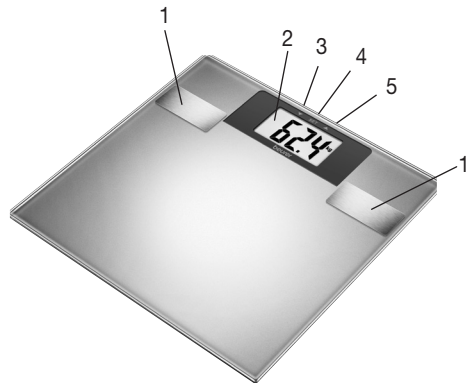
Med venlig hilsen
Beurer-teamet

Indhold

1. Device description	16	5.2 Indstilling af brugerdata.....	18
2. Bemærk.....	16	5.3 Udførelse af målinger	19
3. Information om diagnosevægten	17	6. Vurdering af resultaterne	19
4. Batterier.....	18	7. Fejlmåling	21
5. Anvendelse.....	18	8. Bortskaffelse af batterier.....	21
5.1 Vejning.....	18	9. Garanti / Service	21

1. Device description

1. Elektroder
2. Display
3. „Ned“-knap
4. „SET“-knap
5. „Op“-knap



2. Bemærk

Sikkerhedshenvisninger

- **Vægten må ikke benyttes af personer med medicinske implantater (f.eks. pacemakere). Ellers kan funktionen af sådanne implantater blive påvirket.**
- Må ikke benyttes til gravide.
- OBS! Træd aldrig op på vægten med våde fødder og tråd ikke på overfladen, hvis den er fugtig-der er fare for at glide!
- Det kan være livsfarligt at sluge batterier. Batterierne og vægten skal opbevares utilgængelige for børn. Hvis en person alligevel kommer til at sluge et batteri, skal der straks søges læge.
- Hold børn væk fra emballagen (fare for kvælning).
- Batterierne må ikke oplades eller genaktiveres med andre midler, skilles ad, kastes i åben ild eller kortsluttes.



Generelle henvisninger

- Apparatet er kun beregnet til privat brug og ikke til hverken medicinsk eller kommerciel brug.

- Vær opmærksom på, at der kan forekomme teknisk betingede måletolerancer, da vægten ikke er egnet til professionel, medicinsk anvendelse.
- Der kan indstilles alderstrin fra 10 ... 100 år og højder på 100 ... 220 cm. Bæreevne: maks. 180 kg (396 lb, 28 St). Resultater i trin på 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Måleresultater angives i andele af legemsfedt, legemsvæske og muskler i trin på 0,1 %.
- Ved levering er vægten indstillet til enhederne „cm“ og „kg“. På bagsiden af vægten findes en omskifter, hvor du kan skifte mellem „inch“, „pund“ og „Stones“ (lb, St).
- Stil vægten på et plant, fast underlag. Det faste underlag er forudsætningen for en korrekt måling.
- Apparatet skal af og til rengøres med en fugtig klud. Anvend ikke skrappe rengøringsmidler og hold aldrig apparatet under vand.
- Beskyt vægten mod stød, fugt, støv, kemikalier, stærke temperaturudsving og placér den ikke for tæt på varmekilder (ovne, radiatorer).
- Reparationer må kun udføres af Beuer-kundeservice eller af autoriserede forhandlere. Afprøv altid batterierne inden en eventuel reklamation og udskift dem om nødvendigt.

3. Information om diagnosevægten

Diagnosevægtens måleprincip

Denne vægt arbejder med B.I.A.-princippet, som er en bioelektrisk-impedans-analyse. Ved hjælp af en fuldstændig harmløs og uskadelig strøm, der ikke kan mærkes, er det muligt i løbet af sekunder at bestemme kropsandelene i procent. Med denne måling af den elektriske modstand (impedans) og indkalkuleringen af konstanter og individuelle værdier (alder, størrelse, køn, aktivitetsgrad) er det muligt at beregne fedtandelen og andre størrelser i kroppen.

Muskelvæv og vand har en god elektrisk ledningsevne og derfor lille modstand.

Knogler og fedtvæv har derimod en dårlig ledningsevne, da fedtcellerne og knoglerne på grund af den store modstand har meget svært ved at lede strømmen.

Vær opmærksom på, at de værdier, som diagnosevægten måler, kun er udtryk for en tilnærmelse til de medicinske, reelle analyseværdier af kroppen. Kun en uddannet læge kan ved hjælp af medicinske metoder (f.eks. computertomografi) foretage en nøjagtig beregning af kroppens fedt-, vand- og muskelprocent.

Generelle tip

- For at opnå sammenlignelige resultater skal du om muligt veje dig på samme tidspunkt af dagen (bedst om morgenen) efter toiletbesøg, fastende og uden tøj.
- Vigtigt i forbindelse med målingen: Bestemmelsen af kropsfedtet må kun udføres barfodet og gerne med let fugtige fodsåler. Helt tørre fodsåler kan føre til et utilfredsstillende resultat, da fodsålernes ledningsevne er for dårlig.
- Stå stille, mens vejningen udføres.
- Vent nogle timer efter usædvanlig fysisk anstrengelse.
- Vent i ca. 15 minutter, efter at du er stået op, så væske i kroppen når at fordele sig.

Begrænsninger

Ved bestemmelse af kropsfedtet og de andre værdier kan der optræde afvigende og ikke-plausible resultater ved:

- Børn under ca. 10 år,
- Konkurrencesportsfolk og bodybuildere,
- Gravide kvinder,
- Personer med feber, i dialysebehandling, med ødemsymptomer eller osteoporose,
- Personer, som indtager kardiiovaskulær medicin,
- Personer, som indtager karudvidende eller karindsnævrende medikamenter,
- Personer med betydelige anatomiske afvigelser ved benene i forhold til den samlede kropsstørrelse (betyde-ligt kortere eller længere benlængde).

4. Batterier

Træk, hvis den forefindes, batteri-isoleringsstrimlen på batterirummets dæksel af og fjern batteriets beskyttelsesfolie og sæt batteriet i med korrekt polaritet. Tag batteriet helt ud og sæt det ind igen, hvis vægten ikke virker.

Vægten er udstyret med en „Visning af batteriskift“. Når vægten benyttes med for svage batterier vises „L3“ i displayfeltet, og vægten slukker automatisk. Batteriet skal i så fald udskiftes (1 stk. 3V lithium-batteri CR 2032).

5. Anvendelse

5.1 Vejning

Stil vægten på et jævnt fast underlag (ikke et tæppe). Et fast underlag er en forudsætning for en korrekt vejning.

Træd op på vægten. Den begynder vejningen med det samme. Stil dig roligt på vægten med en jævn fordeling af vægten på begge ben. Kort efter vises måleresultatet. Når du træder ned fra vægten, slukkes vægten efter 10 sekunder. I dette tidsrum vises måleresultatet.

Når visningen er permanent, er målingen afsluttet. Når du træder ned fra vægten, slukkes vægten efter nogle få sekunder.

5.2 Indstilling af brugerdata

For at kunne bestemme din kropsfedtprocent og andre kropsværdier skal du indtaste og gemme dine personlige brugerdata.

Vægten har 10 hukommelsespladser til brugerdata, hvor du og medlemmerne i din familie kan lagre de personlige indstillinger og fremkalde dem igen.

Tænd for vægten (træd kort på trædefladen). Tænd vægten og vente, indtil „0.0“ vises i displayet.

Tryk derefter på „SET“. Den første hukommelsesplads blinker på displayet. Du kan nu foretage følgende indstillinger:

Hukommelsesplads	1 til 10
Kropsstørrelse	100 til 220 cm (3'-03" til 7'-03")
Alder	10 til 100 år
Køn	mand (♂), kvinde (♀)
Aktivitetsgrad	1 til 5

De enkelte værdier kan indstilles ved hjælp af korte eller langsomme tryk på knappen "Op" ▲ eller "Ned" ▼. Bekræft de enkelte værdier med „SET“.

De hermed indstillede værdier bliver vist igen i rækkefølge. Vægten slukkes derefter automatisk.

Aktivitetsgrader

Ved valg af aktivitetsgrad er betragtningen på mellemlangt og langt sigt afgørende,

– **Aktivitetsgrad 1:** Ingen fysisk aktivitet.

– **Aktivitetsgrad 2:** Ringe fysisk aktivitet.

Få eller lette fysiske anstrengelser (f.eks. gåture, let havearbejde, gymnastiske øvelser).

– **Aktivitetsgrad 3:** Middel fysisk aktivitet.

Fysiske anstrengelser, mindst 2 til 4 gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

– **Aktivitetsgrad 4:** Høj fysisk aktivitet.

Fysiske anstrengelser, mindst 4 til 6 gange om ugen, 30 minutter ad gangen.

– **Aktivitetsgrad 5:** Meget høj fysisk aktivitet.

Intensive fysiske anstrengelser, intensiv træning eller hårdt fysisk arbejde, dagligt, mindst 1 time ad gangen.

5.3 Udførelse af målinger

Når alle parametre er indtastede, kan man nu bestemme vægt, kropsfedt og de andre værdier.

- Tryk på knappen "SET", og vælg den hukommelsesplads, hvor dine personlige basisdata er gemt, ved at trykke flere gange på knapperne "Op" ▲ eller "Ned" ▼. Disse vises efter hinanden, indtil "C.O." og det valgte køn vises.
- Træd barfodet op på vægten og sørg for at stå på elektroderne. Først måles og vises kropsvægten.
- Bliv stående helt roligt på vægten, nu foretages analysen af kropsfedt og kropsvand. Dette kan tage et par sekunder.

Vigtigt: Der må ikke være kontakt mellem fødder, ben, lægge og lår. Ellers kan målingen ikke gennemføres på korrekt vis.

Følgende data vises automatisk efter hinanden:

1. Vægt
2. Vandandel (FAT)
3. Kropsvand (BW)
4. Muskelandel (MUS)
5. Måling af Body Mass Index (legemsmasseindeks) (BMI)

Nu vises alle målte værdier efter hinanden igen, hvorefter vægten slukkes automatisk.

6. Vurdering af resultaterne

Kropsfedtprocent

Nedenstående kropsfedtværdier er ment som vejledning (yderligere informationer fås hos lægen!).

For at du nemt kan indordne din kropsfedtværdi, er diagnosevægten udstyret med en tolkningspyramide.

Denne viser med et enkelt blik, i hvilken kategori din kropsfedtprocent ligger.

Mand

Alder	meget godt	godt	middel	ringe
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%

Kvinde

Alder	meget godt	godt	middel	ringe
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%

Ved sportsudøvere kan der ofte konstateres en lavere værdi. Alt efter udøvet sportsgren, træningsintensitet og fysisk konstitution kan der nås værdier, der ligger under de anførte vejledende værdier!

Du skal dog være opmærksom på, at der ved ekstremt lave værdier kan tale om sundhedsfarlige tilstande.

Kropsvand

Andelen af kropsvand ligger normalt inden for følgende værdier:

Mand

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

Kvinde

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

Kropsfedt indeholder relativt lidt vand. Derfor kan kropsvandprocenten hos personer med en høj kropsfedtprocent ligge under de vejledende værdier. Modsat kan de vejledende værdier blive overskredet hos udholdenheds-sportsudøvere på grund af lavere fedtprocent og høj muskelandel.

Bestemmelsen af kropsvandprocenten med denne vægt er ikke egnet til at drage medicinske tilbageslutninger til f.eks. aldersbetingede vandophobninger. Spørg i givet fald din læge til råds.
I princippet gælder det om at tilstræbe en høj kropsvandprocent.

Muskelandel

Muskelandelen ligger normalt inden for følgende værdier:

Mand

Alder	lidt	normal	meget
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 %

Kvinde

Alder	lidt	normal	meget
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 %

Kropsvægt/Måling af Body Mass Index (legemsmasseindeks)

Body Mass Index (BMI) er et tal, der ofte anvendes til at vurdere legemsvægten. Tallet beregnes på grundlag af legemsvægten og højden. Formlen herfor lyder: Body Mass Index = legemsvægt : højde².
Enheden for BMI er således [kg/m²].

Mand < 20 år

Alder	Undervægt	Normalvægt	Overvægt
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Kvinde < 20 år

Alder	Undervægt	Normalvægt	Overvægt
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Mand / Kvinde ≥ 20 år

Alder	Undervægt	Normalvægt	Overvægt
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Kilde: Bulletin of the World Health Organization 2007; 85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Vær opmærksom på, at BMI-beregningen ved meget muskuløse kroppe (bodybuilder) angiver en overvægt. Grunden til dette er, at den kraftigt overgennemsnitlige muskelmasse ikke indregnes i BMI-formlen.

Tidsmæssig sammenhæng af resultaterne

Vær opmærksom på, at kun trenden på langt sigt tæller. Kortvarige vægtafvigelses i løbet af få dage er oftest blot et resultat af væsketab.

Fortolkningen af resultaterne afhænger af ændringerne af: totalvægten og den procentuelle kropsfedt-, kropsvand- og muskelandel samt efter hvor lang tid disse ændringer sker. Man skal skelne mellem hurtige forandringer i løbet af få dage og mellemfristede ændringer (i løbet af uger) samt langfristede ændringer (måneder). Som grundregel gælder, at kortvarige vægtændringer stort set udelukkende er et udtryk for ændringer af vandprocenten, mens mellem- og langvarige ændringer af vægten også kan omfatte fedt- og muskelprocenten.

- Hvis vægten falder kortsigtet, mens fedtprocenten stiger eller forbliver den samme, er der blot tale om væsketab–f.eks. efter sport, sauna eller som resultat af en diæt, der kun er rettet mod hurtigt vægttab.
- Hvis vægten stiger på mellemlangt sigt, samtidig med at fedtprocenten falder eller forbliver den samme, kan der være tale om opbygning af muskelmasse.

Hvis vægt og fedtprocent falder samtidig, virker diæten–du taber fedtmasse. Det ideelle er, at du understøtter din diæt med kropslig aktivitet, fitness- eller krafttræning. Derved kan de på mellemlangt sigt føre dig din muskelandel.

Kropsfedt-, kropsvand- eller muskelandele må ikke lægges sammen (muskelvæv indeholder også bestanddele af kropsvand).

7. Fejlmåling

Hvis vægten registrerer en fejl under målingen, vises „FRT Err“/„Err“ i displayet.

Hvis du stiller dig på vægten, inden „0.0“ vises i displayet, fungerer vægten ikke korrekt.

Mulige fejlsager:	Afhjælpning:
– Den maksimale bæreevne på 180 kg (396 lb, 28 st) blev overskredet.	– Belast kun vægten med den maksimalt tilladte vægt.
– Den elektriske modstand imellem elektroder og fodsåler er for høj (f.eks. ved kraftig hård hud).	– Gentag målingen med bare fødder. Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige. Fjern eventuel hård hud på fodsålerne.
– Fedtprocenten ligger udenfor det målbare område (mindre end 5 % eller større end 80 %).	– Gentag målingen med bare fødder. – Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige.
– Vandprocenten ligger udenfor det målbare område (mindre end 43 % eller større end 75 %).	– Gentag målingen med bare fødder. – Gør eventuelt fodsålerne lidt fugtige.

8. Bortskaffelse af batterier

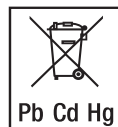
De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af elapparater. Ifølge loven er de forpligtet til at bortskaffe batterierne.

Disse tegn finder du på batterier, der indeholder skadelige stoffer:

Pb = batteriet indeholder bly

Cd = batteriet indeholder cadmium

Hg = batteriet indeholder kviksølv



Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation.

Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende elektrisk og elektronisk affald – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes affaldsforvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



9. Garanti / Service

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (herefter kaldet "Beurer") giver garanti for dette produkt i henhold til nedenstående forudsætninger og i det omfang, der er beskrevet herunder.

Efterfølgende garantibetingelser berører ikke sælgers lovpligtige garantiforpligtelser i henhold til købekontrakten med køber.

Garantien dækker ligeledes uændret for lovpligtige erstatningsbestemmelser.

Beurer giver garanti for, at dette produkt er fuldstændigt og fungerer problemfrit.

Den verdensomspændende garantiperiode er 5 år fra den dato, hvor køberen køber det nye, ubrugte produkt.

Denne garanti gælder kun for produkter, som køber har erhvervet som forbruger og udelukkende til personlig og privat brug.

Den tyske lovgivning er gældende.

Såfremt det inden for garantiperioden viser sig, at produktet er ufuldstændigt eller mangelfuldt i sin funktion i henhold til de efterfølgende bestemmelser, vil Beurer foretage en gratis ombytning eller reparation.

Hvis køber ønsker at indberette et garantikrav, skal han først henvende sig til den lokale forhandler - se serviceadresserne på den medfølgende liste "Service International".

Der modtager køber nærmere oplysninger om behandlingen af garantikravet, f.eks. hvor produktet skal sendes hen, og hvilken dokumentation der er nødvendig.

Der kan kun stilles krav i henhold til garantien, når køber:

- har en kopi af fakturaen/kvitteringen for købet og
 - det originale produkt
- og kan fremlægge disse for Beurer eller en autoriseret Beurer-partner.

Følgende er udtrykkeligt udelukket fra denne garanti

- Slitage, som opstår ved normal brug af produktet.
- Tilbehør, som følger med produktet, og som nedslides eller opbruges ved korrekt brug (f.eks. batterier, genopladelige batterier, manchetter, tætninger, elektroder, elpærer, tilbehørsdele og inhalatortilbehør).
- Produkter, som er blevet anvendt, rengjort, opbevaret eller vedligeholdt forkert og/eller i modstrid med anvisningerne i brugervejledningen, samt produkter som er blevet åbnet, repareret eller ændret af køber eller et servicecenter, der ikke er autoriseret af Beurer.
- Skader, som opstår under transporten mellem producenten og kunden eller mellem servicecentret og kunden.
- Produkter, der sælges som 2.-sorteringsvarer eller brugte varer.
- Følgeskader, som skyldes en mangel på produktet (i et sådant tilfælde kan der muligvis stilles krav i henhold til produktansvarsloven eller andre lovpligtige erstatningsbestemmelser).

Reparationer eller ombytning forlænger under ingen omstændigheder garantiperioden.

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.

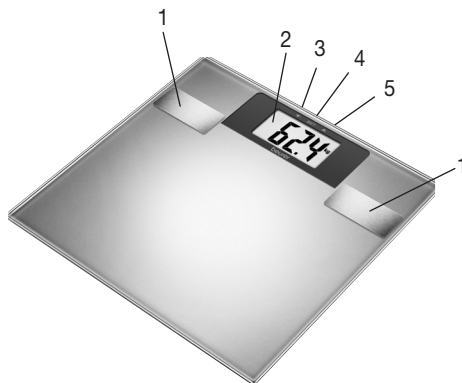
Med vennlig hilsen
ditt Beurer-team

Innhold

1. Apparatbeskrivelse	23	5.3 Gjennomføre måling.....	25
2. Henvisninger	23	6. Vurdere resultater	26
3. Informasjoner om diagnosevekten.....	24	7. Feilmåling	28
4. Batterier.....	24	8. Avhending.....	28
5. Bruk	25	9. Garanti / Service	28
5.1 Veie	25		
5.2 Innstille brukerdata	25		

1. Apparatbeskrivelse

1. Elektroder
2. Display
3. „Ned“-knapp
4. „Set“-knapp
5. „Opp“-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.

- Alder fra 10 ... 100 år og høyde fra 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") kan forhåndsinnstilles. Belastning: maks 180 kg (396 lb, 28 St). Resultatene angis i trinn på 100 g (0,2 lb, 1/4 st) Måleresultatene for kroppsfett, vanninnhold og muskelmengde angis i trinn på 0,1%.
- Ved utleveringen er vekten innstilt på enhetene „cm” og „kg”. På vektens bakside befinner seg en bryter som man kan omstille til „inch”, „pund” og „Stones” (lb, St) med.
- 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.

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 kroppsfett 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 batteriomlokket 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 indikatortfeltet „L0”, og vekten kobler seg automatisk ut. Batteriet må i dette tilfellet skiftes ut (1 stk. 3V litiumbatteri CR2032).

5. Bruk

5.1 Veie

Plasser vekten på fast, plant underlag (ikke teppe). Underlaget må være fast for at målingen skal bli korrekt.

Du kan nå gå opp på vekten. Målingen begynner umiddelbart. Stå rolig på vekten og hold kroppsvekten jevnt fordelt på begge bein. Måleresultatet vises etter kort tid. Når du stiger av vekten, slår den seg av automatisk i løpet av 10 sekunder. Måleresultatet blir stående inntil vekten slår seg av.



Målingen er fullført når visningen blir stående uforandret. Når du stiger av vekten, slår den seg av automatisk i løpet av noen sekunder.

5.2 Innstille brukerdata

For å kunne beregne din andel av kroppsfett og andre kroppsverdier, 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. Slå på vekten (trykk på vektflaten). 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”.

De innstilte verdiene vises en gang til etter hverandre. Vekten utkoples deretter automatisk.

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. spasereturer, 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.

– Trykk på knappen „SET” og trykk flere ganger på knappen „opp” ▲ eller „ned” ▼ for å velge lagringsplassen der dine personlige grunndata er lagret Disse vises i rekkefølge inntil visningen „0.0” og valgt kjønn kommer frem.

– Tre barbeint på vekten og pass på at du står på begge elektroder. Først beregnes og vises kroppsvekten din.

– Bli rolig stående på vekten, nå gjennomføres analysen av kroppsfett og kroppsvann. Det kan ta noen sekunder.

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

Følgende data vises automatisk etter hverandre:

1. Vekt
2. Kroppsfettandel (FAT)
3. Vanandel (BW)
4. Muskelmengde (MUS)
5. BMI (kroppsmasseindeks)

Nå vises en gang til etter hverandre alle målte verdier, deretter utkoples vekten.

6. Vurdere resultater

Kroppsfettandel

Kroppsfettverdiene nedenfor gir deg en retningsnør (henvend deg til legen for flere opplysninger!).

Denne diagnosevekten er utstyrt med interpretasjonspyramiden slik at kroppsfettverdiene enkelt kan innordnes. Den viser deg med ett øyekast hvilken kategori kroppsfettandelen din hører til.

Mann

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

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%

Kroppsfett inneholder relativt lite vann. Derfor kan personer med en stor kroppsfettandel 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	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

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%

Kroppsvekt /BMI (kroppsmasseindeks)

BMI brukes ofte for å evaluere kroppsvekt. For å regne ut BMI, brukes følgende formel:
BMI = kroppsvekt: kroppshøyde². Enheten for BMI er dermed [kg/m²].

Mann < 20 år

Alder	Undervekt	Normalvekt	Overvekt
10	12,7–14,8	14,9–18,4	18,5–26,1
11	13,0–15,2	15,3–19,1	19,2–28,0
12	13,3–15,7	15,8–19,8	19,9–30,0
13	13,7–16,3	16,4–20,7	20,8–31,7
14	14,2–16,9	17,0–21,7	21,8–33,1
15	14,6–17,5	17,6–22,6	22,7–34,1
16	15,0–18,1	18,2–23,4	23,5–34,8
17	15,3–18,7	18,8–24,2	24,3–35,2
18	15,6–19,1	19,2–24,8	24,9–35,4
19	15,8–19,5	19,6–25,3	25,4–35,5

Kvinne < 20 år

Alder	Undervekt	Normalvekt	Overvekt
10	12,7–14,7	14,8–18,9	19,0–28,4
11	13,0–15,2	15,3–19,8	19,9–30,2
12	13,3–15,9	16,0–20,7	20,8–31,9
13	13,7–16,5	16,6–21,7	21,8–33,4
14	14,2–17,1	17,2–22,6	22,7–34,7
15	14,6–17,7	17,8–23,4	23,5–35,5
16	15,0–18,1	18,2–24,0	24,1–36,1
17	15,3–18,3	18,4–24,4	24,5–36,3
18	15,6–18,5	18,6–24,7	24,8–36,3
19	15,8–18,6	18,7–24,9	25,0–36,2

Mann / Kvinne ≥ 20 år

Alder	Undervekt	Normalvekt	Overvekt
≥20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Kilde: Bulletin of the World Health Organization 2007; 85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Vær oppmerksom på at ved meget muskuløse kropper (bodybuilder) viser BMI-tolkningen en overvekt. Grunnen til dette er at muskelmassen som ligger langt over gjennomsnittet ikke blir tatt hensyn til i BMI-formelen.

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 (måneder). 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 slankekuren – 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 „FAT Err“/„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 180 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 5 % eller større enn 80 %).	– Gjenta målingen barbeint. – Fukt evt. fotsålene lett.
– Vannandelen er utenfor det målbare område (mindre enn 43 % eller større enn 75 %).	– Gjenta målingen barbeint. – Fukt evt. fotsålene lett.

8. Avhending

Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Kassering skal skje via aktuelle oppsamlingspunkter. Apparatet skal avhendes i henhold til WEEE-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Ved spørsmål må du henvende deg til ansvarlige kommunale myndigheter.

Avhend emballasjen miljøriktig 



De utbrukte, helt utladete batteriene må kasseres via spesielle godkjente samlebeholdere, mottak for spesialavfall eller via den elektriske forretningen. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte. Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:

Pb = batteriet inneholder bly,

Cd = batteriet inneholder kadmium,

Hg = batteriet inneholder kvikksølv.



9. Garanti / Service

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (heretter kalt „Beurer“) gir en garanti for dette produktet på betingelsene nedenfor og i det omfanget som er beskrevet nedenfor.

Garantibetingelsene nedenfor har ingen innvirkning på selgers lovpålagte garantiforpliktelser overfor kjøperen i henhold til kjøpekontrakten.

Garantien gjelder dessuten uten innvirkning på obligatoriske lov hjemlede ansvarsbestemmelser.

Beurer garanterer feilfri funksjon av og fullstendighet for dette produktet.

Den globale garantitiden er 5 år fra begynnelsen av kjøpet av det nye ubrukte produktet fra kjøperens side.

Denne garantien gjelder bare for produkter kjøperen har anskaffet som forbruker og utelukkende benytter til private formål i hjemmet.

Tysk lov gjelder.

Hvis dette produktet i løpet av garantitiden viser seg å være ufullstendig eller å ha funksjonsfeil i henhold til bestemmelsene nedenfor, vil Beurer i henhold til disse garantibetingelsene sørge for gratis omlevering eller reparasjon.

Hvis kjøperen vil fremsette et garantikrav, må han/hun først kontakte den lokale forhandleren: Se vedlagt liste over serviceadresser: „Service International“.

Kjøperen får da nærmere informasjon om behandling av garantikravet, for eksempel hvor produktet kan sendes og hvilke dokumenter som kreves.

Et garantikrav kommer bare i betraktning når kjøperen

- kan fremlegge fakturakopi/kjøpskvittering og
- originalproduktet

for Beurer eller en autorisert Beurer-partner.

Uttrykkelig unntatt fra denne garantien er

- slitasje som skyldes normal bruk eller forbruk av produktet
- tilbehørsdeler som ble levert sammen med produktet, og som slites eller brukes opp ved forskriftsmessig bruk (f.eks. batterier, mansjetter, pakninger, elektroder, lyskilder, tilbehør og inhalatortilbehør)
- produkter som ikke brukes, rengjøres, lagres eller vedlikeholdes i samsvar med instruksene i bruksanvisningen, samt produkter som er åpnet, reparert eller modifisert av kjøperen eller av et servicesenter som ikke er godkjent av Beurer
- skader som oppstår under transport mellom produsent og kunde eller mellom servicesenter og kunde
- produkter som ble kjøpt som annensortering eller brukartikler
- følgeskader som skyldes en mangel ved dette produktet (i slike tilfeller kan det likevel forekomme krav i henhold til produktansvar eller andre obligatoriske lovpålagte ansvarsbestemmelser).

Reparasjoner eller komplett utskifting vil i ingen tilfeller forlenge garantitiden.

