

# beurer

BG 39  
BG 42

S



**S** **Diagnosvåg**  
Brugsanvisning

## Bästa kund!

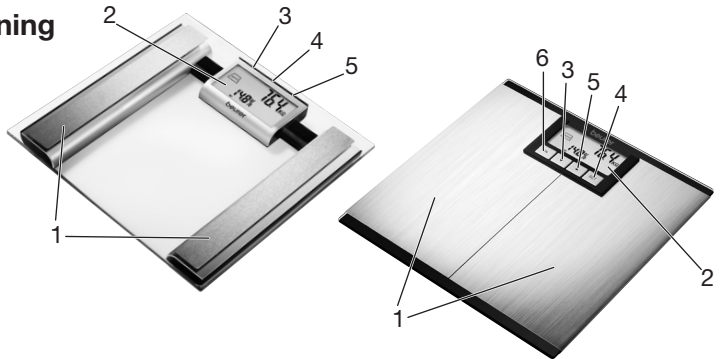
Vi gläder oss över att ni har bestämt er för att köpa en produkt ur vårt sortiment. Vårt namn står för noggrant kontrollerade och högklassiga kvalitetsprodukter från de olika områdena värme, vikt, blodtryck, kroppstemperatur, puls, mjuk terapi, massage och luft.

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 iaktta de instruktioner, som ges.

Med vänlig hälsning  
Ert Beurer-team

## 1. Apparatbeskrivning

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



## 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.
- Max. belastning för vågen är 150 kg (330 lb, 24 st). Resultatet av vägning och bestämning av benmassa visas i steg om 100 g (0,2 lb, 1/4 st), liksom även uppgiften om idealvikt. Mätresultaten för procentandel kroppsfett, kroppsvätska och muskelmassa visas i steg om 0,1 %. Kaloribehovet visas i steg om 1 kcal.
- Vid leverans är vågen inställd på enheterna "cm" och "kg". På vågens baksida finns en omställare, med vars hjälp man kan ställa vågen på "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.
- Alla vågar överensstämmer med EU-direktiv 89/336 + tillägg. Om du har ytterligare frågor om användningen av vår apparat, ber vi dig vända dig till din återförsäljare eller till kundtjänst.

### 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 benuppyggnad.

#### 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 mätförloppet.
- 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 hjärtkärlmediciner,
- 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 batteribytesignal. Om vågen används med alltför svaga batterier, visas "Lo" på displayen, och vågen stängs automatiskt av. Batteriet måste då bytas (1 x 3 V Lithium CR 2032).

## 5. Användning

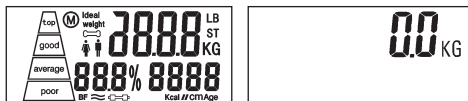
### 5.1 Bestämning av vikt

Slå på vågen:

BG39: Trampa ner snabbt och bestämt med foten på vågens fotplatta.

BG42: Tryck på knappen "On".

Som ett självtest visar displayen "0.0". Nu är vågen klar att mäta din kroppsvikt.



Ställ dig på vågen lugnt och med lika vikt på båda benen. Vågen påbörjar genast mätningen. Kort därefter visas mätresultatet.

När du klivit ned från vågen, stänger den efter några sekunder av sig.

### 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. 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".

Därefter är vågen redo för vägning. Om du inte ställer dig på vågen, stängs den av automatiskt efter några sekunder.

### 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.
- **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.

– Slå på vågen.

– Välj minnesplats för dina personliga grundvärden genom att trycka upprepade gånger på knappen "upp" ►. Dessa värden och idealvikten visas efter varandra följt av siffrorna "0.0".



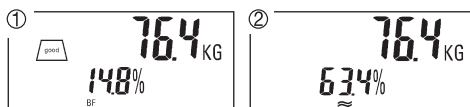
– Kliv barfota upp på vågen och se till att du står stilla på elektroderna.

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

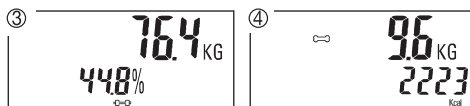
**OBS:** Uppgifterna om idealvikt gäller bara personer fr.o.m. 18 år.

Följande uppgifter visas i tur och ordning:

1. Vikt och andel kroppsfett
2. Vikt och andel kroppsvätska



3. Vikt och andel muskelmassa
4. Benmassa och omsättning vid aktivitet i "kcal".



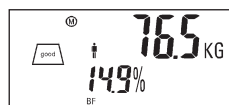
Därefter visas din vikt och andel kroppsfett en gång till, följt av siffrorna "0.0". Vågen är nu redo för ännu en vägning (upprepade vägning). Om du inte ställer dig på vågen, stängs den av automatiskt efter några sekunder.

När vågen stängs av sparas mätresultatet automatiskt. Varje användare har två minnesplatser till förfogande.

### 5.4 Visa sparade mätvärden

Efter att du har valt minnesplats och efter en kroppsfettsbestämning visas siffrorna "0.0" kort.

Tryck på knappen "ner" ◀ för att visa det senast sparade mätvärdet. Vikten, andelen kroppsfett och andelen kroppsvätska visas efter varandra. Tryck en gång till på knappen "ner" ◀ för att visa det näst senast sparade mätvärdet.



## 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

	top	good	average	poor
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

	top	good	average	poor
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 kropps-konstitution 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 %

## Benmassa

Vårt skelett undergår liksom resten av vår kropp naturliga uppbyggnads-, nedbrytnings- och åldrandeprocesser. Benmassan ökar under barnåren snabbt och når vid 30 till 40 års ålder sitt maximum. Med tilltagande ålder avtar benmassan sedan åter något. Med sund kost (särskilt avseende kalcium och vitamin D) och regelbunden kroppsrörelse kan nedbrytningen till dels motverkas. Med målinriktad muskeluppbyggnad kan du förstärka stabiliteten i ditt skelett ytterligare.

Observera att denna våg inte visar kalciumhalten i skelettet. Den anger i stället vikten av alla beståndsdelar i detta (organiska ämnen, oorganiska ämnen och vatten).

**Observera:** Förväxla inte benmassa med bentäthet. Bentätheten kan enbart fastställas med en medicinsk undersökning (t ex datortomografi, ultraljud). Därför är slutsatser om förändringar i skelettet och benets hårdhet (t ex osteoporos) inte möjliga att dra med hjälp av denna våg.

Benmassan låter sig knappast påverkas men varierar obetydligt med inverkan av faktorer (vikt, längd, ålder, kön).

## AMR

Aktivitetsomsättningen (AMR=Active Metabolic Rate) är den energimängd som kroppen i aktivitetsstillstånd utnyttjar varje dag. Människans energiförbrukning ökar med tilltagande fysisk aktivitet och anges av diagnosvågen för den angivna aktivitetsgraden (1–5).

För att man skall bibehålla den aktuella vikten, måste den förbrukade energin åter tillföras kroppen i form av motsvarande mängd mat och dryck. Om man under längre tid tillför mindre energi än kroppen förbrukar, kompenserar den sig framför allt från fettdepåerna, varvid vikten går ned. Om man däremot under längre tid tillför mer energi än den beräknade aktivitetsomsättningen (AMR) kan kroppen inte förbränna energiöverskottet. Detta lagras i stället som fett, och kroppsvikten ökar.

## 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

Uppmärksamhet: 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.

## 8. Avfallshantering

De använda, helt oladdade batterierna och ackumulatorer skall kastas i speciella uppsamlingsbehållare, lämnas till riskavfallshantering eller till el handeln. Enligt lagen är du förpliktad att sortera batterierna rätt.

Observera: Miljöförliga batterier är märkta på följande sätt: Pb= batteriet innehåller bly, Cd= batteriet innehåller kadmium, Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



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.



