

820-200

MARQUANT[®]



- SE** Bruksanvisning för badrumsvåg
- NO** Bruksanvisning for baderomsvekt
- PL** Instrukcja obsługi wagi łazienkowej
- EN** User Instructions for bathroom scale

SE - Bruksanvisning i original

Rätten till ändringar förbehålles. Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon 0200-88 55 88.

www.jula.se

NO - Bruksanvisning (Oversettelse av original bruksanvisning)

Med forbehold om endringer. Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon

67 90 01 34.

www.jula.no

PL - Instrukcja obsługi (Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)

Z zastrzeżeniem prawa do zmian. W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 22 338 88 88.

www.jula.pl

EN - Operating instructions (Translation of the original instructions)

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.

www.jula.com

Tillverkare/ Produsent / Producenci/ Manufacturer

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

Importør/ Importør/ Importer/ Importer

Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8, 1471 LØRENSKOG

Distributør/ Distributør/ Dystrybutor/ Distributor

Jula Poland Sp. z o.o., ul. Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska

**Värna om miljön!**

Får ej slängas bland hushållssopor! Denna produkt innehåller elektriska eller elektroniska komponenter som skall återvinnas. Lämna produkten för återvinning på anvisad plats, till exempel kommunens återvinningsstation.

**Verne om miljøet!**

Må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet! Dette produktet må inneholder elektriske eller elektroniske komponentersom skal gjenvinnes. Lever produkt till gjenvinning på anvist sted, f.eks. kommunens miljøstation.

**Dbaj o środowisko!**

Nie wyrzucaj zużytego produktu wraz z odpadami komunalnymi! Produkt zawiera elektryczne komponenty mogące być zagrożeniem dla środowiska i dla zdrowia. Produkt należy oddać do odpowiedniego punktu składowania lub przynieść go do jednego ze sklepów gdzie przy zakupie nowego sprzętu bezpłatnie przyjmujemy stary tego samego rodzaju i w tej samej ilości.

**Care for the environment!**

Must not be discarded with household waste! This product contains electrical or electronic components that should be recycled. Leave the product for recycling at the designated station e.g. the local authority's recycling station.

SVENSKA	6
SÄKERHETSANVISNINGAR	6
BESKRIVNING	6
Funktioner/Specifikationer	6
PRESTANDA	7
LCD-DISPLAY	7
HANDHAVANDE	7
VANLIGT VÄGNINGSLÄGE	7
Fett-/ vätske-/ muskel- /ben- /kalorivägningsläge	8
VARNINGSSINDIKATIONER	11
Om fett	11
Om kalorier	12
UNDERHÅLL	13
NORSK	15
SIKKERHETSANVISNINGER	15
BESKRIVELSE	15
Funksjoner/spesifikasjoner	15
Ytelse	16
LCD-DISPLAY	16
HÅNTERING	16
VANLIG VEIEMODUS	16
Fett-/ væske-/ muskel- /ben- /kaloriveiingsmodus	17
VARSELSINDIKATORER	20
Om fett	20
Om kalorier	21
VEDLIKEHOLD	22
POLSKI	24
ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	24
OPIS	24
Funkcje/specyfikacja	24
WYDAJNOŚĆ	25
WYŚWIETLACZ LCD	25
OBSŁUGA	25
STANDARDOWA FUNKCJA WAŻENIA	25
Funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej/mięśniowej/masy kostnej/kalorii	26

WSKAZANIA OSTRZEGAWCZE	29
O tkance tłuszczowej	29
O kaloriach	30
KONSERWACJA	31

ENGLISH **33**

SAFETY INFORMATION	33
DESCRIPTION	33
Functions/specifications	33
PERFORMANCE	34
LCD-DISPLAY	34
OPERATION	34
NORMAL WEIGHING MODE	34
Fat/hydration/muscle/bone/calorie measuring mode	35
WARNING INDICATIONS	38
About fat	38
About calories	39
MAINTENANCE	40

SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

- Fettprocent och vätskenivåprocent som uppskattas av fettmätningssvågen är enbart för ditt privata bruk (inte för medicinskt bruk). Om din fettprocent och din vätskenivåprocent är över/under normal nivå bör du kontakta din läkare.
- Håll dig borta från starka elektromagnetiska fält när vågen används.
- Om ytan som vågen står på är glaserad ska du aldrig kliva på kanten av vågen.
- Tänk på att hålla balansen under vägning.
- Vågens yta är hal när den är blöt. Håll ytan torr.
- Se till att inte slå, stöta till eller tappa vågen.

Under mätning

- Vägningresultatet kan vara missvisande efter intensiv träning, överdriven bantning eller under en period av vätskebrist.
- Använd alltid vågen på ett hårt och jämnt underlag. Stå still under vägningen.
- Den uppmätta informationen kan avvika för följande personer:
 - barn under 10 år eller vuxna över 100 år (kan endast använda maskinen i vanligt vägningssläge)
 - vuxna över 70 år
 - kroppsbyggare eller andra elitidrottare
- Följande personer ska inte använda vågen:
 - gravida kvinnor
 - personer med ödemsymtom
 - personer som undergår dialysbehandling
 - personer som använder pacemaker eller har andra medicinska apparater i kroppen.

BESKRIVNING

- Vågen är inte avsedd för kommersiellt bruk.
- Vågen är utvecklad för att tillåta automatisk påstigning. Bortse alltid ifrån den första avläsningen och börja räkna ifrån den andra vägningen.

FUNKTIONER/SPECIFIKATIONER

Vågen är försedd med:

- Belastningssensor med hög precision.
- Multifunktion: Mät kropps fettprocent, vätskenivåprocent, muskelmassa och benmassa samt få förslag på rekommenderat kaloriintag.

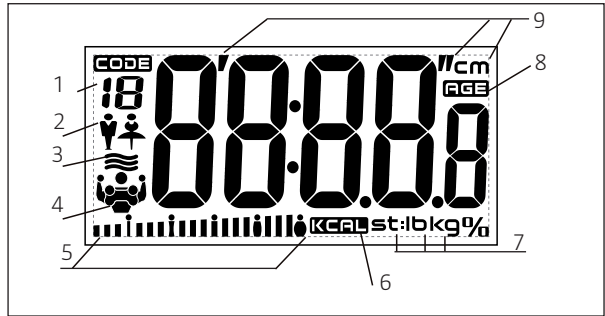
- Inbyggt minne för upp till tolv olika personer.
- Valfritt vanligt vägningsläge (möjlighet att koppla förbi parameterinställningar). Automatisk vägning vid påstigning och påföljande tilläggsvägningar.
- Indikator för lågt batteri och överbelastning.

PRESTANDA

Objekt Index	Vägning Kapacitet	Fett %	Vätskenivå %	Muskel %	Benmassa %	Kalori
Omfång		4,0 % -60,0 %	27,5 % -66,0 %	20,0 % -56,0 %	2,0 % -20,0 %	
Avvikelse	0,1 kg 0,21 b	0,1%	0,1 %	0,1 %	0,1%	1 kcal

LCD-DISPLAY

1. Använd minneskod
2. Kön
3. Vätskenivå, procent
4. Fettprocent/
Muskelprocent/
Benprocent
5. Fettstatusindikator
6. Kalorienhet
7. Viktenhet
8. Ålder
9. Längdenhet

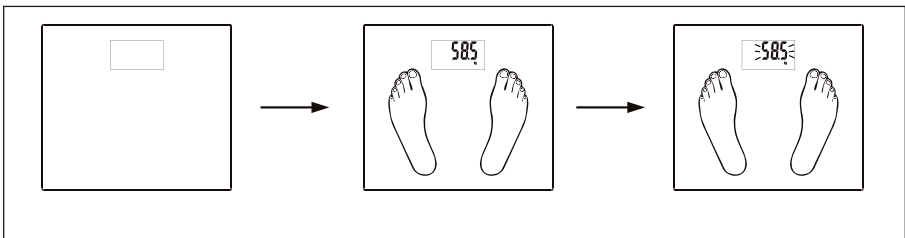


HANDHAVANDE

- Ta alltid av skor och strumpor och rengör fötterna innan användning.
- Kliv försiktigt upp på vägningsytan.
- Det rekommenderas att väga sig vid samma tid på dygnet.

VANLIGT VÄGNINGSLÄGE

1. Automatisk vägning vid påstigning

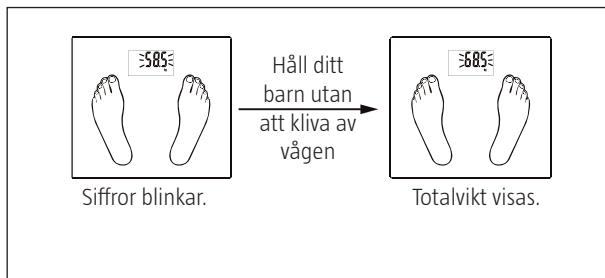


1. Sätt i batteri och placera vågen på ett jämnt golv.
2. Ställ dig på vågen.
3. Din vikt visas.
4. Siffrorna blinkar först för att sedan låsas.

2. Påföljande vägningar

Efter att siffrorna har låsts kan ytterligare vikt läggas på. Varje extra påläggning måste överstiga 2 kg för att registreras som en ny avläsning.

Exempel: Om du vill väga ditt spädbarn kan du väga dig själv först och sedan hålla i barnet utan att kliva av vågen mellan vägningarna. Då kommer du att få den totala viktavläsningen. Genom att dra av den tidigare vägningen av dig själv från den nya vägningen kommer du att få ditt barns vikt.



FETT-/ VÄTSKE-/ MUSKEL- /BEN- /KALORIVÄGNINGSLÄGE

1. Ställ in personliga parametrar

- Första gången du sätter i batteriet och startar kommer alla parametrar vara inställda enligt följande:

Minne	Kön	Längd	Ålder
1	man	165 cm/ 5'05.0"	25

- Parametrarna kan ställas in inom följande intervall:

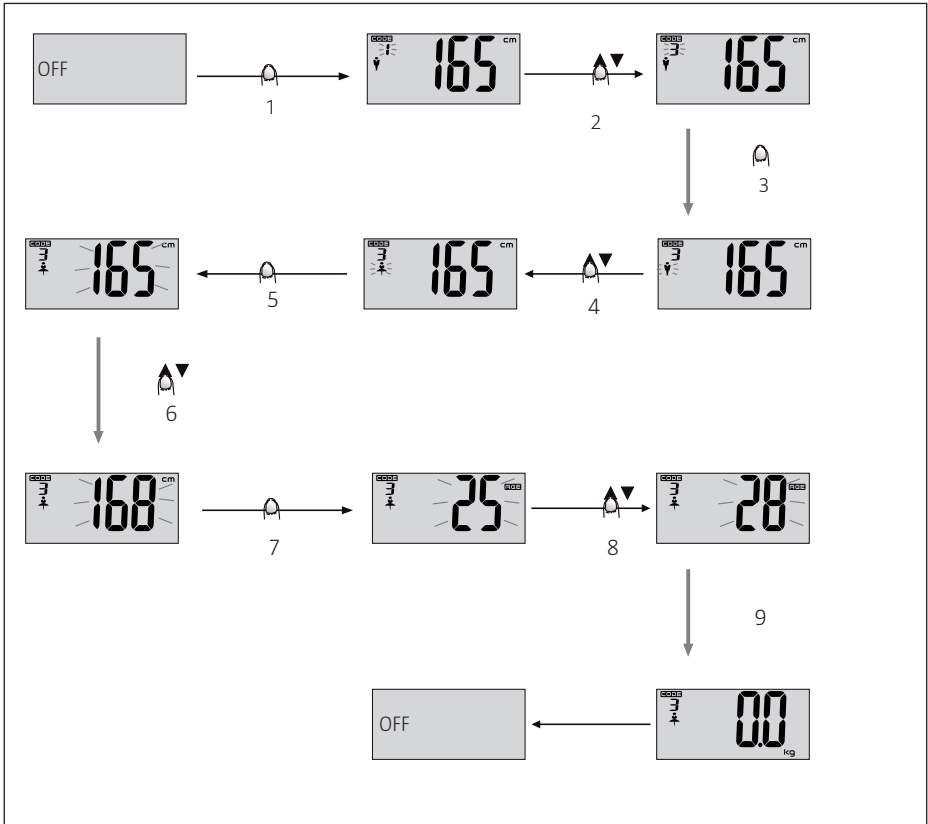
Minne	Kön	Längd	Ålder
1-12	man/ Kvinna	100-250 cm 3'03.5"- 8'02.5"	10-100

Parameterinställning

ON/SET: Starta vågen och tryck vidare till nästa parameter.

▲ Öka värdet med ett intervall vid varje tryckning. Att hålla in knappen skyndar på ökningen av värdet.

▼ Minska värdet med ett intervall vid varje tryckning. Att hålla in knappen skyndar på minskningen av värdet.



Exempel

Den tredje användaren, en kvinna 168 cm, 28 år, kan ställa in sina parametrar enligt följande:

1. Tryck SET (ON/SET) för att starta.
2. Tryck ▲ för att välja användarkod.
3. Tryck SET (ON/SET) för att bekräfta och gå till nästa.
4. Tryck ▲ för att välja kön.
5. Tryck SET (ON/SET) för att bekräfta och gå till nästa inställning.
6. Tryck ▲ för att välja längd.
7. Tryck SET (ON/SET) för att bekräfta och gå till nästa inställning
8. Tryck ▲ för att välja ålder.
9. Tryck på vågens plattform.

OBS!

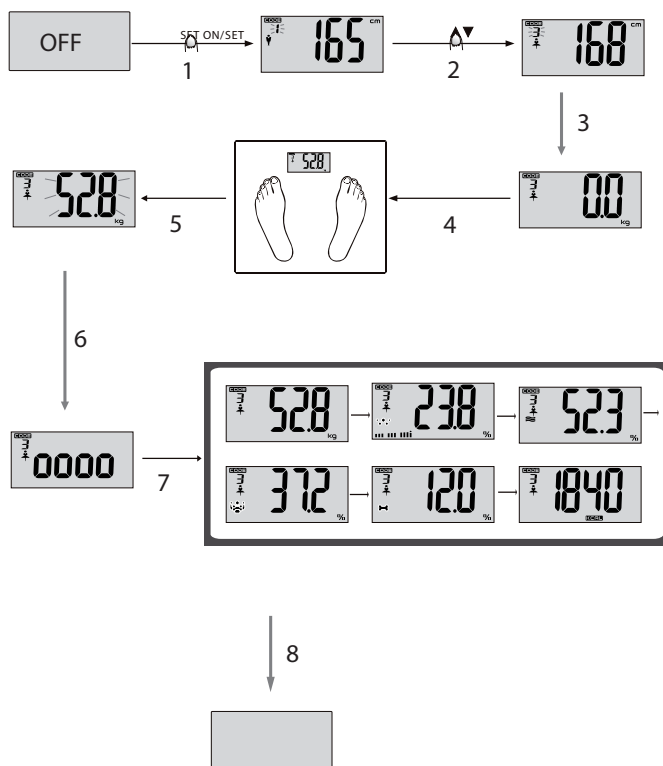
Om vågen stängs av i sex sekunder vid parameterinställningen kommer de parametrar som redan ställts in kommas ihåg automatiskt och displayen kommer att visa "0", vilket innebär att

fettmätningen kommer att starta. Om displayen visar "0" under parameterinställning, tryck SET (ON/SET) i tre sekunder för att återvända till inställningsläget där du kan ställa in användarkod, kön, längd och ålder.

2. Påbörja mätning

Se till att dina fötter rör ordentligt vid vågens yta, annars kan inte kroppsfett mätas. För att säkerställa korrekt uppmätta värden ska du ta av dig skor och strumpor innan du kliver på vågen.

Exempel: Den tredje användaren, kvinna, 168 cm, 28 år kan mäta på följande sätt:



1. Tryck SET (ON/SET) för att starta. Visa parametrar från den senaste användaren eller förvalda parametrar.
2. Tryck ▲ för att välja användarkod eller återställa parametrar.
3. Tryck på vågen. Displayen visar "0,0".
4. Kliv försiktigt upp på vågen.
5. Vänta tills siffrorna stabiliserats.

6. Mäter.
7. Uppmätta resultat (upprepas tre gånger och sparas. Mätningen kommer att sparas och visas igen vid nästa mätning):
 Vikt: 52,8 kg Fettstatus: Fett 23,8 % Vätskenivå: 52,3 %
 Muskler: 37,2 % Benmassa: 12 % Kalorier: 1840
8. Vågen stängs av automatiskt.

VARNINGSIKATIONER

Indikation för lågt batteri.

Batterispänningen börjar ta slut, byt ut mot ett nytt batteri.



Överlastningsindikation

Objektet på vägningsplattformen överskrider vågens maxkapacitet. Kliv av för att undvika skada.



Indikation för låg fettprocent

Fettprocenten är för låg. Se till att äta mer näringsrik kost och ta god hand om dig själv.



Indikation för hög fettprocent

Fettprocenten är för hög. Håll koll på kosten och motionera mera.



Prova igen

Ett fel har inträffat. Prova igen för att få rätt resultat.



OM FETT

Om fettprocent

- Fettprocent är ett procentindex över fetthalten i människokroppen.
- Fettet som finns i människokroppen bör ligga på en viss nivå. För mycket kroppsfett leder till sämre förbränning, och kan även leda till ett flertal sjukdomar. Övervikt är en riskfaktor för sjukdomar.

Funktion

När en elektrisk signal med en viss frekvens skickas genom den mänskliga kroppen är motståndet från fett högre än det i muskler eller annan mänsklig vävnad. Produkten sänder en lågvolts elektrisk spänning genom kroppen, och mäter sedan skillnaderna i motståndet i kroppens vävnader och gör en s.k. biologisk motståndsanalys som visar fettprocenten.

Utvärderingsdiagram för fettprocentmätning/vätskenivåmätning

Efter vägning kan du använda utvärderingsdiagrammet för referens. Informationen nedan är endast vägledande:

Ålder	Fett(K)	Vätskenivå(K)	Fett(M)	Vätskenivå(M)	Status	Indikation
≤30	4,0-16,0 %	66,0-57,8 %	4,0-11,0 %	66,0-61,2%	För underviktig	
	16,1-20,5 %	57,7-54,7 %	11,1-15,5 %	61,1-58,1 %	Undervikt	
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	Normalvikt	
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	Övervikt	
	30,6-60,0 %	47,7-27,5 %	24,6-60,0 %	51,8-27,5 %	För överviktig	
>30	4,0-20,0 %	66,0-55,0 %	4,0-15,0 %	66,0-58,4 %	För underviktig	
	20,1-25,0 %	54,9-51,6 %	15,1-19,5 %	58,3-55,3 %	Undervikt	
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	19,6-24,0 %	55,2-52,3 %	Normalvikt	
	30,1-35,0 %	48,0-44,7 %	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	Övervikt	
	35,1-60,0 %	44,6-27,5 %	28,6-60,0 %	49,1-27,5 %	För överviktig	

OM KALORIER

Kalorier och energiintag

Kalori: Energinhet. Avläsningen indikerar den energi du behöver för att kunna hålla igång den dagliga metabolismen och andra aktiviteter som krävs av en person med din vikt, längd, ålder och kön.

Kalorier och viktnedgång. Att kontrollera kaloriintaget i kombination med motion är ett effektivt sätt att gå ner i vikt. Det här är en mycket enkel teori. När det dagliga energiintaget inte kan försörja kroppens energiförbrukning kommer den att börja bryta ner kolhydrater och fett för att tillgodose energibehovet. Det leder till viktnedgång.

UNDERHÅLL

- Ta väl hand om vågen då den är ett precisionsinstrument.
- Rengör vågen med en fuktig trasa och se till att inget vatten rinner in i vågen. Använd inte kemiska eller slipande rengöringsmedel.
- Förvara vågen svalt och torrt när den inte används.
- Förvara alltid vågen i horisontellt läge.
- Om vågen inte startar, kontrollera om det finns ett batteri i den eller om batteriet är urladdat. Sätt i ett batteri eller ersätt med nytt batteri.
- Om det är fel på displayen eller om vågen inte stängs av under en lång tid, ta ut batteriet i tre sekunder och sätt sedan i det igen för att ta bort mjukvarufel. Om du inte kan åtgärda problemet själv var god kontakta din återförsäljare.

SIKKERHETSANVISNINGER

Les bruksanvisningen nøye før bruk!

Ta vare på den for fremtidig bruk.

- Fettprosent og væskenivåprosent som registreres av fettmålingsvekten er kun til privat bruk (ikke medisinsk bruk). Dersom fettprosent og væskenivåprosent er over/under normalt nivå, bør du kontakte lege.
- Hold deg unna sterke elektromagnetiske felt når vekten benyttes.
- Dersom overflaten som vekten står på er glasert, skal du aldri gå på kanten av vekten.
- Tenk på å holde balansen under veiing.
- Vektens overflate er glatt når den er våt. Hold overflaten tørr.
- Pass på å ikke slå, støte eller miste ned vekten.

Under måling

- Veieresultatet kan være misvisende etter intensiv trening, overdreven slanking eller i en periode med væskemangel.
- Bruk alltid vekten på et hardt og jevnt underlag. Stå stille når du veier deg.
- Den målte informasjonen kan avvike for følgende personer:
 - barn under 10 år eller voksne over 100 år (kan kun benytte maskinen i vanlig veiemodus)
 - voksne over 70 år
 - kroppsbyggere eller andre eliteidrettsutøvere
- Følgende personer skal ikke benytte vekten:
 - gravide kvinner
 - personer med ødemsymptomer
 - personer som blir behandlet med dialyse
 - personer som benytter pacemaker eller har andre medisinske apparater i kroppen.

BESKRIVELSE

- Vekten er ikke ment for kommersiell bruk.
- Vekten er utviklet for å tillate automatisk påstigning. Se alltid bort fra den første avlesningen og begynn å regne fra den andre veiingen.

FUNKSJONER/SPEKIFIKASJONER

Vekten er utstyrt med:

- Belastningssensor med stor presisjon.
- Multifunksjon: Mål kroppsfettprosent, væskenivåprosent, muskelmasse og benmasse, samt få forslag til anbefalt kaloriinntak.
- Innebygd minne for opptil tolv ulike personer.

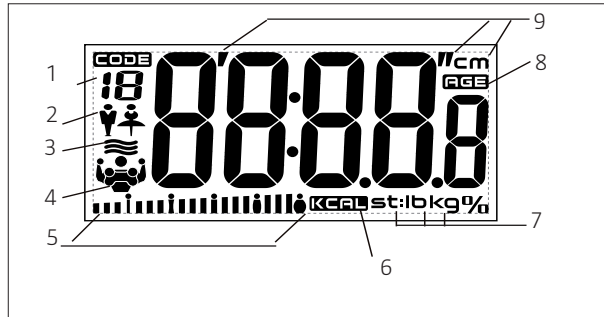
- Valgfritt vanlig veiemodus (mulighet for omkobling av parameterinnstillinger). Automatisk veiing ved påstigning og påfølgende tilleggsveiinger.
- Indikator for lavt batteri og overbelastning.

YTELSE

Objekt Indeks	Veiing Kapasitet	Fett %	Væskeni vå %	Muskel %	Benmasse %	Kalori
Omfang		4,0 % -60,0 %	27,5 % -66,0 %	20,0 % -56,0 %	2,0 % -20,0 %	
Avvik	0,1 kg 0,21 b	0,1 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %	1 kcal

LCD-DISPLAY

1. Bruk minnekode
2. Kjønn
3. Væskeni vå, prosent
4. Fettprosent/
muskelprosent/
benprosent
5. Fettstatusindikator
6. Kalorienhet
7. Vektenhet
8. Alder
9. Lengdeenhet

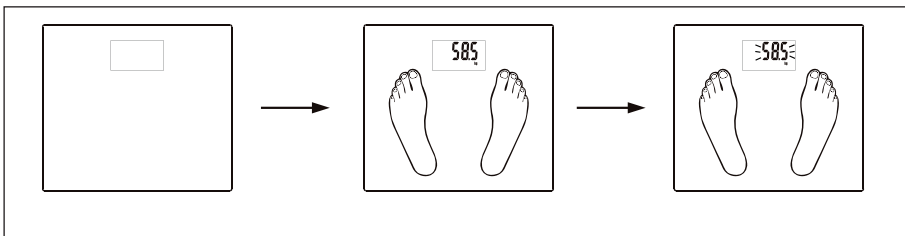


HÅNDTERING

- Ta alltid av sko og strømper, og vask føttene før bruk.
- Gå forsiktig opp på veieflaten.
- Det anbefales at en alltid veier seg på samme tidspunkt på døgnet.

VANLIG VEIEMODUS

1. Automatisk veiing ved påstigning

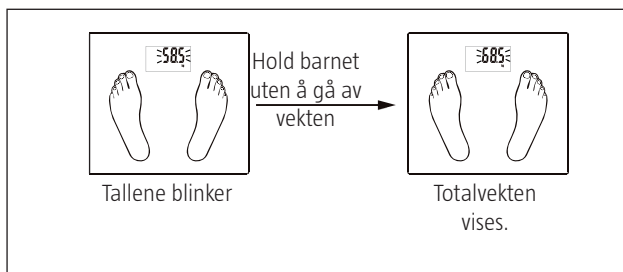


1. Sett i batteriet og plasser vekten på et jevnt gulv.
2. Still deg på vekten.
3. Vekten din vises.
4. Tallene blinker først, før de låses.

2. Påfølgende veiinger

Etter at tallene er låst, kan det legges på ytterligere vekt. Hvert ekstra pålegg må overstige 2 kg for å kunne registreres som en ny avlesning.

Eksempel: Dersom du vil veie spedbarnet ditt, kan du veie deg selv først og deretter holde i barnet uten å gå av vekten mellom veiingene. Da får du den totale vektavlesningen. Ved å trekke fra den tidligere veiingen av deg selv fra den nye veiingen, får du barnets vekt.



FETT-/ VÆSKEL- / MUSKEL- / BEN- / KALORIVEIINGSMODUS

1. Still inn personlige parametere

- Den første gangen du setter i batteriet og starter, vil alle parametere være innstilt som følger:

Minne	Kjønn	Lengde	Alder
1	mann	165 cm/5'05.0"	25

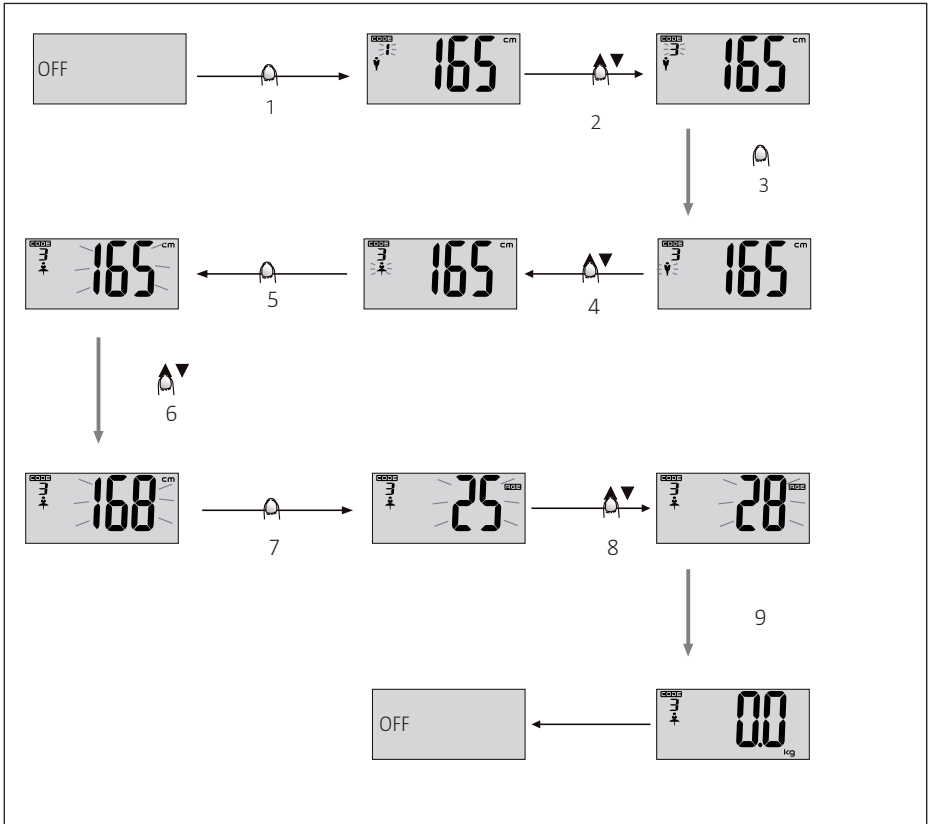
- Parametere kan stilles inn innenfor følgende intervall:

Minne	Kjønn	Lengde	Alder
1-12	mann/ kvinne	100-250 cm 3'03.5"- 8'02.5"	10-100

Parameterinnstilling

ON/SET: Start vekten og trykk videre til neste parameter.

- ▲ Øk verdien med ett intervall ved hvert trykk. Du øker hastigheten på verdiøkningen ved å holde knappen inne.
- ▼ Reduser verdien med ett intervall for hvert trykk. Du øker verdireduksjonen ved å holde knappen inne.



Eksempel

Den tredje brukeren; en kvinne, 168 cm, 28 år, kan stille inn sine parametere slik:

1. Trykk på SET (ON/SET) for å starte.
2. Trykk på ▲ for å velge brukerkode.
3. Trykk på SET (ON/SET) for å bekrefte og gå til neste.
4. Trykk på ▲ for å velge kjønn.
5. Trykk på SET (ON/SET) for å bekrefte og gå til neste innstilling.
6. Trykk på ▲ for å velge lengde.
7. Trykk på SET (ON/SET) for å bekrefte og gå til neste innstilling.
8. Trykk på ▲ for å velge alder.
9. Trykk på plattformen på vekten.

OBS!

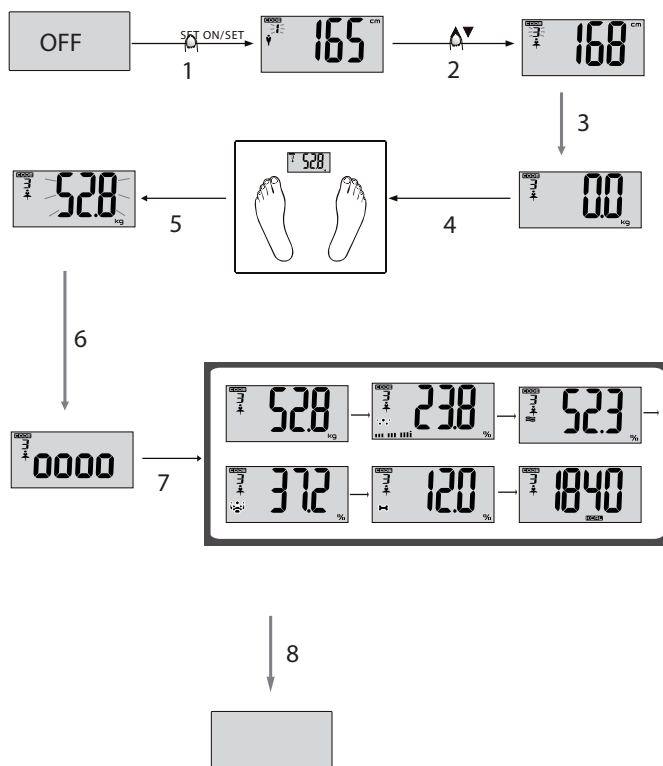
Dersom vekten slås av i seks sekunder under parameterinnstillingen, vil de parametere som allerede er innstilt bli husket automatisk og displayet viser "0", noe som innebærer at fettmålingen vil starte. Dersom

displayet viser "0" under parameterinnstilling, trykker du SET (ON/SET) i tre sekunder for å gå tilbake til innstillingsmodusen hvor du kan stille inn brukerkode, kjønn, lengde og alder.

2. Start måling

Pass på at føttene berører vektens overflate ordentlig. Hvis ikke, kan ikke kroppsfettet måles. For å sikre riktig målte verdier, må du ta av deg sko og strømper før du går på vekten.

Eksempel: Den tredje brukeren; kvinne, 168 cm, 28 år, kan måle på følgende måte:



1. Trykk på SET (ON/SET) for å starte. Vis parameterne fra den seneste brukeren eller forhåndsvalgte parametere.
2. Trykk på ▲ for å velge brukerkode eller tilbakestille parametere.
3. Trykk på vekten. Displayet viser "0,0".
4. Gå forsiktig opp på vekten.
5. Vent til tallene har stabilisert seg.
6. Måler.

7. Målte resultater (gjentas tre ganger og lagres. Målingen lagres og vises igjen ved neste måling):
 Vekt: 52,8 kg Fettstatus: Fett 23,8 % Væskenisvå: 52,3 %
 Muskler: 37,2 % Benmasse: 12 % Kalorier: 1840
8. Vekten slår seg av automatisk.

VARSELSINDIKATORER

Indikator for lavt batteri.

Batterispenningen begynner å bli svak, bytt ut med et nytt batteri.



Overlastindikator

Objektet på veieplattformen overskrider vektens maksimale kapasitet.
 Gå av for å unngå skade.



Indikator for lav fettprosent

Fettprosenten er for lav. Pass på å spise mer næringsrik kost og ta vare på deg selv.



Indikator for høy fettprosent

Fettprosenten er for høy. Hold oversikt over kostholdet og tren mer.



Forsøk igjen

Det har inntruffet en feil. Prøv igjen for å få riktig resultat.



OM FETT

Om fettprosent

- Fettprosent er en prosentindeks over fettinnholdet i menneskekroppen.
- Fettet i menneskekroppen bør ligge på et bestemt nivå. For mye kroppsfett fører til lavere forbrenning, og kan også føre til flere ulike sykdommer. Overvekt er en risikofaktor for sykdommer.

Funksjon

Når et elektrisk signal med en bestemt frekvens sendes gjennom menneskekroppen, er motstanden i fett høyere enn det i muskler eller annet menneskelig vev. Produktet sender et lavspent elektrisk signal gjennom kroppen, og måler deretter forskjellen i motstanden i kroppens vev og utfører en såkalt biologisk motstandsanalyse som viser fettprosenten.

Vurderingsdiagram for fettprosentmåling/væsknivåmåling

Etter veiing kan du bruke vurderingsdiagrammet som referanse. Informasjonen under er kun veiledende:

Alder	Fett(K)	Væske- nivå(K)	Fett(M)	Væske- nivå(M)	Status	Indikasjon
≤30	4,0- 16,0 %	66,0- 57,8 %	4,0- 11,0 %	66,0- 61,2%	For under-vektig	
	16,1- 20,5 %	57,7- 54,7 %	11,1- 15,5 %	61,1- 58,1 %	Under-vekt	
	20,6- 25,0 %	54,6- 51,6 %	15,6- 20,0 %	58,0- 55,0 %	Normal-vekt	
	25,1- 30,5 %	51,5- 47,8 %	20,1- 24,5 %	54,9- 51,9 %	Overvekt	
	30,6- 60,0 %	47,7- 27,5 %	24,6- 60,0 %	51,8- 27,5 %	For over-vektig	
>30	4,0- 20,0 %	66,0- 55,0 %	4,0- 15,0 %	66,0- 58,4 %	For under-vektig	
	20,1- 25,0 %	54,9- 51,6 %	15,1- 19,5 %	58,3- 55,3 %	Under-vekt	
	25,1- 30,0 %	51,5- 48,1 %	19,6- 24,0 %	55,2- 52,3 %	Normal-vekt	
	30,1- 35,0 %	48,0- 44,7 %	24,1- 28,5 %	52,2- 49,2 %	Overvekt	
	35,1- 60,0 %	44,6- 27,5 %	28,6- 60,0 %	49,1- 27,5 %	For over-vektig	

OM KALORIER

Kalorier og energiinntak

Kalori: Energienheter. Avlesningen indikerer den energien du trenger for å kunne holde den daglige metabolismen i gang og andre aktiviteter som kreves av en person med din vekt, lengde, alder og kjønn.

Kalorier og vektreduksjon. Kontroll av kaloriinntak i kombinasjon med mosjon er en effektiv måte å gå ned i vekt på. Dette er en veldig enkel teori. Når det daglige energiinntaket ikke er nok til å dekke kroppens energiforbruk, begynner kroppen å bryte ned karbohydrater og fett for å oppfylle energibehovet. Det fører til vektreduksjon.

VEDLIKEHOLD

- Ta godt vare på vekten. Den er et presisjonsinstrument.
- Rengjør vekten med en fuktig klut, og pass på at det ikke renner noe vann inn i vekten. Ikke bruk kjemiske eller slipende rengjøringsmidler.
- Vekten skal oppbevares kjølig og tørt når den ikke er i bruk.
- Oppbevar alltid vekten i horisontal stilling.
- Hvis vekten ikke starter, må du kontrollere om det er et batteri i den, eller om batteriet er utladet. Sett i et batteri eller bytt ut med et nytt batteri.
- Dersom det er feil på displayet, eller dersom vekten ikke slår seg av på lang tid, tar du ut batteriet i tre sekunder og setter det deretter inn igjen for å fjerne programvarefeil. Ta kontakt med forhandleren hvis du ikke kan løse problemet selv.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją w celu wykorzystania w przyszłości.

- Podane podczas pomiaru tkanki tłuszczowej wartości procentowe tłuszczu i zawartości płynów służą wyłącznie do osobistego użytku (nie do celów medycznych). Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli Twój procentowy poziom zawartości tkanki tłuszczowej i płynów jest powyżej/poniżej normy.
- Wagi nie należy używać w pobliżu silnego pola elektromagnetycznego.
- Nigdy nie stawaj na brzegu wagi, jeśli jest położona na powierzchni pokrytej glazurą.
- Pamiętaj, by utrzymać równowagę podczas ważenia.
- Powierzchnia wagi staje się śliska po zamoczeniu. Należy dopilnować, by powierzchnia była sucha.
- Uważaj, aby nie uderzyć w wagę ani jej nie upuścić.

Podczas pomiaru

- Pomiar wagi może być błędny po intensywnym treningu, nadmiernym odchudzaniu lub w okresie odwodnienia.
- Zawsze stawiaj wagę na twardym i równym podłożu. Stój nieruchomo podczas ważenia.
- Wskazywane wartości mogą odbiegać od rzeczywistych w przypadku następujących osób:
 - dzieci poniżej 10 roku życia i dorośli powyżej 100 roku życia (mogą oni używać wagi wyłącznie do standardowego ważenia)
 - dorośli powyżej 70 roku życia
 - kulturyści lub inni sportowcy wyczynowi
- Z wagi nie powinny korzystać następujące osoby:
 - kobiety w ciąży
 - osoby z objawami obrzęku
 - osoby będące w trakcie dializy
 - osoby z rozrusznikiem serca lub innymi wszczepionymi urządzeniami medycznymi.

OPIS

- Waga nie jest przeznaczona do celów komercyjnych.
- Waga włącza się automatycznie po wejściu na nią. Zignoruj pierwszy odczyt, rozpocznij liczenie od drugiego ważenia.

FUNKCJE/SPECYFIKACJA

Waga zawiera następujące elementy:

- Bardzo precyzyjny czujnik obciążenia.
- Wielofunkcyjność: Mierzy procentową zawartość tkanki tłuszczowej, procent zawartości płynów i masę kostną, a jednocześnie wskazuje przykładowe zalecane dawki kalorii.

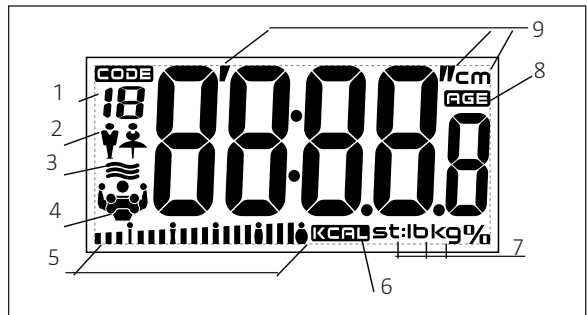
- Wbudowana pamięć dla dwunastu różnych osób.
- Wybór standardowej funkcji ważenia (możliwość pominięcia ustawień parametrów). Automatyczne rozpoczęcie ważenia i następujących pomiarów dodatkowych po wejściu na wagę.
- Wskaźnik niskiego poziomu baterii oraz przeciążenia.

WYDAJNOŚĆ

Indeks wskazań	Udźwig wagi	Tkanka tłuszczowa %	Zawartość płynów %	Tkanka mięśniowa %	Masa kostna %	Kalorie
Zakres		4,0% –60,0%	27,5% –66,0%	20,0% –56,0%	2,0% –20,0%	
Odchylenie	0,1 kg 0,21 b	0,1 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %	1 kcal

WYŚWIETLACZ LCD

1. Stosowanie kodu pamięci
2. Płeć
3. Zawartość płynów, w procentach
4. Tkanka tłuszczowa w procentach/
tkanka mięśniowa w procentach/
masa kostna w procentach
5. Wskaźnik zawartości tkanki
tłuszczowej
6. Jednostka kalorii
7. Jednostka masy
8. Wiek
9. Jednostka wzrostu

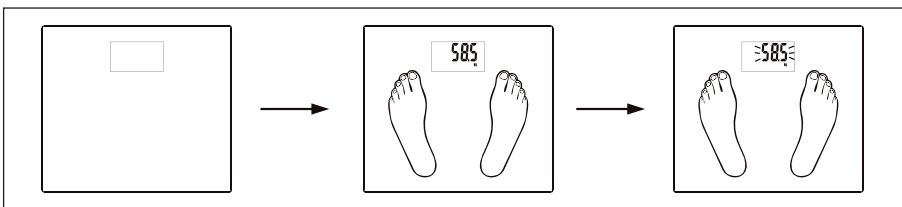


OBSŁUGA

- Przed wejściem na wagę zdejmij buty, skarpetki i wyczyść stopy.
- Ostrożnie wejdź na wagę.
- Zaleca się przeprowadzanie ważenia zawsze o tej samej porze.

STANDARDOWA FUNKCJA WAŻENIA

1. Automatyczne ważenie po wejściu na wagę

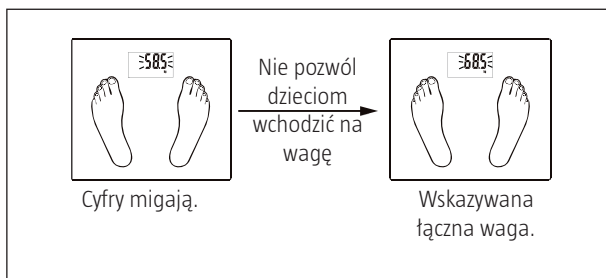


1. Włóż baterie i ustaw wagę na równej podłodze.
2. Stań na wadze.
3. Wskazana zostanie Twoja masa.
4. Cyfry zaczną migać, a następnie się zatrzymają.

2. Kolejne ważenia

Po zatrzymaniu się cyfr na wyświetlaczu można dołożyć dodatkowe obciążenie. Każde dodatkowe obciążenie powinno przekraczać 2 kg, by zostało odnotowane jako nowy odczyt.

Przykład: Jeśli chcesz zważyć niemowlę, najpierw zważ siebie, a następnie, nie schodząc z wagi, weź dziecko na ręce. W ten sposób otrzymasz wynik masy łącznej. Poprzez odjęcie wcześniejszego odczytu od nowego wskazania otrzymasz masę dziecka.



FUNKCJA POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ/MIĘŚNIOWEJ/MASY KOSTNEJ/KALORII

1. Ustaw parametry osobiste

- Po włożeniu baterii i uruchomieniu wszystkie parametry ustawione są następująco:

Pamięć	Płeć	Długość	Wiek
1	mężczyzna	165 cm	25

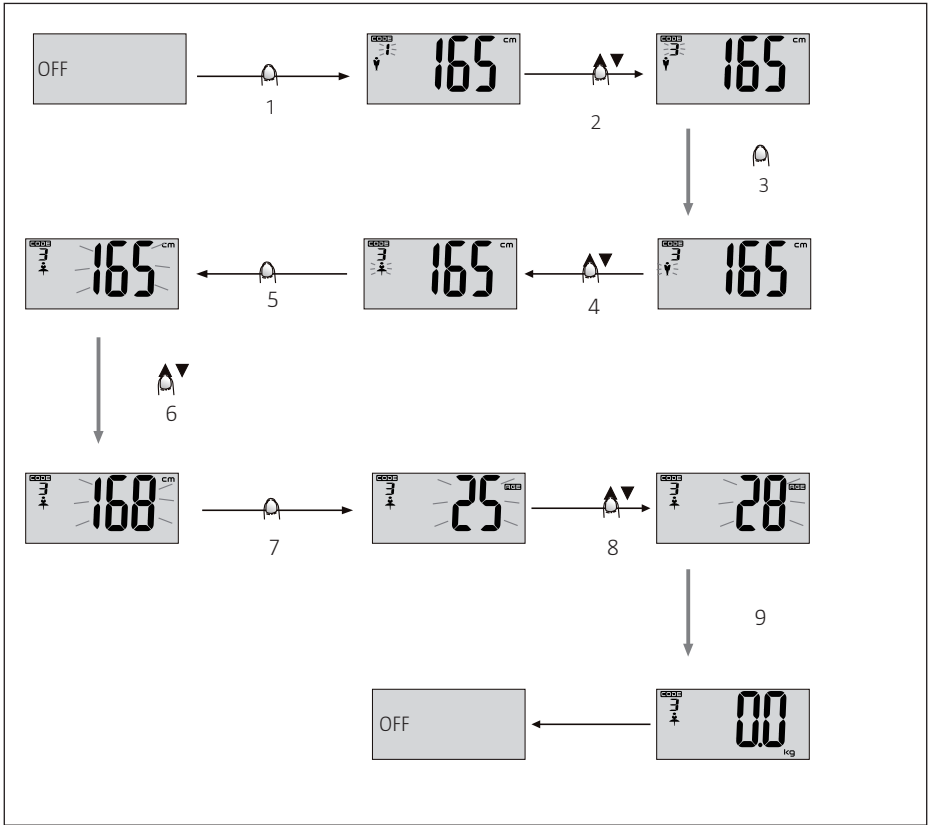
- Parametry można ustawić w następujących zakresach:

Pamięć	Płeć	Długość	Wiek
1–12	mężczyzna/ kobieta	100–250 cm	10–100

Ustawianie parametrów

ON/SET: Uruchom wagę, a następnie przyciskaj w celu wyświetlenia następnego parametru.

- ▲ Zwiększ wartość, robiąc przerwę przed kolejnym przyciśnięciem. Przytrzymanie przycisku powoduje przyspieszenie zwiększania wartości.
- ▼ Zmniejsz wartość, robiąc przerwę przed kolejnym przyciśnięciem. Przytrzymanie przycisku powoduje przyspieszenie zmniejszania wartości.



Przykład

Inny użytkownik, kobieta o wzroście 168 cm, 28 lat, może ustawić swoje parametry w następujący sposób:

1. Naciśnij SET (ON/SET) w celu uruchomienia.
2. Naciśnij ▲ w celu wybrania kodu użytkownika.
3. Naciśnij SET (ON/SET), aby potwierdzić i przejść dalej.
4. Naciśnij ▲ w celu wyboru płci.
5. Naciśnij SET (ON/SET), aby potwierdzić i przejść do następnego wyboru.
6. Naciśnij ▲ w celu wybrania wzrostu.
7. Naciśnij SET (ON/SET), aby potwierdzić i przejść do następnego wyboru.
8. Naciśnij ▲ w celu wyboru wieku.
9. Naciśnij platformę wagi.

UWAGA!

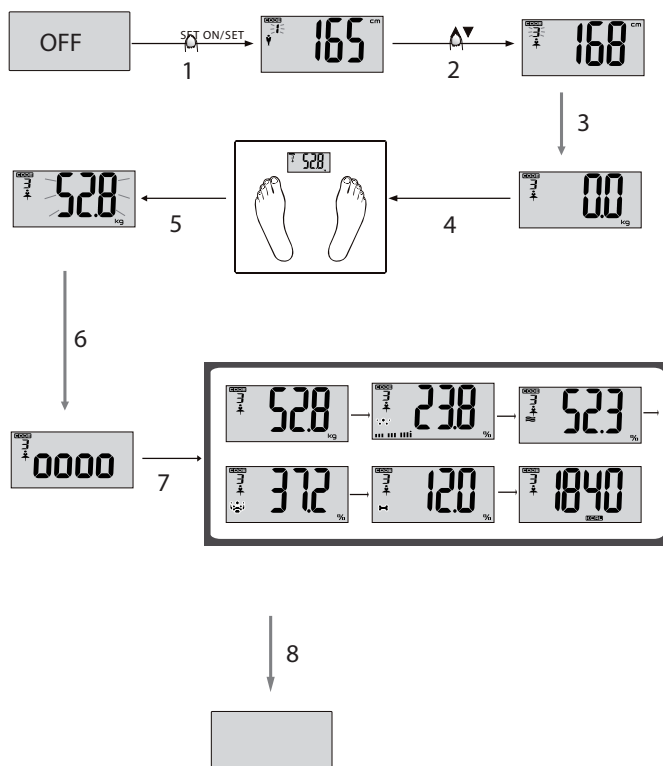
W przypadku gdy w trakcie ustawiania parametrów nastąpi sześćosekundowa przerwa i waga wyłączy się, wprowadzone wcześniej parametry zostaną automatycznie zapisane, a na wyświetlaczu pojawi się „0”, co oznacza, że rozpocznie się pomiar tkanki tłuszczowej. W przypadku gdy podczas ustawiania parametrów

wyświetlacz wskazuje „0”, naciśnij i przytrzymaj przez trzy sekundy przycisk SET (ON/SET), by powrócić do funkcji ustawiania parametrów kodu użytkownika, płci, wzrostu i wieku.

2. Rozpoczęcie ważenia/mierzenia

Upewnij się, czy Twoje stopy prawidłowo przylegają do powierzchni wagi; w przeciwnym razie tkanka tłuszczowa nie będzie zmierzona. W celu zapewnienia prawidłowego odczytu zdejmij buty i skarpetki przed wejściem na wagę.

Przykład: Inny użytkownik, kobieta o wzroście 168 cm, 28 lat, może wykonać pomiar w następujący sposób:



1. Naciśnij SET (ON/SET) w celu uruchomienia. Wyświetli parametry ostatniego użytkownika lub parametry domyślne.
2. Naciśnij ▲ w celu wyboru kodu użytkownika lub przywrócenia parametrów.
3. Naciśnij wagę. Wyświetlacz wskaże „0,0”.
4. Ostrożnie wejdź na wagę.
5. Poczekaj, aż cyfry się ustabilizują.

6. Pomiar.
7. Wynik pomiaru (Powtarza się trzykrotnie, a następnie zostaje zapamiętany. Pomiar zostaje zapamiętany i jest wyświetlany przy następnym pomiarze.):
Masa: 52,8 kg Zawartość tkanki tłuszczowej: Tkanka tłuszczowa 23,8% Zawartość płynów: 52,3%
Tkanka mięśniowa: 37,2% Masa kostna: 12% Kalorie: 1840
8. Waga wyłączy się automatycznie.

WSKAZANIA OSTRZEGAWCZE

Wskaźnik niskiego poziomu baterii.

Spada napięcie baterii – wymień na nową.

Wskaźnik przeciążenia

Obiekt na wadze przekracza maksymalnie dopuszczalne obciążenie urządzenia. Zejdź, aby nie uszkodzić wagi.

Wskaźnik zbyt niskiej procentowej zawartości tkanki tłuszczowej

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej jest za niska.

Postaraj się stosować bardziej odżywczą dietę i zadbaj o siebie.

Wskaźnik zbyt wysokiej procentowej zawartości tkanki tłuszczowej

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej jest za wysoka.

Zwróć uwagę na odżywianie i stosuj więcej ruchu.

Spróbuj jeszcze raz

Wystąpił błąd. Spróbuj ponownie, aby uzyskać prawidłowy odczyt.

O TKANCIE TŁUSZCZOWEJ

O procentowej zawartości tkanki tłuszczowej

- Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej jest indeksem procentowym zawartości tkanki tłuszczowej w ciele ludzkim.
- Ilość tkanki tłuszczowej w ciele ludzkim powinna być na określonym poziomie. Zbyt duża zawartość tkanki tłuszczowej prowadzi do gorszej przemiany materii, a nawet może doprowadzić do wielu chorób. Nadwaga stwarza ryzyko wystąpienia schorzeń.

Funkcja

Podczas przesyłania sygnału elektrycznego przez ciało człowieka oporność tkanki tłuszczowej jest wyższa niż

mięśni lub innych tkanek ludzkich. Urządzenie przesyła przez ciało ludzkie prąd o niskim napięciu, dzięki czemu może zmierzyć różnice oporności w tkankach. Na tej podstawie tworzy analizę biologiczną oporności, która wskazuje procentową zawartość tkanki tłuszczowej.

Wykres oceny procentowej zawartości tkanki tłuszczowej/pomiaru zawartości płynów

Po przeprowadzeniu ważenia możesz użyć referencyjnie wykresu oceny. Poniższa informacja jest wyłącznie wskazówką:

Wiek	Tkanka tłuszczowa (K)	Zawartość płynów (K)	Tkanka tłuszczowa (M)	Zawartość płynów (M)	Status	Wskazanie
≤30	4,0–16,0%	66,0–57,8%	4,0–11,0%	66,0–61,2%	Dla niedowagi	III
	16,1–20,5%	57,7–54,7%	11,1–15,5%	61,1–58,1%	Niedowaga	III III
	20,6–25,0%	54,6–51,6%	15,6–20,0%	58,0–55,0%	Waga normalna	III III III
	25,1–30,5%	51,5–47,8%	20,1–24,5%	54,9–51,9%	Nadwaga	III III III III
	30,6–60,0%	47,7–27,5%	24,6–60,0%	51,8–27,5%	Dla nadwagi	III III III III III
>30	4,0–20,0%	66,0–55,0%	4,0–15,0%	66,0–58,4%	Dla niedowagi	III
	20,1–25,0%	54,9–51,6%	15,1–19,5%	58,3–55,3%	Niedowaga	III III
	25,1–30,0%	51,5–48,1%	19,6–24,0%	55,2–52,3%	Waga normalna	III III III
	30,1–35,0%	48,0–44,7%	24,1–28,5%	52,2–49,2%	Nadwaga	III III III III
	35,1–60,0%	44,6–27,5%	28,6–60,0%	49,1–27,5%	Dla nadwagi	III III III III III

O KALORIACH

Kalorie a zużycie energii

Kalorie: jednostka energii. Wskazanie określa ilość energii, jakiej potrzebujesz, by utrzymać dzienny metabolizm i inne aktywności, dotyczącą osoby z Twoją masą ciała, wzrostem, wiekiem i płcią.

Kalorie a obniżenie masy ciała. Kontrola przyjmowanych kalorii w połączeniu z ruchem jest efektywnym sposobem obniżenia masy ciała. Jest to bardzo prosta teoria. Jeśli dzienna dawka kalorii nie jest w stanie zabezpieczyć dziennego zapotrzebowania organizmu na energię, rozpocznie on rozkład węglowodanów i tłuszczów, by uzupełnić zapotrzebowanie energetyczne. Prowadzi to do obniżenia masy ciała.

KONSERWACJA

- Obchodź się właściwie z wagą, gdyż jest to urządzenie precyzyjne.
- Czyść wagę wilgotną ściereczką i uważaj, aby woda nie dostała się do wnętrza wagi. Nie stosuj chemicznych lub ściernych środków czyszczących.
- Waga powinna być przechowywana w suchym i chłodnym miejscu.
- Zawsze przechowuj wagę w pozycji poziomej.
- Jeżeli nie da się włączyć wagi, sprawdź, czy bateria jest włożona do komory lub czy nie jest rozładowana. Włóż nową baterię lub wymień na nową.
- W przypadku wystąpienia błędu na wyświetlaczu lub gdy waga przez dłuższy czas się nie wyłącza, wyjmij baterię na trzy sekundy, a następnie włóż ją z powrotem w celu usunięcia błędu oprogramowania. Skontaktuj się ze sprzedawcą, jeśli nie możesz samodzielnie rozwiązać problemu.

SAFETY INFORMATION

Read the operating instructions carefully before use.

Please retain for future reference.

- The Fat percent Hydration percent content evaluated by the Fat Monitor Scale is for reference only (not for medical purposes). If your Fat percentage and Hydration percentage is above/below the normal level, please consult your doctor for advice.
- Keep away from strong electro-magnetic fields when using the scale.
- If the surface on which the scale is standing is glazed, stay clear of the edge of the scale.
- Remember to keep your balance during weighing.
- The surface of the scale is slippery when wet. Keep the surface dry.
- Do not bang, knock or drop the scale.

During measuring

- The measured result may be misleading after intensive exercise, excessive dieting or during a period of dehydration.
- Always use the scale on a hard and flat surface. Stand still when weighing.
- Measured data for the following people may deviate:
 - children under 10 or adults over 100 (may only use the device in normal weighing mode)
 - adults over 70
 - body building athletes or other elite athletes.
- The following people should not use the device:
 - pregnant women
 - those with symptoms of oedema
 - those undergoing dialysis treatment
 - those who have heart pacemakers or other implanted medical devices.

DESCRIPTION

- The scale should not be used for commercial purposes.
- The scale has been designed to allow auto step on. Please always ignore the first reading and make calculations using the second weighing.

FUNCTIONS/SPECIFICATIONS

The scale features:

- high precision strain gauge sensor.
- Multifunction: test body fat percentage, body hydration percentage, body muscle percentage, body bone percentage and suggested calorie intake requirement.
- Built-in memory for 12 different users

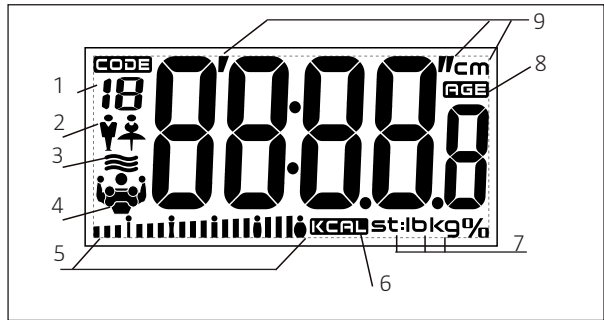
- Optional normal weighing mode (option of bypassing parameter settings): Auto step on weighing and consecutive add-on weighings.
- Low battery and overload indication.

PERFORMANCE

Object Index	Weighing capacity	Fat %	Hydration %	Muscle %	Bone %	Calories
Range		4.0% -60.0%	27.5% -66.0%	20.0% -56.0%	2.0% -20.0%	
Deviation	0.1 kg 0.2 lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1 kcal

LCD-DISPLAY

1. User memory code
2. Gender
3. Hydration, percentage
4. Fat percentage/Muscle percentage/Bone percentage
5. Fat status indication
6. Calorie unit
7. Weight unit
8. Age
9. Height unit

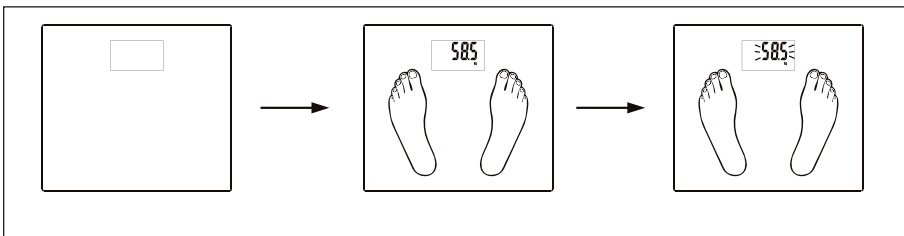


OPERATION

- Always remove shoes and socks and wipe feet clean before using.
- Step onto the weighing platform gently.
- It is advisable to take measurements at the same time of day.

NORMAL WEIGHING MODE

1. Auto step on weighing

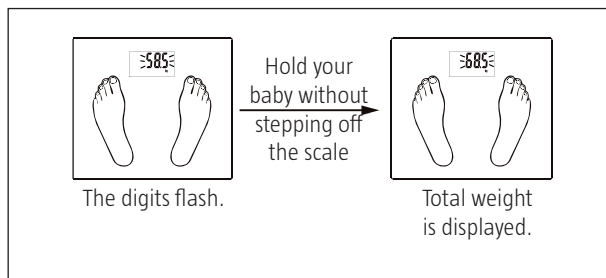


1. Install battery and place the scale on a flat floor.
2. Stand on the scale.
3. Your weight is displayed.
4. The digits will initially flash and are then locked.

2. Consecutive add-on weighing

After the digits are locked, additional weight can be added. Each further loading must exceed 2 kg in order to get a new reading.

Example: If you want to measure the weight of your baby, you can weigh yourself first and then pick up your baby without stepping off the scale. This will provide the total weight reading. You will get your baby's weight by subtracting the previous reading of yourself from the new reading.



FAT/HYDRATION/MUSCLE/BONE/CALORIE MEASURING MODE

1. Setting personal parameters

- The first time you install the battery and switch on, all default parameters are set as follows:

Memory	Gender	Height	Age
1	Male	165 cm/5' 5"	25

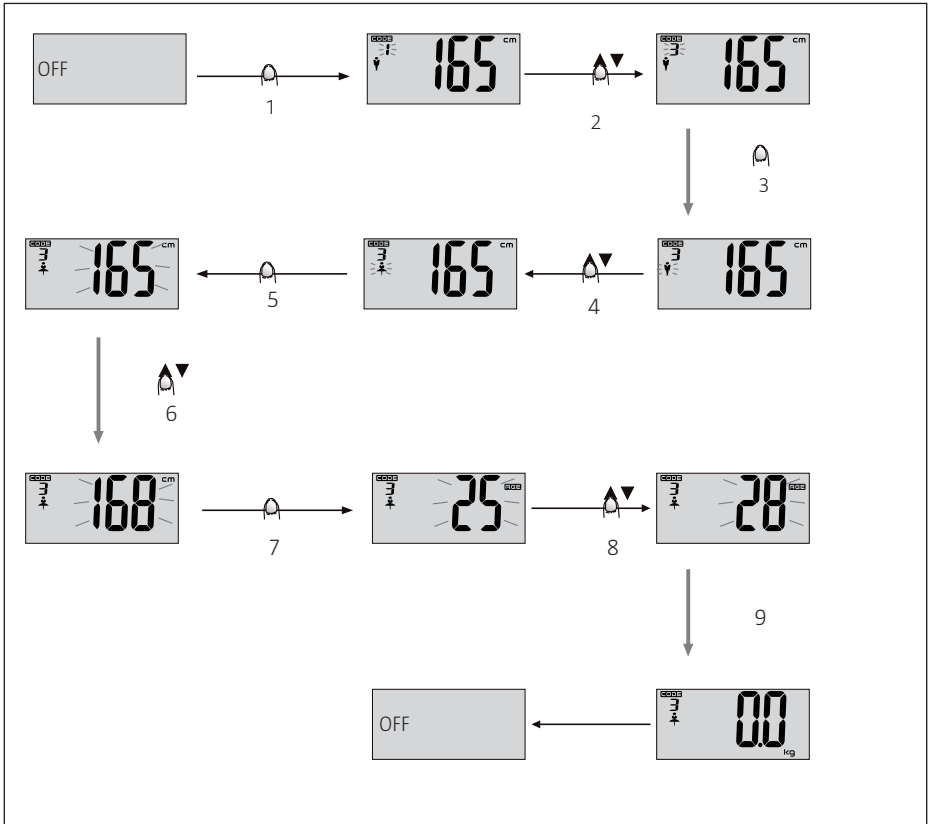
- Parameters can be set in the following range:

Memory	Gender	Height	Age
1-12	Male/ Female	100-250 cm 3' 3.5" - 8' 2.5"	10-100

Parameter setting

ON/SET: Start the scale and prompt to next parameter.

- ▲ Increase the value by one increment each time you press. Continuous pressing will speed up the advance in value.
- ▼ Decrease the value by one increment each time you press. Continuous pressing will speed up the decrease in value.



Example

The third user, who is female, 168 cm tall and 28 years old, can set her parameters as follows:

1. Press SET (ON/SET) to switch on.
2. Press ▲ to select user code.
3. Press SET (ON/SET) to confirm and advance to next setting.
4. Press ▲ to select gender.
5. Press SET (ON/SET) to confirm and advance to next setting.
6. Press ▲ to select height.
7. Press SET (ON/SET) to confirm and advance to next setting.
8. Press ▲ to select age.
9. Press on the weighing platform.

NOTE:

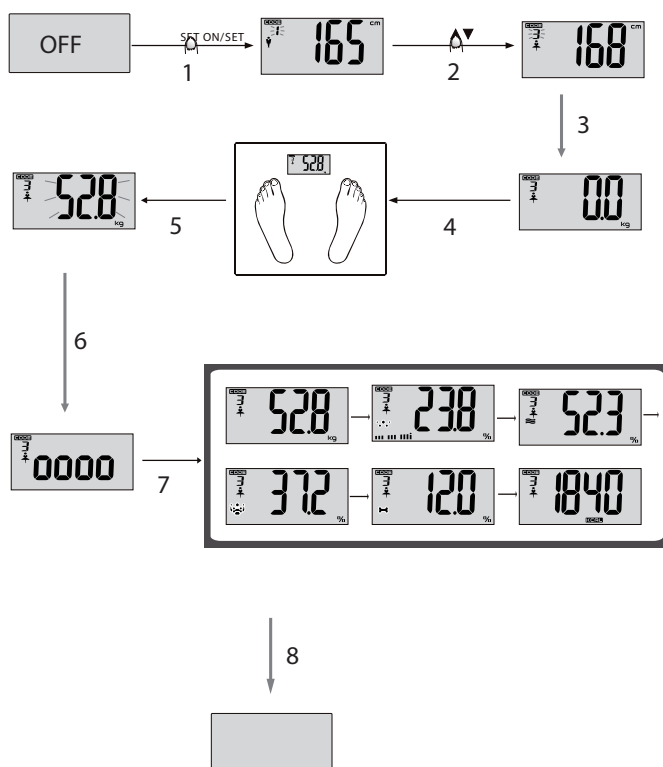
If the scale is switched off for six seconds during parameter setting, the parameters already set will be memorized automatically and the LCD will show '0', indicating that measuring of body fat will begin.

If the LCD shows '0' during parameter setting, press SET (ON/SET) for three seconds to return to setting mode, where you can set user code, gender, height and age.

2. To start measuring

Make sure your feet are in firm contact with the weighing platform, otherwise body fat cannot be measured. To ensure accuracy, please remove shoes and socks before stepping onto the scale.

Example: The third user, who is female, 168 cm tall and 28 years old, can perform measurement as follows:



1. Press SET (ON/SET) to switch on. Show parameters for the last user or default parameters.
2. Press ▲ to select user code or reset parameters.
3. Press on the scale. LCD shows '0.0'.
4. Step onto the scale gently.
5. Wait until the digits stabilize.
6. Measuring.

7. Measured results (repeats three times and is saved. The reading will be displayed again at next measuring for users' reference):
 Weight: 8.4 lb Fat status 23.8% fat Hydration: 52.3%
 Muscles: 37.2% Bone: 12% Calories: 1840
8. The scale turns off automatically.

WARNING INDICATIONS

Low battery indication

The battery power is running low, please replace with a new battery.



Over-load indication

The object to be weighed on the platform exceeds the maximum capability of scale. Please step off to avoid damage.



Low body fat percentage indication

The fat percentage is too low. Please remember that it is important to maintain a balanced diet and healthy lifestyle.



High body fat percentage indication

The fat percentage is too high. Please remember that it is important to maintain a healthy diet and exercise.



Re-test

An error has occurred. Please re-test to get the correct result.



ABOUT FAT

About body fat percentage

- Body fat percentage is an index percentage of fat content in human body.
- Fat in the human body should be at a certain level. An overabundance of body fat results in poorer metabolism and can also cause various illnesses. Obesity is a risk factor for illness.

Working principles

When an electrical signal of a certain frequency is sent through the human body, the impedance of fat is greater than that of muscle or other human tissue. This product will pass a safe frequency of low voltage electrical current through the human body and then measure differences in the resistance of body tissue and conduct a so-called biological resistance analysis which shows the body fat percentage.

Assessment chart for fat percentage measurement/hydration level measurement

After weighing you can use the assessment chart for reference. the information below is only for reference:

Age	Fat (F)	Fluid level (F)	Fat (M)	Fluid level (M)	Status	Indication
≤30	4.0 - 16.0%	66.0 - 57.8%	4.0 - 11.0%	66.0 - 61.2%	Excessively underweight	
	16.1 - 20.5%	57.7 - 54.7%	11.1 - 15.5%	61.1 - 58.1%	Underweight	
	20.6 - 25.0%	54.6 - 51.6%	15.6 - 20.0%	58.0 - 55.0%	Normal weight	
	25.1 - 30.5%	51.5 - 47.8%	20.1 - 24.5%	54.9 - 51.9%	Overweight	
	30.6 - 60.0%	47.7 - 27.5%	24.6 - 60.0%	51.8 - 27.5%	Excessively overweight	
>30	4.0 - 20.0%	66.0 - 55.0%	4.0 - 15.0%	66.0 - 58.4%	Excessively underweight	
	20.1 - 25.0%	54.9 - 51.6%	15.1 - 19.5%	58.3 - 55.3%	Underweight	
	25.1 - 30.0%	51.5 - 48.1%	19.6 - 24.0%	55.2 - 52.3%	Normal weight	
	30.1 - 35.0%	48.0 - 44.7%	24.1 - 28.5%	52.2 - 49.2%	Overweight	
	35.1 - 60.0%	44.6 - 27.5%	28.6 - 60.0%	49.1 - 27.5%	Excessively overweight	

ABOUT CALORIES

Calorie and energy consumption

Calorie: Energy unit. The data reading indicates the energy you need to sustain your daily metabolism and other activities required for your weight, height, age and gender.

Calories and losing weight Controlling your calorie intake combined with proper exercise is an effective way to lose weight. This is a very simple concept. When the daily energy intake cannot support the body's energy consumption it will begin to break down carbohydrates and fat to meet the energy requirement. That leads to weight loss.

MAINTENANCE

- Treat the scale with care as it is a precision instrument.
- Clean the scale with a damp cloth and avoid water getting inside the scale. Do not use chemical or abrasive cleaning agents.
- Store the scale in a cool, dry place.
- Always store the scale in a horizontal position.
- If the scale fails to turn on, check whether a battery is installed or if battery power is low. Insert a battery or replace with a new battery.
- If there is an error on the display or the scale does not shut down for a long time, please take out the battery for about three seconds, then install it again to resolve the software error. If you cannot resolve the problem, please contact your dealer for advice.