



005068



SE BADRUMSVÅG

Bruksanvisning i original

Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

NO BADEVEKT

Bruksanvisning

(Oversettelse av original bruksanvisning)

Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.

Ta vare på den for fremtidig bruk.

PL WAGA ŁAZIENKOWA

Instrukcja obsługi

(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)

Ważne! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją na przyszłość.

EN BATHROOM SCALES

Operating instructions

(Translation of the original instructions)

Important! Read the user instructions carefully before use.

Save them for future reference.

Värna om miljön!

Får inte slängas bland hushållssopor!

Denna produkt innehåller elektriska eller elektroniska komponenter som ska återvinnas. Lämna produkten för återvinning på anvisad plats, till exempel kommunens återvinningsstation.

Rätten till ändringar förbehålles.

Vid eventuella problem, kontakta vår kundservice på telefon 0511-34 20 00.

www.jula.se

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.

Med forbehold om endringer.

Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår kundeservice på telefon 67 90 01 34.

www.jula.no

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 przyjmimy stary tego samego rodzaju i w tej samej ilości.

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

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.

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

www.jula.com



Tillverkare/ Produsent/ Producenci/ Manufacturer

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

Distributør/ Distributør/ Dystrybutor/ Distributor

Jula Poland Sp. z o.o., ul.

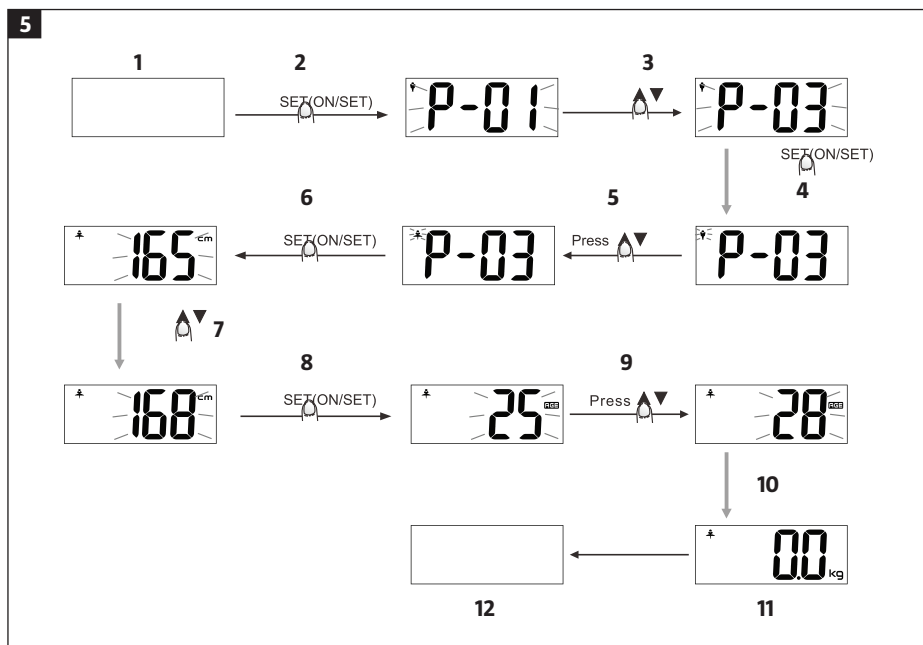
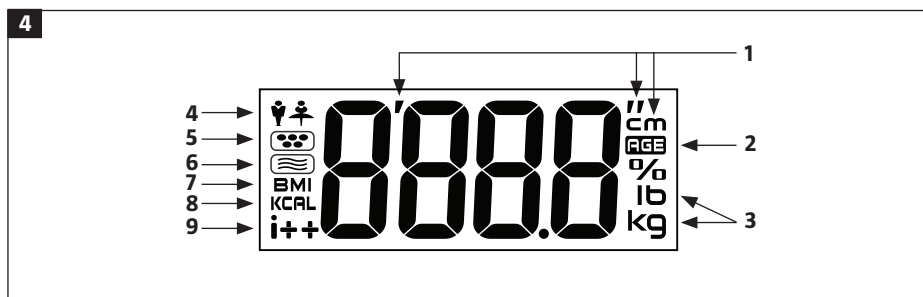
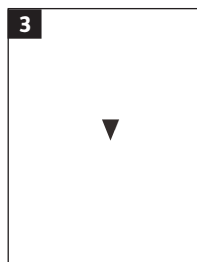
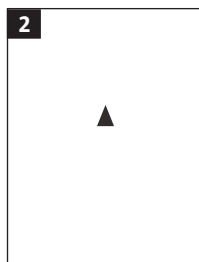
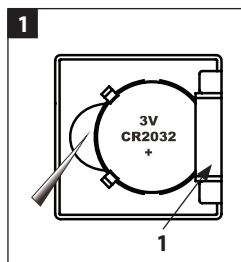
Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska

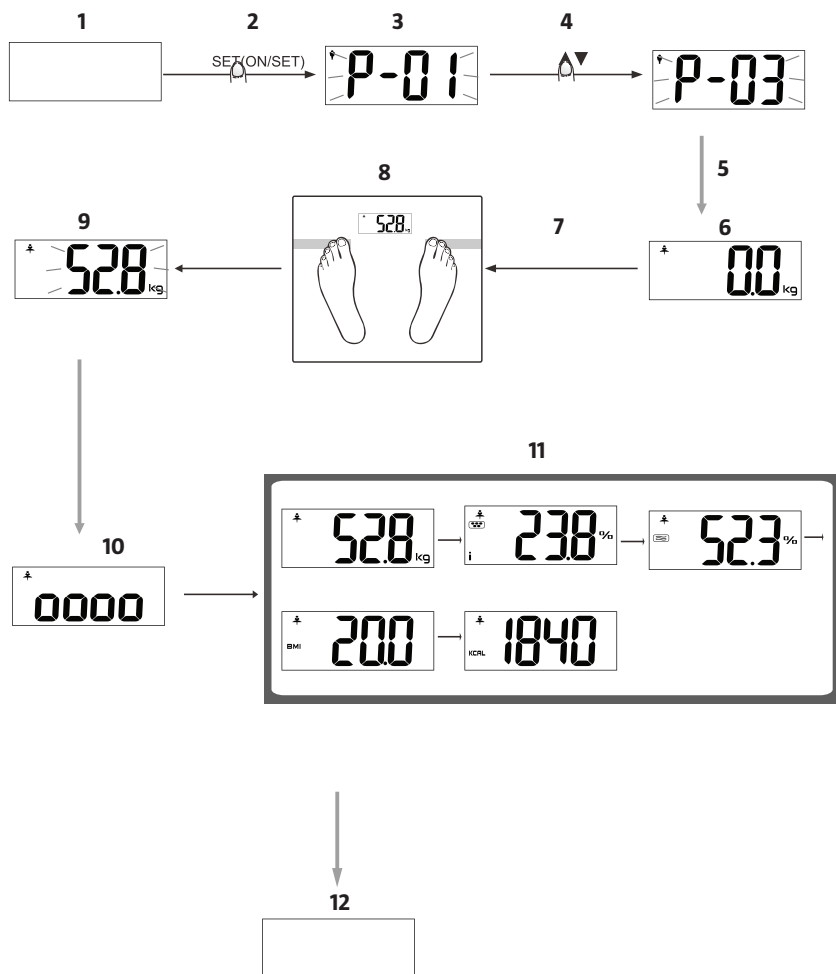
Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8,

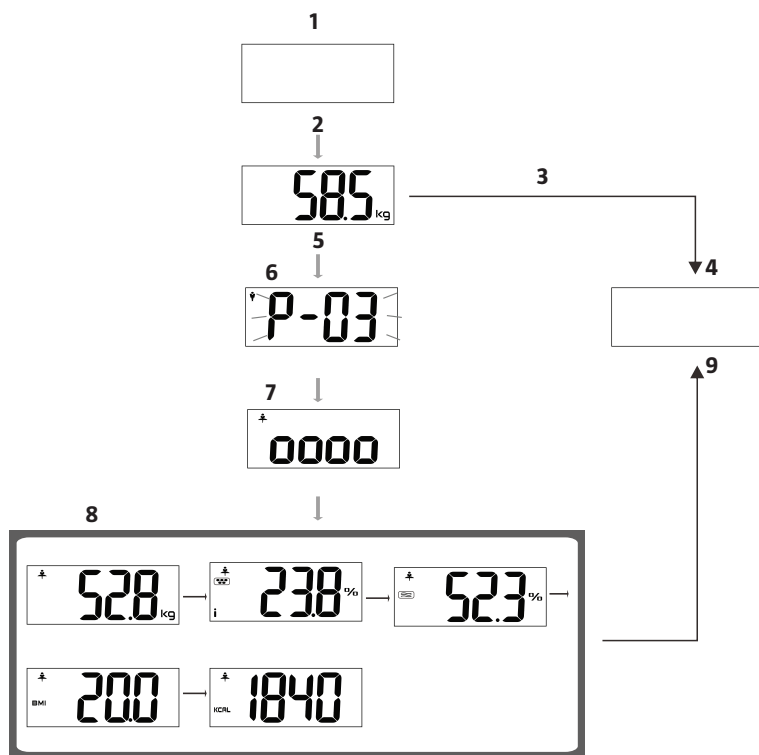
1471 LØRENSKOG

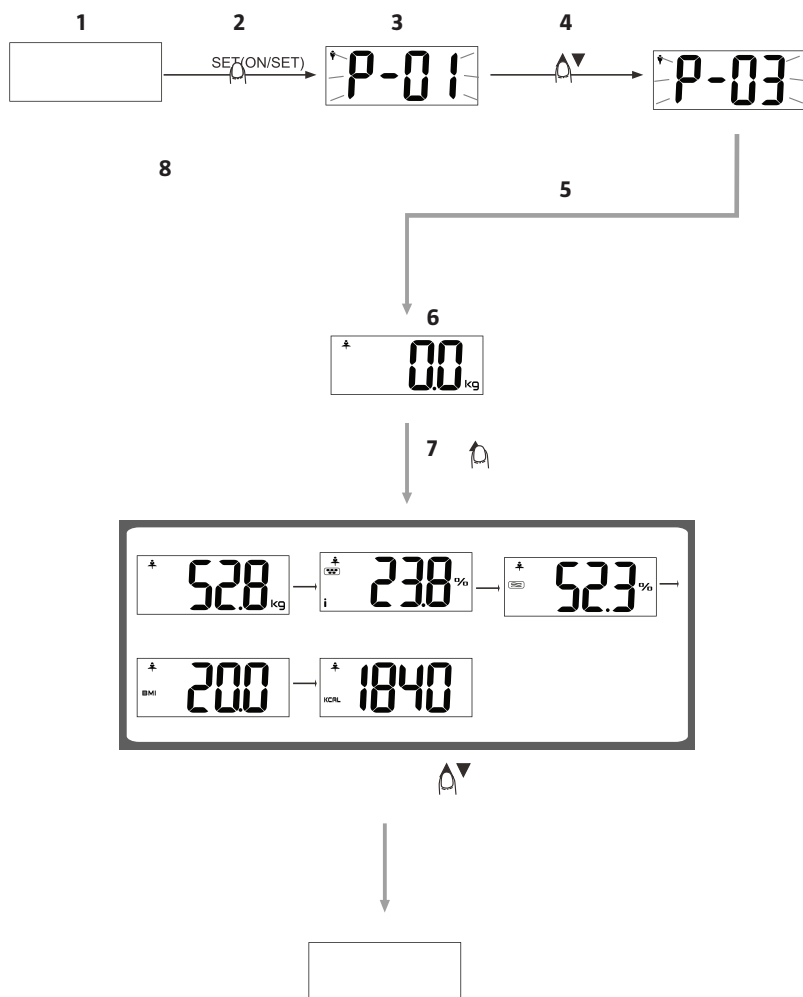
2018-01-30

© Jula AB









9

Lo

10

Err

11

ErrL

12

Errh

13

[

SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

WARNING!

- **Undvik våta underlag – halkrisk. Om vågplattformen är av glas, stig aldrig på plattformens kant och var noga med att stå i balans under vägning.**
- **Personer med pacemaker eller andra medicinska implantat ska inte använda mätfunktionen för andel krop5068psfett.**
- **Gravida och personer med symptom på ödem eller som genomgår dialys ska inte använda produkten.**

SYMBOLER

	Godkänd enligt gällande EU-direktiv.
	Läs bruksanvisningen.
	Källsorteras som elavfall.

TEKNISKA DATA

Batteri	1x litiumbatteri CR2032, 3 V
Maximal vikt	180 kg
Upplösning	100 g
Längd	300 mm
Bredd	302 mm
Höjd	20 mm

BESKRIVNING

FUNKTIONER

- Badrumsvågen mäter vattenhalt och andel kroppsfett samt gör det lätt att följa eventuella förändringar. Badrumsvågen beräknar dagligt energibehov utifrån längd, vikt, ålder etc.
- Badrumsvågen använder trådtöjningsgivare med hög precision.
- Badrumsvågen mäter andel kroppsfett, vattenhalt och BMI samt anger rekommenderat kaloriintag.
- Inbyggt minne för 12 olika användare.
- Automatisk igenkänning av användare.
- Automatisk start.
- Indikering av låg batterinivå och överbelastning

PRESTANDA

Storhet Område	Vikt	Andel kroppsfett (%)	Vattenhalt (%)	BMI	Kalorier
Område		4.0–60,0 %	27,5–66,0 %		
Noggrannhet	0,1 kg	0,1 %	0,1 %	0,1	1 kcal

HANDHAVANDE

VÄGNING/MÄTNING

OBS!

- Utför vägning vid ungefär samma klockslag varje dag.
- Mätresultat kan vara missvisande efter intensiv träning eller överdriven bantning eller vid svår uttorkning.
- Undvik kontakt med starka elektromagnetiska fält när produkten används.
- Personer yngre än 10 eller äldre än 100 år kan endast använda funktionen för vägning.
- Mätresultat kan avvika för personer äldre än 70 år, muskelbyggare eller andra vältränade idrottare.
- Beräknade värden för vattenhalt eller andel kroppsfett ska endast användas som referens och inte i medicinskt syfte. Rådgör med läkare om vätskehalt eller andel kroppsfett är högre eller lägre än normalt.
- Badrumsvågen är endast avsedd för hushållsbruk och är inte lämplig för kommersiell användning.

1. Placera badrumsvågen på en stabil, plan yta.

Produkten startas automatiskt vid påstigning. Ignorera det första resultatet och utgå från resultatet av den andra vägningen.

2. Ta av skor och strumpor och torka fötterna före användning.
3. Stig försiktigt upp på vågplattan.

Om produkten inte startar, kontrollera att batteri är isatt och inte är urladdat.

4. Sätt i ett nytt batteri.

BATTERIBYTE

1 st 3 V litiumbatteri CR2032 medföljer, avlägsna isoleringen före användning.

1. Öppna batterifacket på produktens undersida.
2. Ta ut batteriet med hjälp av ett spetsigt föremål, som bilden visar.

BILD 1

3. För in ena kanten av det nya batteriet under batterihållaren och tryck ned batteriet på plats. Var noga med att sätta i batteriet med rätt polaritet.

KNAPPAR

1. Tryck på badrumsvågen för att för att starta den samt för att bläddra mellan parametrar (se avsnittet om inställning av personliga parametrar).

Öka värdet

2. Värdet ökar med 1 för varje tryckning.

BILD 2

3. Håll knappen intryckt för att öka värdet snabbare.

Minska värdet

1. Värdet minskar med 1 för varje tryckning.

BILD 3

2. Håll knappen intryckt för att minska värdet snabbare.

DISPLAY

1. Längd
2. Ålder
3. Viktenhet
4. Kön
5. Andel kroppsfett (%)
6. Vattenhalt (%)

7. BMI
8. Enhet för kalorier
9. Indikering av fettstatus

BILD 4

MÄTNING AV ANDEL KROPPSFETT/ VATTENHALT/BMI/KALORIER

Inställning av personliga parametrar

1. Första gången badrumsvågen startas är nedanstående standardparametrar inställda.

Användar- nummer	Kön	Längd	Ålder
1	Kvinna	165 cm	25 år

2. Nedan anges inställningsområden för de olika parametrarna.

Användar- nummer	Kön	Längd	Ålder
1-12	Man/ Kvinna	100-250 cm	10-100 år

Parameterinställning

Exempel: Inställning av parametrar för användare 3, kvinna, 168 cm, 28 år.

BILD 5

1. Badrumsvågen är avstängd.
2. Tryck på **SET (ON/SET)** för att starta. Standardparametrar visas.
3. Tryck på **▲▼** för att välja önskat användarnummer.
4. Tryck på **SET (ON/SET)** för att bekräfta och gå till nästa parameter.
5. Tryck på **▲▼** för att ange kön.

6. Tryck på **SET (ON/SET)** för att bekräfta och gå till nästa parameter.
7. Tryck på **▲▼** för att ange längd.
8. Tryck på **SET (ON/SET)** för att bekräfta och gå till nästa parameter.
9. Tryck på **▲▼** för att ange ålder.
10. Tryck på vågplattformen eller vänta 6 sekunder.
11. Displayen visar 0,0.
12. Badrumsvågen stängs av automatiskt efter några sekunder.

OBS!

- Om inga inställningar görs under 6 sekunder lagras de gjorda inställningarna automatiskt och displayen visar 0. Detta anger att mätning av andel kroppsfett är aktiverad.
- Om displayen visar 0 under parameterinställning, håll **SET (ON/SET)** intryckt i 3 sekunder för att aktivera inställningsläge och göra önskade inställningar.

START AV VÄGNING/MÄTNING

1. Ta av skor och strumpor före vägning för bästa noggrannhet.
2. Se till att fötterna är i kontakt med metallektroderna på vågplattformen, annars kan inte andelen kroppsfett mätas.

Exempel: Användare 3, kvinna, 168 cm, 28 år.

BILD 6

1. Badrumsvågen är avstängd
2. Tryck på **SET (ON/SET)** för att starta.
3. Standardparametrar eller parametrar för senaste användare visas.
4. Tryck på **▲▼** för att välja önskat användarnummer eller utföra

parameterinställning.

5. Tryck på vågplattformen.
6. Displayen visar 0,0.
7. Stig försiktigt upp på vågplattformen med båda fötterna i kontakt med metallelektrodena.
8. Stå stilla med jämn viktfördelning tills visningen i displayen slutar ändras
9. Viktvärdet låses och blinkar en gång.
10. Mätning utförs.
11. Resultat (upprepa vägning/mätning 3 gånger): Vikt 52,8 kg, andel kroppsfett 23,8 %, fettstatus **i**, vattenhalt 52,3 %, BMI 20,0, kalorier 1840.
12. Badrumsvågen stängs av automatiskt.

AUTOMATISK IGENKÄNNING AV ANVÄNDARE

När badrumsvågen är avstängd eller i viloläge, stig upp på vågplattformen för att erhålla ett viktvärde. Displayen låser visningen av värdet under 1 sekund. Om badrumsvågen vid senare vägningar hittar ett snarlikt viktvärde (avvikelse max. ± 2 kg), blinkar viktvärdet en gång och motsvarande användarnummer visas. Produkten känner igen den aktuella användaren. Därefter utförs mätning av övriga data (vattenhalt, andel kroppsfett etc.).

BILD 7

1. Badrumsvågen är avstängd.
2. Tryck på vågplattformen.
3. Om inga användarnummer lagrats, eller om ingen användare med snarlik vikt hittas, stängs produkten av automatiskt när viktvärdet visats.
4. Badrumsvågen stängs av automatiskt.
5. Visningen låses.
6. Automatisk igenkänning av användare.
7. Mätning utförs.

8. Resultat (upprepa vägning/mätning 3 gånger): Vikt 52,8 kg, andel kroppsfett 23,8 %, fettstatus **i**, vattenhalt 52,3 %, BMI 20,0, kalorier 1840.
9. Badrumsvågen stängs av automatiskt.

OBS!

Mätning av andel kroppsfett kan inte utföras om inte användarens fötter är i korrekt kontakt med metallelektrodena. I så fall visas endast användarens kön och aktuellt viktvärde tills produkten stängs av automatiskt.

Om två eller fler snarlika viktvärden hittas, väljs den användare vars vikt ligger närmast. Om två eller fler identiska viktvärden hittas, väljs användaren med det lägsta numret.

VISNING AV LAGRADE DATA

BILD 8

1. Badrumsvågen är avstängd.
2. Tryck på **SET (ON/SET)** för att starta.
3. Standardparametrar eller parametrar för senaste användare visas.
4. Tryck på **▲▼** för att välja önskat användarnummer eller utföra parameterinställning.
5. Tryck på vågplattformen eller vänta 6 sekunder.
6. Tryck på **▲** för att aktivera visning av lagrade data.
7. Senaste registrering för användaren visas. Tryck på **▲▼** för att bläddra snabbt.
8. Upprepa tre gånger.
9. Badrumsvågen stängs av automatiskt.

VARNINGSINDIKERINGAR

Indikering av låg batterinivå

Batteriet är urladdat. Byt batteri.

BILD 9

Indikering av överbelastning

Vikten på vågplattformen överstiger max. tillåten belastning för produkten. Stig av, annars kan produkten skadas.

BILD 10

Liten andel kropps fett

Andelen kropps fett är ohälsosamt liten.

BILD 11

Stor andel kropps fett

Andelen kropps fett är ohälsosamt stor.

BILD 12

Upprepa vägning

Det har uppstått fel vid vägningen. Upprepa vägningen.

BILD 13

FETT

Andel kropps fett

Detta värde anger andelen kropps fett i människokroppen.

Alltför stor eller alltför liten andel kropps fett är inte hälsosamt.

Funktionsprincip

Badrumsvågen använder bioelektrisk impedansanalys, som är ett av de mest exakta sätten att mäta kropps fett, vatten och muskler.

TABELL ÖVER SAMBAND MELLAN VATTENHALT/ANDEL KROPPSFETT OCH HÄLSA

Efter vägning/mätning, analysera resultatet enligt tabellen nedan. Nedanstående information skall endast användas som referens.

Ålder	Fett (K)	Vattenhalt (K)	Fett (M)	Vattenhalt (M)	Status	Indikering
≤30	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	Ohälsosam undervikt	i—
:-	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	Undervikt	i—
:-	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	Normal vikt	i
:-	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	Övervikt	i+
:-	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	Fetma	i++
>30	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	Ohälsosam undervikt	i—
:-	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	Undervikt	i—
:-	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	Normal vikt	i
:-	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	Övervikt	i+
:-	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	Fetma	i++

KALORIER

Kalorier och energiförbrukning

- Kalori är en enhet för energi.
- Visade data anger den mängd energi som behövs för metabolism och normal aktivitet för användarens vikt, längd och kön.

Kalorier och viktnedgång

- Minskat kaloriintag och ökad fysisk aktivitet kan bidra till viktnedgång.
- Om näringstillförseln är mindre än energiförbrukningen kommer kroppen att förbränna lagrat fett, vilket bidrar till viktnedgång.

UNDERHÅLL

- Rengör badrumsvågen med en fuktig trasa. Se till att inte vatten tränger in i badrumsvågen.
- Använd inte starka eller slipande rengöringsmedel.
- Rengör omedelbart badrumsvågens plastdelar vid kontakt med fett, kryddor, vinäger och starkt smakande eller färgade livsmedel. Undvik kontakt med syra, citronsaft och liknande.
- Undvik att tappa produkten och utsätt den inte för slag eller stötar – risk för egendomsskada.
- Denna våg är ett högprecisionsinstrument och ska hanteras varsamt.
- Utsätt inte produkten för vatten eller annan vätska.

SIKKERHETSANVISNINGER

Les bruksanvisningen nøye før bruk!

Ta vare på den for fremtidig bruk.

ADVARSEL!

- **Unngå våte underlag – sklifare. Hvis vektens plattform er av glass, skal du aldri stå på kanten av plattformen, og du må være nøye med å stå i balanse mens du veier deg.**
- **Personer med pacemaker eller andre medisinske implantater skal ikke benytte målefunksjonen for andel kroppsfett.**
- **Gravide, personer med symptomer på ødem og personer som gjennomgår dialyse skal ikke bruke produktet.**

SYMBOLER

	Godkjent i henhold til gjeldende EU-direktiver.
	Les bruksanvisningen.
	Kildesorteres som elektrisk avfall.

TEKNISKE DATA

Batteri	1 stk. litiumbatteri CR2032, 3 V
Maksimal vekt	180 kg
Oppløsning	100 g
Lengde	300 mm
Bredde	302 mm
Høyde	20 mm

BESKRIVELSE

FUNKSJONER

- Badevekten måler vanninnhold og andel kroppsfett, og gjør det lettere å følge eventuelle forandringer. Badevekten beregner daglig energibehov ut fra lengde, vekt, alder etc.
- Badevekten bruker trådbasert sensor med høy presisjon.
- Badevekten måler andel kroppsfett, vanninnhold og BMI, og angir anbefalt kaloriinntak.
- Innebygget minne for 12 ulike brukere.
- Automatisk gjenkjenning av bruker.
- Automatisk start.
- Varsel om lavt batterinivå og overbelastning

YTELSE

Størrelse Område	Vekt	Andel kroppsfett (%)	Vanninnhold (%)	BMI	Kalorier
Område		4,0–60,0 %	27,5–66,0 %		
Nøyaktighet	0,1 kg	0,1 %	0,1 %	0,1	1 kcal

BRUK

VEIING/MÅLING

MERK!

- **Utfør veiingen på omtrent samme klokkeslett hver dag.**
- **Måleresultat kan være misvisende etter intensiv trening, overdrevet fasting eller ved kraftig dehydrering.**
- **Unngå kontakt med sterke elektromagnetiske felt når du bruker produktet.**
- **Personer som er yngre enn 10 år eller eldre enn 100 år kan kun bruke funksjonen for veiing.**
- **Måleresultatet kan avvike for personer som er eldre enn 70 år, bodybuildere eller andre veltrente idrettsutøvere.**
- **Beregnete verdier for vanninnhold eller andel kroppsfett skal kun brukes som referanse, og ikke til medisinske formål. Spør legen din om råd dersom væskeinnholdet eller kroppsfettandelen er høyere eller lavere enn normalt.**
- **Badevekten er kun beregnet til privat bruk, og er ikke egnet for kommersiell bruk.**

1. Plasser badevekten på et stabil, jevn overflate.

Produktet startes automatisk ved påstigning. Ignorer det første resultatet og gå ut fra resultatet av den andre veiingen.

2. Ta av sko og sokker, og tørk føttene før bruk.
3. Stig forsiktig opp på badevekten.

Hvis produktet ikke starter, må du kontrollere at batterier er satt inn og ikke er utladet.

4. Sett inn et nytt batteri.

SKIFTE BATTERI

1 stk. 3 V litiumbatteri CR2032 følger med, fjern isolasjonen før bruk.

1. Åpne batterirommet på undersiden av produktet.
2. Ta ut batteriet ved hjelp av en spiss gjenstand som vist på bildet.

BILDE 1

3. Før den ene kanten av det nye batteriet under batteriholderen og trykk batteriet på plass. Vær nøye med å sette batteriet inn med riktig polaritet.

KNAPPER

1. Trykk på baderomsvekten for å starte den, og for å bla mellom parametere (se avsnittet om innstilling av personlige parametere).

Øk verdien

2. Verdien øker med 1 for hvert trykk.

BILDE 2

3. Hold knappen inne for å øke verdien raskere.

Reduser verdien

1. Verdien reduseres med 1 for hvert trykk.

BILDE 3

2. Hold knappen inne for å redusere verdien raskere.

DISPLAY

1. Lengde
2. Alder
3. Vektenhet
4. Kjønn
5. Andel kroppsfett (%)
6. Vanninnhold (%)

7. BMI
8. Enhet for kalorier
9. Indikering av fettstatus

BILDE 4

MÅLING AV ANDEL KROPPSFETT/ VANNINNHOLD/BMI/KALORIER

Innstilling av personlige parametere

1. Den første gangen badevekten startes, er standardparametrene nedenfor innstilt.

Bruker- nummer	Kjønn	Lengde	Alder
1	Kvinne	165 cm	25 år

2. Nedenfor angis innstillingsområdene for de ulike parametrene.

Bruker- nummer	Kjønn	Lengde	Alder
1–12	Mann/ Kvinne	100–250 cm	10–100 år

Parameterinnstilling

Eksempel: Innstilling av parametere for bruker 3, kvinne, 168 cm, 28 år.

BILDE 5

1. Badevekten er slått av.
2. Trykk på **SET (ON/SET)** for å starte.
Standardparametere vises.
3. Trykk på **▲▼** for å velge ønsket brukernummer.
4. Trykk på **SET (ON/SET)** for å bekrefte og gå til neste parameter.
5. Trykk på **▲▼** for å angi kjønn.
6. Trykk på **SET (ON/SET)** for å bekrefte

og gå til neste parameter.

7. Trykk på **▲▼** for å angi lengde.
8. Trykk på **SET (ON/SET)** for å bekrefte og gå til neste parameter.
9. Trykk på **▲▼** for å angi alder.
10. Trykk på vektplattformen eller vent i 6 sekunder.
11. Displayet viser 0,0.
12. Badevekten slås av automatisk etter noen sekunder.

MERK!

- Hvis ingen innstillinger gjøres på 6 sekunder, lagres de endrede innstillingene automatisk og displayet viser 0. Dette angir at måling av andel kroppsfett er aktivert.
- Hvis displayet viser 0 under parameterinnstilling, holder du **SET (ON/SET)** inne i 3 sekunder for å aktivere innstillingsmodus og gjennomfører ønskede innstillinger.

START AV VEIING/MÅLING

1. Ta av sko og sokker før veiing for mest mulig nøyaktig måling.
2. Pass på at føttene er i kontakt med metallektrodenes på vektplattformen, ellers kan ikke andelen kroppsfett måles.

**Eksempel: Bruker 3, kvinne,
168 cm, 28 år.**

BILDE 6

1. Badevekten er avslått
2. Trykk på **SET (ON/SET)** for å starte.
3. Standardparametere eller parametere for forrige bruker vises.
4. Trykk på **▲▼** for å velge ønsket brukernummer eller utfør parameterinnstilling.
5. Trykk på vektplattformen.

6. Displayet viser 0,0.
7. Stig forsiktig opp på vektplattformen med begge føttene i kontakt med metallektroden.
8. Stå stille med jevn vektfordeling til visningen på displayet slutter å endre seg
9. Vektverdien låses og blinker én gang.
10. Måling utføres.
11. Resultat (gjenta veiing/måling 3 ganger): Vekt 52,8 kg, andel kroppsfett 23,8 %, fettstatus **I**, vanninnhold 52,3 %, BMI 20,0, kalorier 1840.
12. Badevekten slår seg av automatisk.

AUTOMATISK GJENKJENNELSE AV BRUKER

Når baderomsvekten er avslått eller i hvilemodus, stiger du opp på vektplattformen for å få opp en vektverdi. Displayet låser visningen av verdien i 1 sekund. Hvis badevekten ved senere veiinger finner en lignende vektverdi (avvik maks. ± 2 kg), blinker vektverdien én gang, og tilsvarende brukernummer vises. Produktet kjenner igjen den aktuelle brukeren. Deretter utføres måling av andre data (vanninnhold, andel kroppsfett etc.).

BILDE 7

1. Badevekten er slått av.
2. Trykk på vektplattformen.
3. Hvis ingen brukernummer lagres, eller ingen brukere med lignende vekt finnes, slås produktet av automatisk når vektverdien vises.
4. Badevekten slår seg av automatisk.
5. Visningen låses.
6. Automatisk gjenkjenning av bruker.
7. Måling utføres.
8. Resultat (gjenta veiing/måling 3 ganger): Vekt 52,8 kg, andel kroppsfett 23,8 %, fettstatus **I**, vanninnhold 52,3 %, BMI 20,0, kalorier 1840.

fettstatus **I**, vanninnhold 52,3 %, BMI 20,0, kalorier 1840.

9. Badevekten slår seg av automatisk.

MERK!

Måling av andel kroppsfett kan ikke utføres dersom brukerens føtter ikke er i korrekt kontakt med metallektroden. I så fall vises kun brukerens kjønn og aktuell vektverdi til produktet slår seg av automatisk.

Hvis to eller flere lignende verdien finnes, velges brukeren som har nærmest vekt. Hvis to eller flere identiske vektverdier finnes, velges brukeren med det laveste nummeret.

VISNING AV LAGREDE DATA

BILDE 8

1. Badevekten er slått av.
2. Trykk på **SET (ON/SET)** for å starte.
3. Standardparametere eller parametere for forrige bruker vises.
4. Trykk på **▲▼** for å velge ønsket brukernummer eller utføre parameterinnstilling.
5. Trykk på vektplattformen eller vent i 6 sekunder.
6. Trykk på **▲** for å aktivere visning av lagrede data.
7. Seneste registrering for brukeren vises. Trykk på **▲▼** for å bla raskt.
8. Gjenta tre ganger.
9. Badevekten slår seg av automatisk.

VARSELINDIKASJONER

Varsel om lavt batterinivå

Batteriet er utladet. Bytt batteri.

BILDE 9

Varsel om overbelastning

Vekten på vektplattformen overskrider maks. tillatt belastning for produktet. Gå av, ellers kan produktet bli skadet.

BILDE 10

Liten andel kropps fett

Andelen kropps fett er så lav at det er usunt.

BILDE 11

Stor andel kropps fett

Andelen kropps fett er så høy at det er usunt.

BILDE 12

Gjenta veiingen

Det har oppstått en feil under veiingen.
Gjenta veiingen.

BILDE 13

FETT

Andel kropps fett

Denne verdien angir andelen kropps fett i menneskekroppen.

Altfor stor eller liten andel kropps fett er usunt.

Slik fungerer apparatet

Badevekten bruker bioelektrisk impedanseanalyse, som er en av de mest presise metodene for å måle kropps fett, vann og muskler.

TABELL OVER FORHOLD MELLOM VANNINNHold/ANDEL KROPPSFETT OG HELSE

Etter veiing/måling analyserer du resultatet i henhold til tabellen nedenfor. Informasjonen nedenfor skal kun brukes til referanse.

Alder	Fett (K)	Vanninnhold (K)	Fett (M)	Vanninnhold (K)	Status	Indikasjon
≤30	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	Usunn undervekt	i—
:-	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	Undervekt	i—
:-	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	Normalvekt	i
:-	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	Overvekt	i+
:-	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	Fedme	i++
>30	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	Usunn undervekt	i—
:-	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	Undervekt	i—
:-	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	Normalvekt	i
:-	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	Overvekt	i+
:-	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	Fedme	i++

KALORIER

Kalorier og energiforbruk

- Kalori er en enhet for energi.
- Viste data angir den mengden energi som kreves for metabolisme og normal aktivitet for brukerens vekt, lengde og kjønn.

Kalorier og vektnedgang

- Redusert kaloriinntak og økt fysisk aktivitet kan bidra til vektnedgang.
- Om næringstilførselen er lavere enn energiforbruket, kommer kroppen til å forbrenne lagret fett, noe som bidrar til vektnedgang.

VEDLIKEHOLD

- Rengjør badevekten med en fuktig klut. Pass på at det ikke trenger vann inn i badevekten.
- Ikke bruk sterke eller slipende rengjøringsmidler.
- Rengjør badevektens plastdeler umiddelbart ved kontakt med fett, krydder, vineddik og andre matvarer med sterk smak eller farge. Unngå kontakt med syre, sitronsaft og lignende.
- Unngå å miste produktet i gulvet, og ikke utsett det for slag eller støt – fare for materielle skader.
- Denne vekten er et høypresisjonsinstrument og skal håndteres med forsiktighet.
- Produktet må ikke eksponeres for vann eller annen væske.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją na przyszłość.

OSTRZEŻENIE!

- **Unikaj mokrych podłoży ze względu na ryzyko poślizgnięcia. Jeśli platforma wagi jest wykonana ze szkła, nigdy nie stawaj na jej krawędzi i pamiętaj, aby zachować równowagę podczas ważenia.**
- **Osoby z rozrusznikiem serca lub innymi implantami medycznymi nie powinny używać funkcji pomiaru tkanki tłuszczowej.**
- **Kobiety w ciąży i osoby z objawami obrzęku lub które są dializowane nie powinny stosować produktu.**

SYMBOLE

	Zatwierdzona zgodność z obowiązującymi dyrektywami UE.
	Przeczytaj instrukcję obsługi.
	Produkt należy zutylizować jako złom elektryczny.

DANE TECHNICZNE

Bateria	1 x bateria litowa CR2032, 3 V
Maksymalne obciążenie	180 kg
Rozdzielczość	100 g
Długość	300 mm
Szerokość	302 mm
Wysokość	20 mm

OPIS

FUNKCJE

- Waga łazienkowa pozwala na zmierzenie zawartości wody i tkanki tłuszczowej w organizmie oraz ułatwia śledzenie ewentualnych zmian. Waga umożliwia obliczenie dziennego zapotrzebowania na energię pod kątem wzrostu, masy, wieku itp.
- Waga wykorzystuje tensometr odznaczający się dużą precyzją.
- Waga pozwala na zmierzenie zawartości tkanki tłuszczowej, zawartości wody i BMI oraz wskazuje zalecane spożycie kalorii.
- Wbudowana pamięć dla 12 użytkowników.
- Automatyczne rozpoznawanie użytkownika.
- Funkcja automatycznego uruchomienia.
- Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii i przeciążenia

WŁAŚCIWOŚCI UŻYTKOWE

Wielkość Zakres	Masa	Zawartość tkanki tłuszczowej (%)	Zawartość wody (%)	BMI	Kalorie
Zakres		4–60%	27,5–66%		
Dokładność	0,1 kg	0,1%	0,1%	0,1	1 kcal

OBŚŁUGA

WAŻENIE/MIERZENIE

UWAGA!

- **Waż się codziennie mniej więcej o tej samej godzinie.**
 - **Wyniki pomiaru mogą być błędne po intensywnym treningu oraz w przypadku nadmiernego odchudzania lub ciężkiego odwodnienia.**
 - **Unikaj kontaktu z mocnym polem elektromagnetycznym podczas używania produktu.**
 - **Osoby w wieku poniżej 10. lub powyżej 100. roku życia mogą używać jedynie funkcji ważenia.**
 - **Wyniki pomiaru mogą odbiegać od rzeczywistych wartości w przypadku osób w wieku powyżej 70 lat, kulturystów lub innych sportowców w dobrej kondycji.**
 - **Obliczona zawartość wody lub tkanki tłuszczowej może być wykorzystywana wyłącznie jako wartość orientacyjna. Nie wolno jej stosować w celach medycznych. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zawartość płynów lub tkanki tłuszczowej jest wyższa lub niższa niż standardowa.**
 - **Waga jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do zastosowań komercyjnych.**
1. Ustaw wagę na stabilnej, płaskiej powierzchni.

Waga uruchomi się automatycznie, gdy na nią staniesz. Zignoruj pierwszy pomiar i uwzględnij wynik drugiego ważenia.

2. Przed użyciem zdejmij buty i skarpety oraz wytrzyj stopy.
3. Ostrożnie wejdź na płytę wagi.

Jeżeli produkt się nie uruchamia, sprawdź, czy bateria jest włożona i naładowana.

4. Włóż nową baterię.

WYMIANA BATERII

W zestawie znajduje się jedna bateria litowa 3 V CR2032. Przed użyciem usuń izolację.

1. Otwórz komorę baterii na spodzie produktu.
2. Wyjmij baterię za pomocą spiczastego przedmiotu zgodnie z ilustracją.

RYS. 1

3. Włóż krawędź nowej baterii pod mocowanie baterii i naciśnij baterię, aby znalazła się na swoim miejscu. Zwróć uwagę, by włożyć baterię, zachowując prawidłową polaryzację.

PRZYCISKI

1. Naciśnij wagę, aby ją uruchomić oraz zmieniać parametry (zob. fragment poświęcony ustawianiu parametrów osobistych).

Zwiększanie wartości

2. Wartość zwiększa się o 1 po każdym naciśnięciu.

RYS. 2

3. Przytrzymaj wciśnięty przycisk, aby przyspieszyć zwiększanie wartości.

Zmniejszanie wartości

1. Wartość zmniejsza się o 1 po każdym naciśnięciu.

RYS. 3

2. Przytrzymaj wciśnięty przycisk, aby przyspieszyć zmniejszanie wartości.

WYŚWIETLACZ

1. *Długość*
2. *Wiek*

3. Jednostka masy
4. Płeć
5. Zawartość tkanki tłuszczowej (%)
6. Zawartość wody (%)
7. BMI
8. Jednostka kalorii
9. Wskaźnik poziomu tłuszczu

RYS. 4

POMIAR ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ, ZAWARTOŚCI WODY, BMI I KALORII

Ustawianie parametrów osobistych

1. Przy pierwszym uruchomieniu wagi ustawione są poniższe parametry standardowe.

Numer użytkownika	Płeć	Długość	Wiek
1	Kobieta	165 cm	25 lat

2. Poniżej znajdują się zakresy ustawień dla różnych parametrów.

Numer użytkownika	Płeć	Długość	Wiek
1–12	Męż- czyzna/ kobieta	100– 250 cm	10– 100 lat

Ustawianie parametrów

Przykład: Ustawienie parametrów dla użytkownika 3, kobiety, 168 cm, 28 lat.

RYS. 5

1. Waga jest wyłączona.
2. Naciśnij przycisk **SET (ON/SET)**,

aby uruchomić urządzenie.

Wyświetlane są parametry standardowe.

3. Naciśnij przycisk **▲▼**, aby wybrać numer użytkownika.
4. Naciśnij przycisk **SET (ON/SET)**, aby zatwierdzić ustawienia i przejść do kolejnego parametru.
5. Naciśnij przycisk **▲▼**, aby wskazać płeć.
6. Naciśnij przycisk **SET (ON/SET)**, aby zatwierdzić ustawienia i przejść do kolejnego parametru.
7. Naciśnij przycisk **▲▼**, aby wskazać wzrost.
8. Naciśnij przycisk **SET (ON/SET)**, aby zatwierdzić ustawienia i przejść do kolejnego parametru.
9. Naciśnij przycisk **▲▼**, aby wskazać wiek.
10. Naciśnij platformę wagi lub odczekaj 6 sekund.
11. Na wyświetlaczu pojawi się: „0,0”.
12. Waga wyłączy się automatycznie po kilku sekundach.

UWAGA!

- **Jeśli żadne ustawienia nie zostaną zmienione w ciągu 6 sekund, dokonane ustawienia są zapisywane automatycznie, a wyświetlacz wskazuje „0”. Oznacza to, że mierzenie zawartości tkanki tłuszczowej zostało aktywowane.**
- **Jeśli wyświetlacz wskazuje „0” podczas ustawiania parametrów, przytrzymaj przycisk **SET (ON/SET)** wciśnięty przez 3 sekundy, aby aktywować tryb ustawień i je zmienić.**

ROZPOCZĘCIE WAŻENIA/ MIERZENIA

1. Aby uzyskać jak największą dokładność, przed ważeniem zdejmij buty i skarpety.
2. Zwróć uwagę, aby stopy dotykały metalowych elektrod na platformie wagi,

w przeciwnym razie nie będzie możliwe zmierzenie zawartości tkanki tłuszczowej.

Przykład: Użytkownik 3, kobieta, 168 cm, 28 lat.

RYS. 6

1. Waga jest wyłączona.
2. Naciśnij przycisk **SET (ON/SET)**, aby uruchomić urządzenie.
3. Wyświetlane są parametry standardowe lub parametry dla ostatniego użytkownika.
4. Naciśnij przycisk **▲▼**, aby wybrać numer użytkownika lub przeprowadzić ustawianie parametrów.
5. Naciśnij platformę wagi.
6. Na wyświetlaczu pojawi się: „0,0”.
7. Ostrożnie wejdź na platformę wagi z dwiema stopami dotykającymi metalowych elektrod.
8. Stój nieruchomo, zachowując równy rozkład masy ciała, dopóki obraz na wyświetlaczu nie przestanie się zmieniać.
9. Wartość masy zostaje zablokowana i miga jeden raz.
10. Zostaje przeprowadzone mierzenie.
11. Rezultat (powtórz ważenie/mierzenie trzy razy): Masa 52,8 kg, zawartość tkanki tłuszczowej 23,8%, poziom tłuszczu **i**, zawartość wody 52,3%, BMI 20, kalorie 1840.
12. Waga wyłącza się automatycznie.

AUTOMATYCZNE ROZPOZNAWANIE UŻYTKOWNIKA

Gdy waga jest wyłączona lub w stanie czuwania, wejdź na platformę, aby sprawdzić wartość masy. Wyświetlacz blokuje wskazywanie wartości masy w ciągu 1 sekundy. Jeśli waga w przypadku kolejnego ważenia odnajdzie podobną masę (różnica

maksymalnie ± 2 kg), wartość miga jednokrotnie i wyświetlany jest odpowiedni numer użytkownika. Produkt rozpoznaje danego użytkownika. Następnie dokonywany jest pomiar pozostałych wartości (zawartość wody, tkanki tłuszczowej itp.).

RYS. 7

1. Waga jest wyłączona.
2. Naciśnij platformę wagi.
3. Jeśli nie zostały zapisane żadne numery użytkownika lub nie został znaleziony żaden użytkownik o podobnej masie, produkt wyłącza się automatycznie po wyświetleniu masy.
4. Waga wyłącza się automatycznie.
5. Wyświetlanie zostaje zablokowane.
6. Automatyczne rozpoznawanie użytkownika.
7. Zostaje przeprowadzone mierzenie.
8. Rezultat (powtórz ważenie/mierzenie trzy razy): Masa 52,8 kg, zawartość tkanki tłuszczowej 23,8%, poziom tłuszczu **i**, zawartość wody 52,3%, BMI 20, kalorie 1840.
9. Waga wyłącza się automatycznie.

UWAGA!

Mierzenie zawartości tkanki tłuszczowej nie może zostać przeprowadzone, jeśli stopy użytkownika poprawnie nie dotykają metalowych elektrod. W takim wypadku wyświetlana jest wyłącznie pleć użytkownika i aktualna masa, aż produkt wyłączy się automatycznie.

Jeśli zostaną znalezione co najmniej dwie podobne wartości masy, zostanie wybrany użytkownik, którego masa jest najbardziej zbliżona. Jeśli zostaną znalezione co najmniej dwie identyczne wartości, zostanie wybrany użytkownik o najniższym numerze.

WYŚWIELANIE ZAPISANYCH DANYCH

RYS. 8

1. Waga jest wyłączona.
2. Naciśnij przycisk **SET (ON/SET)**, aby uruchomić urządzenie.
3. Wyświetlane są parametry standardowe lub parametry dla ostatniego użytkownika.
4. Naciśnij przycisk **▲▼**, aby wybrać numer użytkownika lub przeprowadzić ustawianie parametrów.
5. Naciśnij platformę wagi lub odczekaj 6 sekund.
6. Naciśnij przycisk **▲**, aby aktywować wyświetlanie zapisanych danych.
7. Zostają wyświetlone ostatnio zarejestrowane wartości użytkownika. Naciśnij przycisk **▲▼**, aby szybko je przejrzeć.
8. Powtórz trzy razy.
9. Waga wyłączy się automatycznie.

WSKAŹNIKI OSTRZEGAWCZE

Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii

Rozładowany akumulator. Wymień baterię.

RYS. 9

Wskaźnik przeciążenia

Masa na platformie przekracza maksymalnie dozwolone obciążenie produktu. Zejdź z wagi, w przeciwnym razie produkt może ulec uszkodzeniu.

RYS. 10

Niska zawartość tkanki tłuszczowej

Zawartość tkanki tłuszczowej jest tak niska, że zagraża zdrowiu.

RYS. 11

Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej

Zawartość tkanki tłuszczowej jest tak wysoka, że zagraża zdrowiu.

RYS. 12

Powtórne ważenie

Podczas ważenia wystąpił błąd. Powtórz ważenie.

RYS. 13

TKANKA TŁUSZCZOWA

Zawartość tkanki tłuszczowej

Wskazuje zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie.

Zbyt wysoka lub zbyt niska zawartość tkanki tłuszczowej nie jest korzystna dla zdrowia.

Zasada funkcjonowania

W wadze została zastosowana bioelektryczna analiza impedancji, która jest jednym z najdokładniejszych sposobów pomiaru tkanki tłuszczowej, zawartości wody i masy mięśniowej.

TABELA STOSUNKU MIĘDZY ZAWARTOŚCIĄ WODY I TKANKI TŁUSZCZOWEJ A ZDROWIEM

Po ważeniu/mierzeniu przeanalizuj rezultat zgodnie z poniższą tabelą. Poniższe informacje powinny być wykorzystywane wyłącznie jako wartości orientacyjne.

Wiek	Tkanka tłuszczowa (K)	Zawartość wody (K)	Tkanka tłuszczowa (M)	Zawartość wody (M)	Status	Wskaźnik
≤ 30	4–16%	66–57,8%	4–11%	66–61,2%	Niedowaga	i— —
-:-	16,1–20,5%	57,7–54,7%	11,1–15,5%	61,1–58,1%	Niedowaga	i—
-:-	20,6–25%	54,6–51,6%	15,6–20%	58–55%	Normalna masa	i
-:-	25,1–30,5%	51,5–47,8%	20,1–24,5%	54,9–51,9%	Nadwaga	i+
-:-	30,6–60%	47,7–27,5%	24,6–60%	51,8–27,5%	Otyłość	i++
> 30	4–20%	66–55%	4–15%	66–58,4%	Niedowaga	i— —
-:-	20,1–25%	54,9–51,6%	15,1–19,5%	58,3–55,3%	Niedowaga	i—
-:-	25,1–30%	51,5–48,1%	19,6–24%	55,2–52,3%	Normalna masa	i
-:-	30,1–35%	48–44,7%	24,1–28,5%	52,2–49,2%	Nadwaga	i+
-:-	35,1–60%	44,6–27,5%	28,6–60%	49,1–27,5%	Otyłość	i++

KALORIE

Kalorie a zużycie energii

- Kaloria to jednostka energii.
- Wyświetlane dane wskazują ilość energii potrzebnej do procesów metabolicznych i normalnego funkcjonowania pod kątem masy, wzrostu i płci użytkownika.

Kalorie a odchudzanie

- Obniżone spożycie kalorii i zwiększona aktywność fizyczna mogą przyczynić się do obniżenia masy.
- Jeśli ilość dostarczanego pożywienia jest mniejsza niż zużycie energii, organizm spala zgromadzony tłuszcz, co przyczynia się do obniżenia masy.

KONSERWACJA

- Czyścić wagę wilgotną ściereczką. Dopilnuj, aby woda nie dostała się do wnętrza wagi.
- Nie używaj silnych ani ściernych środków czyszczących.
- Natychmiast wyczyść części wagi wykonane z tworzywa w razie kontaktu z tłuszczem, przyprawami, octem oraz żywnością o ostrym smaku lub barwioną. Unikaj kontaktu z kwasami, sokiem z cytryny itp.
- Unikaj upuszczenia produktu i nie narażaj go na uderzenia lub wstrząsy — ryzyko szkód materialnych.
- Waga jest przyrządem wysokoprecyzyjnym i należy się z nią ostrożnie obchodzić.
- Nie narażaj produktu na działanie wody ani innych cieczy.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read the operating instructions carefully before use.

Save them for future reference.

WARNING!

- **Avoid wet surface – risk of slipping. If the platform is made of glass, never step on the edge and make sure to maintain your balance during the weighing.**
- **Persons with pacemakers or other medical implantats should not use the measuring function for body fat.**
- **Persons who are pregnant or have symptoms of oedema, or who are undergoing dialysis, should not use the product.**

SYMBOLS

	Approved in accordance with the relevant EU directives.
	Read the instructions.
	Recycle as electrical waste.

TECHNICAL DATA

Battery	1 lithium battery CR2032, 3 V
Maximum weight	180 kg
Resolution	100 g
Length	300 mm
Width	302 mm
Height	20 mm

DESCRIPTION

FUNCTIONS

- The bathroom scales measure the water content and body fat percentage, and make it easy to follow any changes. The scales calculate your daily energy requirement on the basis of your height, weight and age, etc.
- The scales use a high-precision strain gauge.
- The scales measure body fat percentage, water content and BMI, and also indicate a recommended intake of calories.
- Built-in memory for 12 different users.
- Automatic user recognition.
- Automatic start.
- Low battery level and overload indicators.

PERFORMANCE

Unit Range	Weight	Body fat percentage (%)	Water content (%)	BMI	Calories
Range		4.0–60.0%	27.5–66.0%		
Precision	0.1 kg	0.1%	0.1%	0.1	1 kcal

USE

WEIGHING/MEASURING

NOTE:

- **Measure your weight at about the same time every day.**
- **The results can be misleading after intensive exercise, excessive slimming or severe dehydration.**
- **Avoid contact with strong electromagnetic fields when using the product.**
- **Persons younger than 10 or older than 100 can only use the weighing function.**
- **The results can deviate for persons over 70, body builders or other well-trained athletes.**
- **The calculated values for water content or body fat percentage should only be used as a reference and not for medical purposes. Consult a doctor if water content or body fat percentage is higher or lower than normal.**
- **The bathroom scales are only intended for household use and are not suitable for commercial use.**

1. Place the scales on a stable, level surface.

The product starts automatically when stepped on. Ignore the first result and use the result from the second weighing.

2. Take off your shoes and socks and dry your feet before use.
 3. Step onto the weighing platform carefully.
- If the product does not start, check that the battery is inserted and not discharged.
4. Put in a new battery.

REPLACING THE BATTERY

One 3 V lithium battery CR2032 is supplied; remove the insulation before use.

1. Open the battery compartment on the underside of the product.
2. Remove the battery with a pointed object, as shown in the diagram.

FIG. 1

3. Put one end of the new battery under the battery holder and press down the battery in place. Make sure to put in the battery with the correct polarity.

BUTTONS

1. Press the scales to start and browse through the parameters (see section to set personal parameters).

Increase value

2. The value increases by 1 step when pressed.

FIG. 2

3. Maintain the pressure on the button to increase the value quicker.

Decrease the value

1. The value decreases by 1 step when pressed.

FIG. 3

2. Maintain the pressure on the button to decrease the value quicker.

DISPLAY

1. *Height*
2. *Age*
3. *Weight unit*
4. *Gender*
5. *Body fat percentage (%)*
6. *Water content (%)*
7. *BMI*
8. *Unit for calories*
9. *Body fat status*

FIG. 4

MEASUREMENT OF BODY FAT PERCENTAGE/WATER CONTENT/ BMI/CALORIES

Setting personal parameters

1. The following standard parameters are set the first time the scales are started.

User number	Gender	Height	Age
1	Female	165 cm	25 years

2. The range of settings for the different parameters are given below.

User number	Gender	Height	Age
1-12	Male/ Female	100-250 cm	10-100 years

Parameter setting

Example: Setting of parameters for user 3, female, 168 cm, 28 years.

FIG. 5

1. Scales switched off.
 2. Press **SET (ON/SET)** to start.
- Standard parameters shown.
3. Press **▲▼** to select required user number.
 4. Press **SET (ON/SET)** to confirm and go to next parameter.
 5. Press **▲▼** to enter gender.
 6. Press **SET (ON/SET)** to confirm and go to next parameter.
 7. Press **▲▼** to enter height.
 8. Press **SET (ON/SET)** to confirm and go to next parameter.
 9. Press **▲▼** to enter age.
 10. Press the platform or wait 6 seconds.

11. The display shows 0.0.
12. The scales switch off automatically after a few seconds.

NOTE:

- If no settings are made for 6 seconds the settings will be stored automatically and the display shows 0. This indicates that body fat measuring is activated.
- If the display shows 0 under parameter settings, press **SET (ON/SET)** for 3 seconds to activate settings mode and make the required settings.

STARTING THE WEIGHING/ MEASURING

1. Take off your shoes and socks first.
2. Make sure that your feet are in contact with the metal electrodes on the platform otherwise it will not be possible to measure your body fat percentage.

Example: User 3, female, 168 cm, 28 years.

FIG. 6

1. Scales switched off
2. Press **SET (ON/SET)** to start.
3. The standard parameters or parameters for the last user are shown.
4. Press **▲▼** to select required user number or set parameters.
5. Press the platform.
6. The display shows 0.0.
7. Carefully step onto the platform with both feet in contact with the metal electrodes.
8. Stand still spreading your weight uniformly until the display stabilises.
9. The weight value locks and flashes once.
10. Measuring is carried out.
11. Result (repeat weighing/measuring

3 times): Weight 52.8 kg, body fat percentage 23.8%, body fat status **i**, water content 52.3%, BMI 20.0, calories 1840.

12. The scales switch off automatically.

AUTOMATIC USER RECOGNITION

When the scales are switched off or in standby mode, step onto the platform to obtain a weight value. The display locks the value for 1 second. If the scales obtain a similar value when weighing later on (deviation max $\pm$ 2 kg), the weight value will flash once the corresponding user number is shown. The product recognises the user. The other data (water content, body fat percentage etc.) is then measured.

FIG. 7

1. Scales switched off.
2. Press the platform.
3. If no user number has been stored, or if no user with a similar weight is found, the product is switched off automatically when the weight value has been shown.
4. The scales switch off automatically.
5. The display is locked.
6. Automatic user recognition.
7. Measuring is carried out.
8. Result (repeat weighing/measuring 3 times): Weight 52.8 kg, body fat percentage 23.8%, body fat status **i**, water content 52.3%, BMI 20.0, calories 1840.
9. The scales switch off automatically.

NOTE:

The body fat cannot be measured unless the feet of the user are in good contact with the metal electrodes. In which case only the gender and weight of the user are shown until the product switches off automatically.

If two or more users with similar weight values are found the user that is closest will be

selected. If two or more identical weight values are found the user with the lowest number is selected.

DISPLAY OF STORED DATA

FIG. 8

1. Scales switched off.
2. Press **SET (ON/SET)** to start.
3. The standard parameters or parameters for the last user are shown.
4. Press **▲▼** to select required user number or set parameters.
5. Press the platform or wait 6 seconds.
6. Press **▲** to activate display of stored data.
7. The last entry for the user is shown. Press **▲▼** to browse quickly.
8. Repeat least three times.
9. The scales switch off automatically.

WARNINGS

Low battery level indicator

The battery is discharged. Replace battery.

FIG. 9

Overloading indicator

The weight on the platform is in excess of the maximum permitted load for the product. Step off, otherwise the product can be damaged.

FIG. 10

Low body fat percentage

Body fat percentage is at unhealthy low level.

FIG. 11

High body fat percentage

Body fat percentage is at unhealthy high level.

FIG. 12

Repeat weighing

An error occurred during the weighing. Repeat the weighing.

FIG. 13

FAT**Body fat percentage**

This value indicates the body fat percentage in the body.

An excessively high or low body fat percentage is not healthy.

Functional basis

The bathroom scales use a bioelectric impedance analysis, which is one of the most precise ways of measuring body fat, water and muscles

TABLE OF RELATIONSHIP BETWEEN WATER CONTENT/BODY FAT PERCENTAGE AND HEALTH

After weighing/measuring, analyse the results according to the table below. The following information should only be used as a reference.

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

CALORIES

Calories and consumption of energy

- Calories are units of energy.
- The data shown indicates the amount of energy needed for metabolism and normal activity for the weight, height and gender of the user.

Calories and weight loss

- A reduction in the intake of calories and more physical activity can contribute to loss of weight.
- If the nutrient input is less than the consumption of energy the body will burn stored fat, which contributes to a loss of weight.

MAINTENANCE

- Clean the bathroom scales with a damp cloth. Make sure that no water gets into the scales.
- Do not use strong or abrasive detergents.
- Clean the plastic parts on the scales immediately on contact with fat, spices, vinegar and strong flavoured or coloured food. Avoid contact with acid and lemon juice, etc.
- Avoid dropping the product and do not subject it to knocks and blows – risk of material damage.
- These scales are a high-precision instrument and should be handled with care.
- Do not expose the product to water or any other liquid.