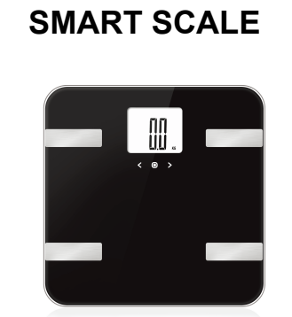
A6黑白双面印刷
封面 157g纸 +内页100g C25 art paper

SMART SCALE



BRUKSANVISNING - BRUKSANVISNING - BRUGSANVISNING -
KÄYTTÖOHJE – USER MANUAL

LES ALLE INSTRUKSJONENE FØR BRUK. TA VARE PÅ DISSE INSTRUKSJONENE FOR FREMTIDIG BRUK LÄS ALLA INSTRUKTIONER FÖRE ANVÄNDNING. SPARA DESSA INSTRUKTIONER FÖR FRAMTIDA BRUK. LÆS HELE VEJLEDNINGEN FØR BRUG. OPBEVAR DENNE VEJLEDNING TIL FREMTIDIG BRUG
LUE OHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ. SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET MYÖHEMPÄÄ TARVETTA VARTEN
READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USE. SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE

NO

Elektronisk kroppsanalysevekt.

Takk for at du valgte vår elektroniske kroppsanalysevekt. Vekten er utformet for nøyaktig indikasjon av vekten din, og kroppsfettet, og bør gi mange år med denne informasjonen ved normal bruk.

For å få mest mulig ut av vekten din må du lese og følge instruksjonene som følger med nøye.

Spesifikasjoner:

Utstyrt med fire nøyaktige veieceller
Digital LCD-skjerm
Kapasitet 250 kg/550 lb/39 st 6 lb
Trinn: 0,1Kg/0,2lb/1/4lb
Kroppsfettinndeling: 0,1 %
Vanninndeling: 0,1 %
Aldersgruppe for kroppsfett: 6–100 år
Høydeområde: 80–220 cm
Høydeenhet: cm/ft-in 10 personers minne
Anbefalt driftsmiljø: Temperatur: 0 ℃–40 ℃/32 ℉–104 ℉; Relativ luftfuktighet＜85 %
Valg vektmodus: Kilogram (kg), stone (st), pund (lb)
Automatisk-på-funksjon
Automatisk nullstilling
Automatisk avslåing ved overbelastning
Indikator for lavt batteri
Fungerer med 3* AAA-batteri

Les bruksanvisningen nøye før du bruker produktet.

Vektene er kun beregnet for husholdningsbruk, ikke til kommersielle formål.

KLARGJØRE VEKTEN DIN

1. Åpne batterirommet på undersiden av vekten.
2. Sett inn batteriene (3 x AAA) rett vei (se angitt polaritet (+ og -) i batterirommet.
3. Lukk batterirommet.
4. Plasser vekten på en fast flat overflate.

INITIALISERE VEKTEN DIN

1. Trykk på midten av plattformen og fjern foten.
2. «0.0» vises.
3. For å endre vektmodus (KG/LB/ST:LB) trykk på UNIT.
4. Vekten vil slå seg av, og nå er den klar til bruk.

Denne prosessen må gjentas hvis vekten flyttes. Til vanlig er det bare å gå opp på vekten.

KUN VEKTAVLESING

1. Gå på og stå stille mens vekten beregner vekten din.
2. Vekten din vises.
3. Gå av. Vekten din vises i noen sekunder.
4. Vekten vil slå seg av.

INNLEGG AV PERSONDATA

1. Trykk på midten av plattformen og fjern foten.
2. Trykk på ⊜.
3. Mens brukernummeret blinker, må du velge et brukernummer ved å trykke på > eller <. Trykk ⊜ for å bekrefte valget.
4. Enheten (KG/LB/ST:LB) blinker, velg en enhet ved å trykke på > eller <. Trykk ⊜ for å bekrefte valget.
5. Deretter vil symbolet for mann eller kvinne blinke. Trykk > eller < for å velge mann/kvinne/mannlig idrettsutøver/kvinnelig idrettsutøver, trykk deretter på ⊜.

   Idrettsmodus: En idrettsutøver er definert som en person som er involvert i intens fysisk aktivitet på omtrent 12 timer per uke og som har en hvilepuls på omtrent 60 slag per minutt eller mindre.

6. Høydesangivelsen vil blinke.

   Trykk > eller < etter behov for å justere høyden, og trykk deretter på ⊜.

7. Aldersangivelsen vil blinke.

   Trykk > og < etter behov for å angi alderen din, trykk deretter på ⊜.

8. Skjermen vil vise innstillingene dine og deretter slå seg av. Minnet er satt opp.
9. Gjenta prosedyren for neste bruker, eller for å endre detaljene som er angitt.

MERK: For å oppdatere eller overskrive de lagrede dataene, følg samme prosedyre, og gjør endringer etter behov.

VEKT OG KROPPSFETTAVLESING

1. Plasser vekten på en fast flat overflate.
2. Trykk på midten av plattformen og fjern foten.
3. Trykk ⊜
4. Mens brukernummeret blinker må du velge et brukernummer ved å trykke på > eller <. Innstillingene dine vises.
5. Vent til brukernummeret slutter å blinke. Null vises.
6. Når null vises, gå opp på plattformen med bare føtter og stå stille.
7. Etter 2-3 sekunder vil vekten din bli vist.
8. Bli stående på vekten mens de andre målingene tas.
9. Din vekt, kroppsfett i %, kroppsvann i %, BMI, muskelmasse, BMR og beinmasse vises.
10. Vekten vil slå seg av.

NORMALT SUNN ANDEL KROPPSFETT I PROSENT

Kroppsfettområde i % for gutter*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
6	≤12,4	12,5–19,5	19,6–22,6	≥22,7
7	≤12,6	12,7–20,4	20,5–24,0	≥24,1
8	≤12,7	12,8–21,3	21,4–25,4	≥25,5
9	≤12,8	12,9–22,2	22,3–26,7	≥26,8
10	≤12,8	12,9–22,8	22,9–27,8	≥27,9
11	≤12,6	12,7–23,0	23,1–28,2	≥28,3
12	≤12,1	12,2–22,7	22,8–27,8	≥27,9
13	≤11,5	11,6–22,0	22,1–26,9	≥27,0
14	≤10,9	11,0–21,3	21,4–25,8	≥25,9
15	≤10,4	10,5–20,7	20,8–24,9	≥25,0
16	≤10,1	10,2–20,3	20,4–24,2	≥24,3
17	≤9,8	9,9–20,1	20,2–23,8	≥23,9
18	≤9,6	9,7–20,1	20,2–23,5	≥23,6

Kroppsfettområde i % for jenter*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
6	≤14,4	14,5–23,0	23,1–26,1	≥26,2
7	≤14,9	15,0–24,5	24,6–27,9	≥28,0
B	≤15,3	15,4–26,0	26,1–29,6	≥29,7
9	≤15,7	15,8–27,2	27,3–31,1	≥31,2
10	≤16,0	16,1–28,2	28,3–32,1	≥32,2
11	≤16,1	16,2–28,8	28,9–32,7	≥32,8
12	≤16,1	16,2–29,1	29,2–33,0	≥33,1
13	≤16,1	16,2–29,4	29,5–33,2	≥33,3
14	≤16,0	16,1–29,6	29,7–33,5	≥33,6
15	≤15,7	15,8–29,9	30,0–33,7	≥33,8
16	≤15,5	15,6–30,1	30,2–34,0	≥34,1
17	≤15,1	15,2–30,1	30,2–34,3	≥34,4
18	≤14,7	14,8–30,8	30,9–34,7	≥34,8

Kroppsfettområde i % for menn**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
19–39[1]	≤8	8,1–19,9	20–24,9	≥25
40–59	≤11	11,1–21,9	22–27,9	≥28
60+	≤13	13,1–24,9	25–29,9	≥30

Kroppsfettområde i % for kvinner**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høy
19–39[1]	≤21	21,1–32,9	33–38,9	≥39
40–59	≤23	23,1–33,9	34–39,9	≥40
60+	≤24	24,1–35,9	36–41,9	≥42

NORMALT SUNN ANDEL KROPPSVANN I PROSENT

Kroppsvanntabell***

	Kroppsfett i %	Optimal andel kroppsvann i %
Menn	4 til 14 %	70 til 63 %
	15 til 21 %	63 til 57 %
	22 til 24 %	57 til 55 %
	25 og over	55 til 37 %
Kvinner	4 til 20 %	70 til 58 %
	21 til 29 %	58 til 51 %
	30 til 32 %	52 til 49 %
	33 og over	49 til 37 %

For de som bruker **Idrettsmodus:** Vær oppmerksom på at idrettsutøvere kan ha lavere kroppsfett og mer kroppsvann enn vist ovenfor, avhengig av type sport eller aktivitet.
Måleresultater for kroppsvann påvirkes av andelen kroppsfett og muskler. Hvis andelen kroppsfett er høy, eller andelen muskler er lav, vil mengden kroppsvann ha en tendens til å være lave. Det er viktig å huske at målinger som kroppsvekt, kroppsfett og kroppsvann er verktøy du kan bruke som en kontroll av livsstilen din. Siden kortsiktige svingninger er normale, foreslår vi at du kartlegger fremgangen din over tid, i stedet for å fokusere på avlesninger på en enkelt dag.
De publiserte kroppsvannmengdene i % er kun veiledende. Profesjonell medisinsk veiledning bør alltid søkes før du begynner på diett- og treningsprogrammer.

HVORFOR BØR JEG KJENNE MUSKELMASSEN MIN?

I følge American College of Sports Medicine (ASCM), kan en mager muskelmasse reduseres med nesten 50 prosent mellom 20 og 90 år. Hvis du ikke gjør noe for å erstatte det tapet, mister du muskler og øker fettet. Det er også viktig å kjenne muskelmassen din i % når du skal gå ned i vekt. I hvile forbrenner kroppen omtrent 110 ekstra kalorier for hvert kilo muskel man får. Noen fordeler med å øke muskelmassen inkluderer:

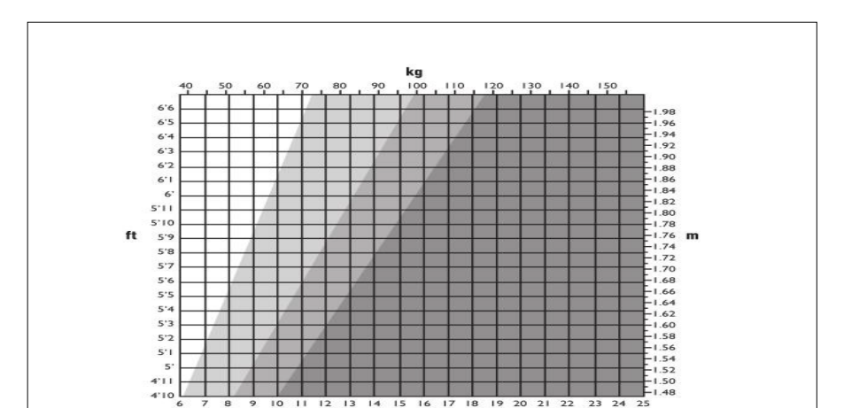
- Reversere reduksjonen i styrke, bentetthet og muskelmasse som følger med alder
- Vedlikehold av fleksible ledd
- Hjelper vektreduksjon når den kombineres med et sunt kosthold.

Dette produktet er kun beregnet for husholdningsbruk. Gravide bør kun bruke vektfunksjonen.

FORSIKTIG: Ikke bruk dette produktet hvis du har en pacemaker eller annet medisinsk utstyr montert. Hvis du er i tvil, kontakt legen din.

HVA BETYR BMI-VERDIEN MIN?

BMI, eller «Body Mass Index» er en angivelse av forholdet mellom vekt og høyde som vanligvis brukes til å klassifisere undervekt, overvekt og fedme hos voksne. Denne vekten beregner BMI-verdien for deg. BMI-kategoriene vist i diagrammet og tabellen nedenfor er anerkjent av WHO (Verdens helseorganisasjon) og kan brukes til å tolke BMI-verdien din.



Din BMI-kategori kan identifiseres ved hjelp av tabellen nedenfor.

BMI-kategori	BMI-angivelse	Helserisiko utelukkende basert på BMI
< 18,5	Undervektig	Moderat
18,6–24,9	Vanlig	Lav
25–29,9	Overvektig	Moderat
30+	Sykelig overvektig	Høy

VIKTIG: Hvis diagrammet/tabellen viser at du er utenfor et «normalt» sunt vektområde, må du kontakte legen din før du gjør noe. BMI-klassifiseringer er kun for voksne (over 20 år).

BMR, eller BASAL METABOLIC RATE (hvilestoffskifte) – HVA BETYR DET?

Hvilestoffskiftet ditt (BMR) er en estimering av energien (målt i kalorier) som kroppen bruker i hvile for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Opprettholdelsen av disse funksjonene utgjør omtrent 60–70 % av kaloriene som kroppen din bruker, og inkluderer hjerteslag, åndedrett og vedlikehold av kroppstemperatur. Din BMR påvirkes av en rekke faktorer, inkludert alder, vekt, høyde, kjønn, kosthold og treningsvaner.

BEINMASSE – HVORFOR MÅLE DEN?

Regelmessig trening og et balansert kosthold kan bidra til å opprettholde sunne bein. I likhet med muskler, er bein et levende vev som kan reagere på trening ved å bli sterkere. For de fleste er beinmassen på topp i løpet av trettiårene. Etter den tiden kan vi begynne å miste beinmasse. Regelmessig trening kan bidra til å forhindre dette.
Kalsium og vitamin D bidrar til sunne bein. Gode kilder til disse er meieriprodukter, grønne bladgrønnsaker og fisk.
Avlesningen av benmasse som dette produktet gir, er kun et estimat av mengden bein i kroppen din. Personer med osteoporose eller lav bentetthet får kanskje ikke nøyaktige estimater. Hvis du er bekymret for beina dine, bør du alltid konsultere legen din.

RÅD FOR BRUK OG STELL

- Vei deg alltid på samme vekt, plassert på samme gulvflate.
- Du må ikke sammenligne vektavlesninger fra en vekt med den fra en annen, da noen forskjeller vil eksistere på grunn av produksjonstoleranser.
- Plasser vekten på en hard og jevn overflate for å sikre størst nøyaktighet og repeterbarhet.
- Det anbefales at du måler på samme tid på dagen, helst tidlig på kvelden før et måltid for de mest konsistente resultatene.
- Vekten din runder opp eller ned til nærmeste trinn.
- Hvis du veier deg to ganger og får to forskjellige målinger, ligger vekten din mellom de to.
- Tørk av vekten med en fuktig klut. Ikke bruk kjemiske rensemidler.
- Ikke la vekten din komme under vann, da dette kan skade de elektroniske komponentene.
- Behandle vekten din med forsiktighet - den er et presisjonsinstrument. Ikke slipp den eller hopp på den.

FEILSØKINGSGUIDE

Du må ha bare føtter når du måler kroppsfett og total vannmengde i kroppen.

- Tilstanden til huden på undersiden av føttene dine kan påvirke avlesningen. For å få den mest nøyaktige og konsekvente avlesningen, bør du tørke av føttene med en fuktig klut og la dem være litt fuktige før du tråkker på vekten.

ADVARSELSINDIKATORER

Lo Bytt batteri.
O-Ld Vekten overstiger maksimal kapasitet.
Err2 Utenfor rekkevidde, feil betjening eller dårlig kontakt med føttene.

BATTERIER: batterier må ikke kastes i husholdningsavfallet da de inneholder stoffer som kan være skadelige for miljø og helse. Vennligst kast batteriene på anviste innsamlingssteder.

KASSERING AV ELEKTRISK OG ELEKTRONISK UTSTYR (WEEE)

Hvis dette symbolet er angitt på produktet eller i brukerveiledningen betyr det at apparatet er elektriske eller elektronisk utstyr som i henhold til EU-direktivet (WEEE) må kasseres separat fra annet husholdningsavfall, da det kan være skadelig for miljøet. EU-landene har separate avfallsinnsamlingssystemer. Kontakt din lokale forhandler eller myndigheter for mer informasjon.

SPESIFIKASJONER

Modell nr.	29730
Vektgrense	250 kg
Trinn	100 g
Strømforsyning	3x1,5 V AAA-batteri
Skjermtype	LCD-skjerm
Sensorer	4
Vektenheter	KG/LB/ST:LB
Minne	10 personer
Egenskaper	Overbelastningsvisning Indikator for lavt batteri, automatisk avslåing

Kontaktinformasjon:
F&H Group A/S
Gl. Skivevej 70 DK- 8800 Viborg Denmark

SE

Elektronisk kroppsfettvåg.

Tack för att du valt denna elektroniska kroppsfettvåg. Vågen är utformad för att korrekt visa din vikt och din kroppsfettmängd och bör fungera i flera år vid normalt bruk.

För att kunna utnyttja vågen maximalt rekommenderar vi att du läser och följer instruktionerna noggrant.

Specifikationer:

Utrustad med fyra precisionsbelastningsceller
Digital LCD-display
Kapacitet på 250 kg/550 lb/39 st 6 lb
Gradering: 0,1 kg/0,2 lb/1/4 lb
Kroppsfettuppdelning: 0,1 %
Vattenuppdelning: 0,1 %
Åldersintervall för kroppsfett: 6-100 år
Längdintervall: 80–220 cm
Höjdenhet: cm/ft-in Minne för 10 personer
Rekommenderad användningsmiljö: Temperatur: 0℃-40℃/32℉-104℉; Relativ luftfuktighet＜85 %
Vägningslägen: Kilogram (kg), Stone (st), Pound (lb)
Aktiveras när man kliver upp
Automatisk nollställning
Automatisk avstängning Överbelastningsindikator
Indikator för låg batterinivå
Drivs av 3 st. AAA-batterier

Läs följande instruktioner noggrant innan du använder apparaten.

Vågen är endast avsedd för hushållsbruk och ska inte användas i kommersiella syften.

FÖRBEREDELSE AV VÅGEN

1. Öppna batterifacket på vågens undersida.
2. Sätt i batterierna (3 st. AAA) åt rätt håll (+ och -) inuti batterifacket.
3. Stäng batterifacket.
4. Ställ vågen på en stabil, plan yta.

INITIERING AV VÅGEN

1. Tryck ned på plattformens mitt och ta bort foten.
2. "0.0" visas.
3. Tryck på UNIT-knappen för att ändra viktläge (KG/LB/ST:LB).
4. Vågen stängs av och är nu klar att användas.

Den här initialiseringsprocessen måste upprepas om vågen tas bort. Vid alla andra tillfällen ska du kliva rakt upp på vågen.

ENDAST VIKTAVLÄSNING

1. Kliv upp på vågen och stå stilla medan den mäter din vikt.
2. Din vikt visas.
3. Kliv av. Din vikt fortsätter att visas i några sekunder.
4. Vågen stängs av.

INMATNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER

1. Tryck ned på plattformens mitt och ta bort foten.
2. Tryck på knappen ⊜.
3. När användarnumret blinkar väljer du ett nummer genom att trycka på knapp > eller <. Tryck på knappen ⊜ för att bekräfta ditt val.
4. Enheten (KG/LB/ST:LB) blinkar, välj enhet genom att trycka på knapp > eller <. Tryck på knappen ⊜ för att bekräfta ditt val.
5. Symbolen för man eller kvinna blinkar. Tryck på > eller < för att välja man/kvinna/manlig atlet/kvinnlig atlet och tryck sedan på knappen ⊜.

   Atletläge: En atlet definieras som en person som deltar i intensiv fysisk aktivitet ungefär tolv timmar i veckan och som har en vilopuls på cirka 60 slag i minuten eller mindre.

6. Skärmen för längd blinkar.

   Tryck på > eller < för att ange din längd och tryck sedan på knappen ⊜.

7. Skärmen för ålder blinkar.

   Tryck på > och < för att ange din ålder och tryck sedan på knappen ⊜.

8. Displayen visar dina inställningar och stängs sedan av. Minnet har ställts in.
9. Upprepa proceduren för att lägga till en till användare för att ändra befintliga användaruppgifter.

Obs! Om du vill uppdatera eller skriva över sparade uppgifter följer du samma procedur och gör önskade ändringar.

MÄTNING AV VIKT OCH KROPPSFETT

1. Ställ vågen på en stabil, plan yta.
2. Tryck mitt på plattformen och ta bort foten.
3. Tryck på knappen ⊜
4. När användarnumret blinkar väljer du användarnummer genom att trycka på > eller <. Dina inställningar visas.
5. Vänta tills användarnumret slutar blinka. Noll visas.
6. När noll visas ställer du dig på plattformen med bara fötter och står stilla.
7. Efter 2–3 sekunder visas din vikt.
8. Stå kvar på vågen medan andra mätningar görs.
9. Dina värden för kroppsfettprocent, kroppsvattenprocent, BMI, muskelmassa, BMR och benmassa visas.
10. Vågen stängs av.

NORMALT HÄLSOSAMT INTERVALL FÖR KROPPSFETTPROCENT Kroppsfettprocent

Intervall för kroppsfettprocent för pojkar*

Ålder	Låg	Optimalt	Måttligt	Hög
6	≤ 12,4	12,5–19,5	19,6–22,6	≥ 22,7
7	≤ 12,6	12,7–20,4	20,5–24,0	≥ 24,1
8	≤ 12,7	12,8–21,3	21,4–25,4	≥ 25,5
9	≤ 12,8	12,9–22,2	22,3–26,7	≥ 26,8
10	≤ 12,8	12,9–22,8	22,9–27,8	≥ 27,9
11	≤ 12,6	12,7–23,0	23,1–28,2	≥ 28,3
12	≤ 12,1	12,2–22,7	22,8–27,8	≥ 27,9
13	≤ 11,5	11,6–22,0	22,1–26,9	≥ 27,0
14	≤ 10,9	11,0–21,3	21,4–25,8	≥ 25,9
15	≤ 10,4	10,5–20,7	20,8–24,9	≥ 25,0
16	≤ 10,1	10,2–20,3	20,4–24,2	≥ 24,3
17	≤ 9,8	9,9–20,1	20,2–23,8	≥ 23,9
18	≤ 9,6	9,7–20,1	20,2–23,5	≥ 23,6

Intervall för kroppsfettprocent för flickor*

Ålder	Låg	Optimalt	Måttligt	Hög
6	≤ 14,4	14,5–23,0	23,1–26,1	≥ 26,2
7	≤ 14,9	15,0–24,5	24,6–27,9	≥ 28,0
B	≤ 15,3	15,4–26,0	26,1–29,6	≥ 29,7
9	≤ 15,7	15,8–27,2	27,3–31,1	≥ 31,2
10	≤ 16,0	16,1–28,2	28,3–32,1	≥ 32,2
11	≤ 16,1	16,2–28,8	28,9–32,7	≥ 32,8
12	≤ 16,1	16,2–29,1	29,2–33,0	≥ 33,1
13	≤ 16,1	16,2–29,4	29,5–33,2	≥ 33,3
14	≤ 16,0	16,1–29,6	29,7–33,5	≥ 33,6
15	≤ 15,7	15,8–29,9	30,0–33,7	≥ 33,8
16	≤ 15,5	15,6–30,1	30,2–34,0	≥ 34,1
17	≤ 15,1	15,2–30,1	30,2–34,3	≥ 34,4
18	≤ 14,7	14,8–30,8	30,9–34,7	≥ 34,8

Intervall för kroppsfettprocent för män**

Ålder	Låg	Optimalt	Måttligt	Hög
19–39[1]	≤ 8	8,1–19,9	20–24,9	≥ 25
40–59	≤ 11	11,1–21,9	22–27,9	≥ 28
60+	≤ 13	13,1–24,9	25–29,9	≥ 30

Intervall för kroppsfettprocent för kvinnor**

Ålder	Låg	Optimalt	Måttligt	Hög
19–39[1]	≤ 21	21,1–32,9	33–38,9	≥ 39
40–59	≤ 23	23,1–33,9	34–39,9	≥ 40
60+	≤ 24	24,1–35,9	36–41,9	≥ 42

NORMALT HÄLSOSAMT INTERVALL FÖR KROPPSVATTENPROCENT

Tabell för kroppsvatten***

	INTERVALL KROPPSFETTPROCENT	Optimalt intervall kroppsvattenprocent
Män	4 till 14 %	70 till 63 %
	15 till 21 %	63 till 57 %
	22 till 24 %	57 till 55 %
	25 och högre	55 till 37 %
Kvinnor	4 till 20 %	70 till 58 %
	21 till 29 %	58 till 51 %
	30 till 32 %	52 till 49 %
	33 och högre	49 till 37 %

Vid användning av **Atletläge:** tänk på att atleter kan ha ett lägre kroppsfettintervall och högre kroppsvattenintervall än vad som visas ovan, beroende på vilken typ av sport eller aktivitet de sysslar med.
Resultat för kroppsvattenmätning påverkas av andelen kroppsfett och muskler. Om proportionen kroppsfett är hög, eller om proportionen muskler är låg, så tenderar kroppsvattenresultaten bli låga. Det är viktigt att komma ihåg att mätningar såsom kroppsvikt, kroppsfett och kroppsvatten är verktyg som du kan använda som en del av en hälsosam livsstil. Då kortvariga variationer är normala, föreslå vi att du följer din utveckling över tid, snarare än att fokusera på värden från enskilda dagar.
Intervallen för kroppsvattenprocent som anges här är endast till som vägledning. Man ska alltid rådfråga vården innan man påbörjar en ny diet eller ett nytt träningsprogram.

VARFÖR SKA JAG KÄNNA TILL MIN MUSKELMASSA?

Enligt the American College of Sports Medicine (ASCM) kan mängden mager muskelmassa minska med nästa 50 procent mellan åldrarna 20 och 90. Om du inte gör något för att ersätta den förlorade muskelmassan tappar du i muskler och får mer fett. Det är även viktigt att veta din procent muskelmassa när du vill gå ner i vikt. Vid vila förbränner kroppen ungefär 110 ytterligare kalorier för varje extra kilo muskler. Vissa fördelar med ökad muskelmassa är:

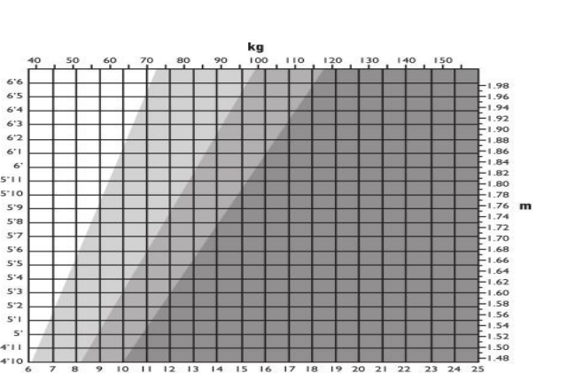
- Motverkar nedgång i styrka, bentäthet och muskelmassa som en del av naturligt åldrande.
- Underhåll av leder
- Underlättar viktnedgång i samband med en hälsosam kost.

Den här produkten är endast avsedd för hushållsbruk. Gravida kvinnor får endast använda viktfunktionen.

VARNING! Du får inte använda den här produkten om du har en pacemaker eller annan medicinteknisk produkt. Rådfråga din läkare om du är tveksam.

VAD BETYDER MITT BMI-VÄRDE?

Kroppsmasseindex (BMI) är ett index för vikt i förhållande till längd som ofta används för att klassificera undervikt, översikt och fetma hos vuxna. Den här vågen räknar ut ditt BMI. BMI-kategorierna som visas i tabellen nedan har godkänts av WHO (Världshälsoorganisationen) och kan användas för att tolka BMI-värdet.



Din BMI-kategori kan identifieras med hjälp av tabellen nedan.

BMI-kategori	Vad BMI-värdet betyder	Hälsorisk baserat enbart på BMI
< 18,5	Undervikt	Måttligt
18,6–24,9	Normal	Låg
25–29,9	Övervikt	Måttligt
30+	Fetma	Hög

Viktigt! Om tabellen visar att du ligger utanför intervallet för "normal" hälsosam vikt ska du rådfråga din läkare innan du vidtar åtgärder. BMI-klassificeringar gäller endast för vuxna (20 år och äldre).

BASALOMSÄTTNING (BMR) – VAD BETYDER DET?

Din basalomsättning (BMR) är en uppskattning av energin (mätt i kalorier) som förbrukas av kroppen, vid vila, för att upprätthålla normala kroppsfunktioner. Detta ihållande arbete utgör cirka 60–70 % av de kalorier kroppen förbrukar, och innefattar hjärtslag, andning och upprätthållande av kroppstemperaturen. Ditt BMR-värde påverkas av ett antal faktorer, däribland ålder, vikt, längd, kön, kost och träningsvanor.

BENMASSA – VARFÖR SKA MAN MÄTA DEN?

Regelbunden träning och en balanserad kost kan bidra till ett friskt skelett. Precis som muskler så är ben en levande vävnad som kan bli starkare av träning. För de flesta människor är benmassan som störst i 30-årsåldern. Efter det början man förlora benmassa. Regelbunden träning kan förebygga den förlusten.
Kalcium och vitamin D bidrar till ett friskt skelett. Bra källor till dessa är mejeriprodukter, gröna bladgrönsaker och fisk.
Värden för benmassa som anges av produkten är en uppskattning av mängden ben i din kropp. Personer som lider benskörhet eller låg bentäthet kanske inte får korrekta uppskattningar. Om du är orolig över ditt skelett ska du alltid rådfråga din läkare.

RÅD GÄLLANDE ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL

- Väg dig alltid på samma våg placerad på samma underlag.
- Jämför inte viktavläsningar från en våg till en annan, eftersom vissa skillnader kan förekomma på grund av tillverkningstoleranser.
- För så bra och konsekventa resultat som möjligt rekommenderas det att man ställer vågen på ett hård, jämnt underlag.
- Det rekommenderas att man väger sig vid samma tid varje dag, helt på eftermiddagen innan du har ätit middag.
- Vågen avrundar uppåt eller nedåt till närmsta heltal.
- Om du väger dig två gånger och får två olika värden så ligger din vikt mellan de två värdena.
- Torka av vågen med en fuktig trasa. Använd inte kemikaliska rengöringsmedel.
- Låt inte vågen utsättas för vatten som kan skada elektroniken.
- Hantera vågen varsamt – den är ett precisionsinstrument. Se till att du inte tappar den och hoppa inte på den.

FELSÖKNINGSGUIDE

Du måste ha bara fötter när du mäter kroppsfett och total kroppsvattenprocent.

- Skicket på huden under fötterna kan påverka resultatet. Få att få så bra och konsekventa resultat som möjligt ska du torka av fötterna med en fuktig trasa och låta dem vara lätt fuktiga när du ställer dig på vågen.

• VARNINGSINDIKATORER

Lo Byt batteri.
O-Ld Vikten överstiger den maximala kapaciteten.
Err2 Utanför intervall, felfunktion eller dålig fotkontakt.

BATTERIER: batterier får inte kastas med hushållsavfallet eftersom de innehåller ämnen som kan vara skadliga för hälsan och miljön. Lämna in batterierna till särskilda insamlingsställen.

KASSERING AV ELEKTRISK OCH ELEKTRONISK UTRUSTNING (WEEE-DIREKTIVET)

Den här symbolen på produkten eller i instruktionerna innebär att den elektriska och elektroniska utrustningen enligt EU-direktivet (WEEE) måste kasseras separat från annat hushållsavfall eftersom den kan vara skadlig för hälsan och miljön. Länderna i EU har återvinningssystem. Kontakta din lokala leverantör eller myndighet för mer information.

SPECIFIKATIONER

Modellnummer	29730
Belastningskapacitet	250 kg
Upplösning	100 g
Strömförsörjning	3 st. 1,5 V AAA-batterier
Displaytyp	LCD-display
Sensorer	4
Viktenheter	KG/LB/ST:LB
Minne	Tio personer
Funktioner	Visning av överbelastning Indikation av låg batterinivå Automatisk avstängning

Kontaktuppgifter:
F&H Group A/S
Gl. Skivevej 70 DK- 8800 Viborg Denmark

DK

Elektronisk vægt til måling af fedtprocenten.

Tak fordi du valgte den elektroniske vægt til måling af fedtprocenten. Vægten er designet til præcist at angive din vægt og din fedtprocent og giver dig disse oplysninger i mange år ved normal brug.

For at få mest muligt ud af din vægt skal du læse og følge de medfølgende instruktioner omhyggeligt.

Specifikationer:

Udstyret med 4 præcise belastningsceller
Digitalt LCD-display
Kapacitet 250 kg/550 lb/39 st 6 lb
Interval: 0,1 kg/0,2 lb/1/4 lb
Fordeling af kropsfedt: 0,1 %
Vanddel: 0,1 %
Aldersinterval for fedtprocent: 6-100 år
Højdeinterval: 80-220 cm
Højdenhed: cm/ft-in 10-personers hukommelse
Anbefalet arbejdsmiljø: Temperatur: 0℃-40℃/32℉-104℉; Relativ fugtighed＜85 %
Valg af vejemetoder: Kilogram (kg), stone (st), pund (lb)
Step on-kontaktfunktion
Automatisk nulstilling
Automatisk slukning Overbelastningsindikator
Indikator for lavt batteri
Bruger 3* AAA-batteri

Læs de følgende instruktioner grundigt før brug.

Vægten er kun beregnet til husholdningsbrug og må ikke anvendes til kommercielle formål.

KLARGØRING AF VÆGTEN

1. Åbn batterirummet på vægtens underside.
2. Sæt batterierne (3 x AAA) i, og hold øje med pol-mærkningerne (+ og -) i batterirummet.
3. Luk batterirummet.
4. Placer vægten på en fast, plan overflade.

INITIALISERING AF DIN VÆGT

1. Tryk på platformens midte, og fjern foden.
2. "0,0" vises.
3. For at ændre vejetilstanden (KG/LB/ST:LB) skal du trykke på knappen UNIT.
4. Vægten slukkes og er nu klar til brug.

Denne initialiseringsproces skal gentages, hvis vægten flyttes. Alle andre gange kan du stige direkte op på vægten.

KUN AFLÆSNING AF VÆGT

1. Træd op, og stå helt stille, mens badevægten beregner din vægt.
2. Din vægt vises.
3. Træd ned. Din vægt vises i et par sekunder.
4. Vægten slukkes.

PERSONLIG DATAINDTASTNING

1. Tryk på platformens midte, og fjern foden.
2. Tryk på knappen ⊜.
3. Mens brugernummeret blinker, skal du vælge et brugernummer ved at trykke på knappen > eller <. Tryk på knappen ⊜ for at bekræfte dit valg.
4. Enheden (KG/LB/ST:LB) blinker, vælg en enhed ved at trykke på knappen > eller <. Tryk på knappen ⊜ for at bekræfte dit valg.
5. Derefter blinker mande- eller kvindesymbolet. Tryk på > eller < for at vælge mand/kvinde/mandlig atlet/kvindelig atlet, og tryk derefter på knappen ⊜.

   Atlet-tilstand: En atlet defineres som en person, der udøver intens fysisk aktivitet i ca. 12 timer om ugen, og som har en hvilepuls på ca. 60 slag pr. minut eller mindre.

6. Højdevisningen blinker.

   Tryk på > eller < efter behov for at indstille din højde, og tryk derefter på knappen ⊜.

7. Aldersdisplayet blinker.

   Tryk på > og < efter behov for at indstille din alder, og tryk derefter på knappen ⊜.

8. Displayet viser dine indstillinger og slukker derefter. Hukommelsen er indstillet.
9. Gentag proceduren for en anden bruger eller for at ændre brugeroplysninger.

BEMÆRK: For at opdatere eller overskrive de lagrede data skal du følge samme procedure og foretage de nødvendige ændringer.

MÅLINGER AF VÆGT OG FEDTPROCENT

1. Placer vægten på en fast, plan overflade.
2. Tryk på platformens midte, og fjern foden.
3. Tryk på knappen ⊜
4. Mens brugernummeret blinker, skal du vælge dit brugernummer ved at trykke på knapperne > eller <. Dine indstillinger vises.
5. Vent, indtil brugernummeret holder op med at blinke. Nul vises.
6. Når nul vises, skal du træde op på platformen med bare fødder og stå stille.
7. Efter 2-3 sekunder vises din vægt på displayet.
8. Bliv stående på vægten, mens de andre målinger foretages.
9. Din vægt, fedtprocent, vandprocent, BMI, muskelmasse, BMR og knoglemasse vises.
10. Vægten slukkes.

NORMAL SUND FEDTPROCENT

Fedtprocent for drenge*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
6	≤ 12,4	12,5 -19,5	19,6 - 22,6	≥ 22,7
7	≤12,6	12,7 - 20,4	20,5 - 24,0	≥24,1
8	≤ 12,7	12,8 - 21,3	21,4 - 25,4	≥ 25,5
9	≤12,8	12,9 - 22,2	22,3 - 26,7	≥26,8
10	≤ 12,8	12,9 - 22,8	22,9 - 27,8	≥ 27,9
11	≤12,6	12,7 - 23,0	23,1 -28,2	≥28,3
12	≤ 12,1	12,2 - 22,7	22,8 - 27,8	≥ 27,9
13	≤11,5	11,6 - 22,0	22,1 - 26,9	≥ 27,0
14	≤ 10,9	11,0 - 21,3	21,4 - 25,8	≥ 25,9
15	≤10,4	10,5 - 20,7	20,8 -24,9	≥ 25,0
16	≤ 10,1	10,2 - 20,3	20,4 - 24,2	≥ 24,3
17	≤9,8	9,9 - 20,1	20,2 - 23,8	≥ 23,9
18	≤ 9,6	9,7 - 20,1	20,2 - 23,5	≥ 23,6

Intervaller for kropsfedtprocent hos piger*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
6	≤ 14,4	14,5 - 23,0	23,1 - 26,1	≥ 26,2
7	≤14,9	15,0 - 24,5	24,6 - 27,9	≥ 28,0
B	≤ 15,3	15,4 - 26,0	26,1 - 29,6	≥ 29,7
9	≤15,7	15,8 - 27,2	27,3 - 31,1	≥ 31,2
10	≤ 16,0	16,1 -28,2	28,3 - 32,1	≥ 32,2
11	≤16,1	16,2 - 28,8	28,9 - 32,7	≥ 32,8
12	≤ 16,1	16,2 - 29,1	29,2 - 33,0	≥ 33,1
13	≤16,1	16,2 - 29,4	29,5 - 33,2	≥ 33,3
14	≤ 16,0	16,1 -29,6	29,7 - 33,5	≥ 33,6
15	≤15,7	15,8 - 29,9	30,0 - 33,7	≥ 33,8
16	≤ 15,5	15,6 - 30,1	30,2 - 34,0	≥ 34,1
17	≤15,1	15,2 - 30,1	30,2 - 34,3	≥ 34,4
18	≤ 14,7	14,8 - 30,8	30,9 - 34,7	≥ 34,8

Fedtprocent for mænd**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19 - 39[1]	≤ 8	8,1 - 19,9	20 - 24,9	≥ 25
40 - 59	≤ 11	11,1 -21,9	22 - 27,9	≥ 28
60+	≤ 13	13,1 - 24,9	25 - 29,9	≥ 30

Fedtprocent i % for kvinder**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19 - 39[1]	≤ 21	21,1 - 32,9	33 - 38,9	≥ 39
40 - 59	≤ 23	23,1 - 33,9	34 - 39,9	≥ 40
60+	≤ 24	24,1 - 35,9	36 - 41,9	≥ 42

NORMALT SUNDT INDHOLD AF KROPSVÆSKE I PROCENT

Diagram over vand i kroppen***

	Fedtprocent	Optimal fedtprocent
Mænd	4 til 14 %	70 til 63 %
	15 til 21 %	63 til 57 %
	22 til 24 %	57 til 55 %
	25 år og derover	55 til 37 %
Kvinder	4 til 20 %	70 til 58 %
	21 til 29 %	58 til 51 %
	30 til 32 %	52 år 49 %
	33 år og derover	49 til 37 %

For dem, der bruger **Atlet-tilstand:** Bemærk, at atleter kan have en lavere fedtprocent og et højere indhold af væske i kroppen end vist ovenfor afhængigt af deres sportsgren eller aktivitet.
Resultaterne af målingerne af kropsvæsken påvirkes af indholdet af fedt og muskler. Hvis indholdet af fedt er højt, eller hvis indholdet af muskler er lavt, vil resultatet for kropsvæske normalt være lavt. Det er vigtigt at huske, at målinger som kropsvægt, fedtprocent og kropsvæske er redskaber, du kan bruge som en del af din sunde livsstil. Da kortvarige udsving er normale, foreslår vi, at du kortlægger dine fremskridt over tid, i stedet for at fokusere på en enkelt dags måling.
De nævnte værdier for procenten af kropsvæsken er kun vejledende. Man bør altid søges professionel lægevejledning, før man går i gang med et kost- og træningsprogram.

HVORFOR SKAL JEG KENDE MIN MUSKELMASSE?

Ifølge American College of Sports Medicine (ASCM) kan muskelmassen falde med næsten 50 procent, fra man er 20, til man fylder 90 år. Hvis du ikke gør noget for at erstatte dette tab, mister du muskler og øger indholdet af fedt. Det er også vigtigt at kende din muskelmasse i procent under vægttab. Når kroppen er i hvile, forbrænder den ca. 110 ekstra kalorier for hvert kilo muskelmasse, der opbygges. Nogle af fordelene ved at få muskelmasse er:

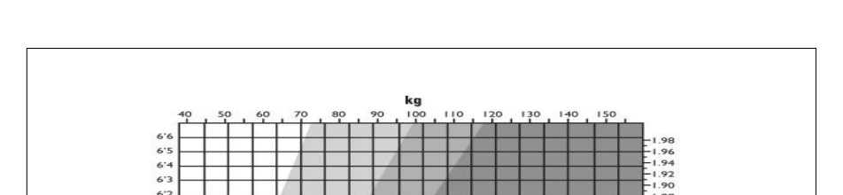
- Vend den nedgang i styrke, knogletæthed og muskelmasse, der følger med alderen
- Vedligeholdelse af fleksible led
- Fører til vægttab, når det kombineres med en sund kost.

Dette produkt er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen.

FORSIGTIG: Du må ikke bruge dette produkt, hvis du har indsat pacemaker eller anden medicinsk enhed. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte din læge.

HVAD BETYDER MIN BMI-VÆRDI?

Body Mass Index (BMI) er et indeks for vægt i forhold til højde, som almindeligvis bruges til at klassificere undervægt, overvægt og fedme hos voksne. Denne vægt beregner din BMI-værdi for dig. BMI-kategorierne i skemaet og tabellen nedenfor er anerkendt af WHO (Verdenssundhedsorganisationen) og kan bruges til at fortolke din BMI-værdi.



Din BMI-kategori kan identificeres ved hjælp af nedenstående tabel.

BMI-kategori	BMI-værdi betydning	Sundhedsrisiko baseret udelukkende på BMI
< 18,5	Undervægt	Moderat
18,6 - 24,9	Normal	Lav
25 - 29,9	Overvægt	Moderat
30+	Fed	Høj

VIGTIGT: Hvis skemaet/tabellen viser, at du ligger uden for et "normalt" sundt vægtinterval, skal du kontakte din læge, før du gør noget. BMI-klassifikationer gælder kun for voksne (20+ år).

BASALSTOFSKIFTE (BMR) - HVAD BETYDER DET?

Dit basalstofskifte (BMR) er en vurdering af den energi (målt i kalorier), som kroppen bruger i hvile for at opretholde normale kropsfunktioner. Dette kontinuerlige arbejde udgør ca. 60-70 % af de kalorier, som kroppen forbruger, og omfatter hjerteslag, vejrtrækning og opretholdelse af kropstemperaturen. Dit BMR er påvirket af en række faktorer, herunder alder, vægt, højde, køn, kost- og motionsvaner.

KNOGLEMASSE - HVORFOR MÅLE DEN?

Regelmæssig motion og en afbalanceret kost kan bidrage til at bevare sunde knogler. Ligesom muskler er knogler levende væv, der kan reagere på motion ved at blive stærkere. For de fleste mennesker er knoglemassen på sit højeste i trediverne. Efter den tid begynder vi normalt at miste knoglemasse. Regelmæssig motion kan hjælpe med at forhindre dette tab.
Calcium og D-vitamin bidrager til sunde knogler. Gode kilder til disse er mejeriprodukter, grønne grøntsager og fisk.
Dette produkts målinger af knoglemassen er en vurdering af knoglemængden i din krop. Personer med osteoporose eller lav knogletæthed får muligvis ikke nøjagtige vurderinger. Hvis du er bekymret for dine knogler, bør du altid kontakte din læge.

RÅD OM BRUG OG PLEJE

- Vej dig altid på den samme vægt og på den samme gulvflade.
- Du må ikke sammenligne vægtangivelser fra den ene vægt til en anden, da der vil være visse forskelle på grund af fremstillingstolerancer.
- Hvis du placerer vægten på et hårdt, jævnt gulv, får du den største nøjagtighed og ensartethed.
- Det anbefales, at du måler på samme tidspunkt på dagen, helst tidligt om aftenen før et måltid for at opnå de mest ensartede resultater.
- Din vægt runder op eller ned til nærmeste trin.
- Hvis du vejer dig to gange og får to forskellige målinger, ligger din vægt mellem de to.
- Rengør din vægt med en fugtig klud. Brug ikke kemiske rengøringsmidler.
- Vægten må ikke fyldes med vand, da dette kan beskadige elektronikken.
- Behandl din vægt med omhu – det er et præcisionsinstrument. Du må ikke tabe den eller hoppe på den.

VEJLEDNING TIL FEJLFINDING

Du skal have bare fødder, når du måler fedtprocent og kropsvæske.

- Hudens tilstand på undersiden af dine fødder kan påvirke aflæsningen. For at få den mest nøjagtige og ensartede måling skal du fugte dine fødder med en fugtig klud, så de bliver let fugtige, før du træder op på vægten.

•ADVARSLER

Lo Udskift batteriet.
O-Ld Vægten overstiger den maksimale kapacitet.
Err2 Uden for område, forkert betjening eller dårlig kontakt med fødderne.

BATTERIER: Batterier må ikke bortskaffes med husholdningsaffaldet, da de indeholder stoffer, der kan være skadelige for miljøet og sundheden. Bortskaf batterier på de dertil indrettede indsamlingssteder.

BORTSKAFFELSE AF ELEKTRISK OG ELEKTRONISK UDSTYR (WEEE)

Dette symbol på produktet eller i vejledningen betyder, at elektrisk og elektronisk udstyr iht. det europæiske direktiv (WEEE) skal bortskaffes adskilt fra andet husholdningsaffald, da det kan forurene miljøet. Landene i EU har systemer til affaldsindsamling. Kontakt din lokale forhandler eller myndighed for yderligere oplysninger.

SPECIFIKATION

Modelnr.	29730
Belastningskapacitet	250 kg
Opløsning	100 g
Strømforsyning	3x1,5V AAA-batterier
Displaytype	LCD-display
Sensorer	4
Vægtenheder	KG/LB/ST:LB
Hukommelse	10 personer
Funktioner	Overbelastningsvisning Indikator for lavt batteri Automatisk slukning

Kontaktoplysninger:
F&H Group A/S
Gl. Skivevej 70 DK- 8800 Viborg Denmark

FI

Sähkökäyttöinen rasvaprosenttivaaka

Kiitos, että valitsit sähköisen rasvaprosenttivaa'an. Vaaka on suunniteltu osoittamaan painosi ja rasvasi tarkasti, ja sen pitäisi näyttää nämä tiedot useiden vuosien ajan normaalissa käytössä.

Saadaksesi vaa'astasi parhaan mahdollisen hyödyn, lue ja noudata huolellisesti annettuja ohjeita.

Tekniset tiedot:

Varustettu 4 tarkkuuskuormakennolla
Digitaalinen LCD-näyttö
Kapasiteetti 250 kg/550 lb/39 st 6 lb
Tarkkuus: 0,1 kg
Rasvaprosentin tarkkuus: 0,1 %
Vesiprosentin tarkkuus: 0,1 %
Rasvaprosenttimittauksen ikäalue: 6-100 vuotta
Pituusalue: 80 - 220cm
Pituusyksiköt: cm 10 henkilö muistissa
Suositeltu käyttöympäristö: Lämpötila: 0℃-40℃/; Suhteellinen kosteus＜85%
Punnitustilojen valinta: Kilo (kg), Stone (st), Pound (lb)
Käynnistyy päälle astumalla
Automaattinen nollaus
Automaattinen sammutus
Ylikuorman ilmaisin
Vähissä olevan pariston merkkivalo
Toimii kolmella AAA-paristolla

Lue seuraavat ohjeet huolellisesti ennen käyttöä.

Vaaka on suunniteltu ainoastaan kotitalouskäyttöön, eikä sitä saa käyttää kaupallisiin tarkoituksiin.

VAA'AN VALMISTELU

1. Avaa paristolokero vaa'an alla.
2. Aseta paristot (3 x AAA) paristokotelon sisälle paristokotelon napaisuusmerkkejä (+ ja -) noudattaen.
3. Sulje paristokotelo.
4. Aseta suoralle, tukevalle ja tasaiselle alustalle.

VAA'AN ALUSTUS

1. Paina alustan keskeltä ja poista jalka.
2. Näkyviin tulee "0.0".
3. Vaihda painotilaa (KG/LB/ST:LB) painamalla UNIT-painiketta.
4. Vaaka kytkeytyy pois päältä ja on nyt käyttövalmis.

Tämä alustusprosessi täytyy toistaa, jos vaakaa siirretään. Muutoin astutaan suoraan vaa'an päälle.

PELKKÄ PAINOLUKEMA

1. Astu vaa'alle ja seiso aivan paikallasi, kun vaaka punnitsee painosi.
2. Painosi tulee näkyviin.
3. Nouse pois vaa'alta. Painosi näytetään muutaman sekunnin ajan.
4. Vaaka sammuu.

OMIEN TIETOJEN SYÖTTÖ

1. Paina alustan keskeltä ja poista jalka.
2. Paina ⊜-painiketta.
3. Kun käyttäjänumero vilkkuu, valitse käyttäjänumero painamalla > - tai < -painikkeita. Vahvista valintasi painamalla ⊜.
4. Yksikkö (KG/LB/ST:LB) vilkkuu, valitse yksikkö painamalla > - tai < -painikkeita. Vahvista valintasi painamalla ⊜.
5. Sitten mies- tai nainen -symboli välkkyy. Valitse mies/nainen/miesurheilija/naisurheilija painamalla > tai < ja paina sitten ⊜-painiketta.

   Urheilijatila: Urheilijaksi määritellään henkilö, joka harrastaa intensiivistä liikuntaa noin 12 tuntia viikossa ja jonka leposyke on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

6. Pituusnäyttö välkkyy.

   Aseta pituus painamalla > tai < tarpeen mukaan ja paina sitten ⊜-painiketta.

7. Ikänäyttö välkkyy.

   Paina > ja < asettaaksesi iän, ja paina sitten ⊜.

8. Näyttö näyttää asetuksesi ja sitten sammuu. Muisti on asetettu.
9. Toista menettely toista käyttäjää varten tai jos haluat muuttaa käyttäjän tietoja.

HUOMAA: Jos haluat päivittää tai korvata muistiin tallennetut tiedot, noudata samaa menettelyä ja tee tarvittavat muutokset.

PAINO- JA RASVAPROSENTTILUKEMAT

1. Aseta suoralle, tukevalle ja tasaiselle alustalle.
2. Paina alustan keskeltä ja poista jalka.
3. Paina ⊜-painiketta
4. Kun käyttäjänumero välkkyy, valitse käyttäjänumerosi painamalla > tai <. Asetuksesi tulevat näkyviin.
5. Odota, kunnes käyttäjän numero lakkaa vilkkumasta. Nolla tulee näkyviin.
6. Kun nolla näkyy, astu paljain jaloin alustalle ja pysy paikallasi.
7. 2-3 sekunnin jälkeen painosi tulee näkyviin.
8. Pysy vaa'alla seisomassa, kun muut lukemat otetaan.
9. Paino, kehon rasvaprosentti, kehon vesipitoisuus, BMI, lihasmassa, BMR ja luumassa näytetään.
10. Vaaka sammuu.

NORMAALI TERVEELLINEN RASVAPROSENTTI

Rasva%-alueet pojille*

Ikä	Matala	Optimaalinen	Kohtalainen	Korkea
6	≤ 12,4	12,5 -19,5	19,6 - 22,6	≥ 22,7
7	≤12,6	12,7 - 20,4	20,5 – 24,0	≥24,1
8	≤ 12,7	12,8 - 21,3	21,4 - 25,4	≥ 25,5
9	≤12,8	12,9 – 22,2	22,3 - 26,7	≥26,8
10	≤ 12,8	12,9 - 22,8	22,9 - 27,8	≥ 27,9
11	≤12,6	12,7 - 23,0	23,1 -28,2	≥28,3
12	≤ 12,1	12,2 - 22,7	22,8 - 27,8	≥ 27,9
13	≤11,5	11,6 - 22,0	22,1 - 26,9	≥ 27,0
14	≤ 10,9	11,0 - 21,3	21,4 - 25,8	≥ 25,9
15	≤10,4	10,5 - 20,7	20,8 -24,9	≥ 25,0
16	≤ 10,1	10,2 - 20,3	20,4 - 24,2	≥ 24,3
17	≤9,8	9,9 – 20,1	20,2 - 23,8	≥ 23,9
18	≤ 9,6	9,7 – 20,1	20,2 - 23,5	≥ 23,6

Rasva%-alueet tytöille*

Ikä	Matala	Optimaalinen	Kohtalainen	Korkea
6	≤ 14,4	14,5 - 23,0	23,1 - 26,1	≥ 26,2
7	≤14,9	15,0 - 24,5	24,6 - 27,9	≥ 28,0
B	≤ 15,3	15,4 - 26,0	26,1 - 29,6	≥ 29,7
9	≤15,7	15,8 - 27,2	27,3 - 31,1	≥ 31,2
10	≤ 16,0	16,1 -28,2	28,3 - 32,1	≥ 32,2
11	≤16,1	16,2 - 28,8	28,9 - 32,7	≥ 32,8
12	≤ 16,1	16,2 - 29,1	29,2 - 33,0	≥ 33,1
13	≤16,1	16,2 - 29,4	29,5 - 33,2	≥ 33,3
14	≤ 16,0	16,1 -29,6	29,7 - 33,5	≥ 33,6
15	≤15,7	15,8 - 29,9	30,0 - 33,7	≥ 33,8
16	≤ 15,5	15,6 - 30,1	30,2 - 34,0	≥ 34,1
17	≤15,1	15,2 - 30,1	30,2 - 34,3	≥ 34,4
18	≤ 14,7	14,8 - 30,8	30,9 - 34,7	≥ 34,8

Rasva%-alueet miehille**

Ikä	Matala	Optimaalinen	Kohtalainen	Korkea
19 - 39[1]	≤ 8	8,1 - 19,9	20 - 24,9	≥ 25
40 - 59	≤ 11	11,1 -21,9	22 - 27,9	≥ 28
60+	≤ 13	13,1 - 24,9	25 - 29,9	≥ 30

Rasva%-alueet naisille**

Ikä	Matala	Optimaalinen	Kohtalainen	Korkea
19 - 39[1]	≤ 21	21,1 – 32,9	33 – 38,9	≥ 39
40 - 59	≤ 23	23,1 – 33,9	34 – 39,9	≥ 40
60+	≤ 24	24,1 – 35,9	36 – 41,9	≥ 42

NORMAALI TERVEELLINEN VESIPROSENTTI

Kehon vesiprosenttikaavio***

	Kehon paino % alue	Optimaalinen kehon paino % alue
Miehet	4 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
	25 ja yli	55 - 37%
Naiset	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 51%
	30 - 32%	52 - 49%
	33 ja yli	49 - 37%

Urheilija-tilaa käyttäville: Huomaa, että urheilijoilla voi olla edellä esitettyä alhaisempi kehon rasvapitoisuusalue ja korkeampi kehon vesipitoisuusalue urheilulajista tai aktiviteetista riippuen.
Kehon vesiprosentin mittaustuloksiin vaikuttaa kehon rasvan ja lihasten osuus. Jos kehon rasvaprosentti on suuri tai lihasten osuus on pieni, kehon veden mittaustulokset ovat yleensä alhaisia. On tärkeää muistaa, että kehon painon, kehon rasvan ja kehon veden kaltaiset mittaukset ovat välineitä, joita voit käyttää osana terveellisiä elämäntapojasi. Koska lyhytaikaiset vaihtelut ovat normaaleja, suosittelemme, että mittaat edistymistäsi ajan mittaan sen sijaan, että keskittyisit yksittäisen päivän lukemaan.
Julkaistut kehon vesipitoisuuden prosenttiluvut ovat vain ohjeellisia. Ennen ruokavalio- ja liikuntaohjelmien aloittamista pyydä aina ammattitaitoista lääketieteellistä ohjausta

MITÄ HYÖTYÄ ON LIHASMASSAN TIETÄMISESTÄ?

American College of Sports Medicine (ASCM) mukaan vähärasvainen lihasmassa voi vähentyä lähes 50 prosenttia 20-90 vuoden iässä. Jos et tee mitään korvataksesi tämän menetyksen, menetät lihaksia ja lisäät rasvaa. On myös tärkeää tietää lihasmassaprosenttisi painonpudotuksen aikana. Levossa keho polttaa noin 110 lisäkaloria jokaista lihaskiloa kohden. Lihasmassan kasvattamisen etuja ovat mm:

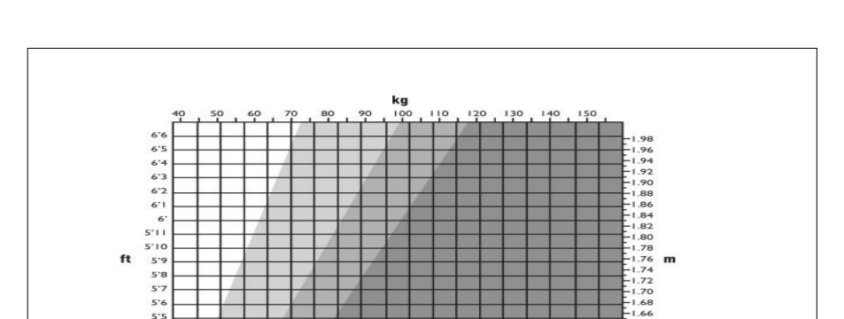
- Voiman, luuntiheyden ja lihasmassan vähenemisen kääntäminen ikääntymisen myötä.
- Notkeiden nivelten ylläpitäminen
- Painonpudotus yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon.

Tämä tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Raskaana olevien kannattaa käyttää ainoastaan painotoimintoa.

VARO: Älä käytä tätä tuotetta, jos sinulla on sydämentahdistin tai muu lääketieteellinen laite. Jos et ole varma, kysy lääkäriltäsi.

MITÄ BMI-ARVONI TARKOITTAA?

Painoindeksi (Body Mass Index, BMI) on painon ja pituuden suhde, jota käytetään yleisesti aikuisten alipainon, ylipainon ja lihavuuden luokitteluun. Tämä vaaka laskee BMI-arvosi. WHO (Maailman terveysjärjestö) on hyväksynyt alla olevassa taulukossa ja kaaviossa esitetyt BMI-luokat, ja niitä voidaan käyttää BMI-arvosi tulkinnassa.



BMI-luokkasi voidaan määrittää alla olevan taulukon avulla.

BMI-luokka	BMI-arvon merkitys	Terveysriski perustuen pelkästään BMI-lukemaan
< 18,5	Alipaino	Kohtalainen
18,6 – 24,9	Normaali	Matala
25 – 29,9	Ylipaino	Kohtalainen
30+	Merkittävä ylipaino	Korkea

TÄRKEÄÄ: Jos kaavio/taulukko osoittaa, että olet normaalipainon ulkopuolella, ota yhteyttä lääkäriin ennen kuin ryhdyt toimenpiteisiin. BMI-luokitukset on tarkoitettu vain aikuisille (yli 20-vuotiaille).

PERUSAINEENVAIHDUNTA (BMR) - MITÄ SE TARKOITTAA?

Perusaineenvaihduntasuhde (BMR) on arvio energiasta (kaloreina mitattuna), jota elimistö kuluttaa levossa kehon normaalien toimintojen ylläpitämiseen. Tämä jatkuva työ muodostaa noin 60-70 prosenttia kehon käyttämistä kaloreista, ja siihen kuuluu sydämen lyönti, hengitys ja kehon lämpötilan ylläpitäminen. BMR:ään vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä, paino, pituus, sukupuoli, ruokavalio ja liikuntatottumukset.

LUUMASSA - MIKSI SITÄ MITATAAN?

Säännöllinen liikunta ja tasapainoinen ruokavalio voivat auttaa ylläpitämään terveitä luita. Luu on lihaksen tavoin elävä kudos, joka voi reagoida liikuntaan vahvistumalla. Useimmilla ihmisillä luumassa on suurimmillaan kolmekymppisinä. Sen jälkeen luun määrä voi alkaa vähetä. Säännöllinen liikunta voi auttaa ehkäisemään tätä häviökkiä.
Kalsium ja D-vitamiini edistävät luuston terveyttä. Hyviä lähteitä ovat maitotuotteet, vihreät lehtivihannekset ja kala.
Tämän laitteen antamat luumassalukemat ovat arvio kehon luun määrästä. Jos sinulla on osteoporoosi tai alhainen luuntiheys, et välttämättä saa tarkkoja arvioita. Jos olet huolissasi luustostasi, ota aina yhteyttä lääkäriin.

HUOLTO JA YLLÄPITO

- Punnitse itsesi aina samalla vaa'alla, joka on sijoitettu samalle lattiapinnalle.
- Älä vertaa vaa'an painolukemia toisiinsa, sillä valmistustoleransseista johtuen niissä on eroja.
- Vaa'an asettaminen kovalle, tasaiselle lattialle takaa parhaan tarkkuuden ja yhdenmukaisuuden.
- On suositeltavaa, että mittaat samaan aikaan päivästä, mieluiten alkuillasta ennen ateriaa, jotta saat mahdollisimman yhdenmukaiset tulokset.
- Vaaka pyöristää ylös- tai alaspäin lähimpään tarkkuuteen.
- Jos punnitset itsesi kahdesti ja saat kaksi eri lukemaa, painosi on näiden kahden lukeman välissä.
- Puhdista vaaka kostealla liinalla. Älä käytä kemikaaleja.
- Älä päästä vaakaan vettä, sillä se voi vahingoittaa elektroniikkaa.
- Käsittele vaakaasi huolellisesti - se on tarkkuusmittauslaite. Älä pudota sitä tai hypi sen päällä.

VIANETSINNÄN OHJE

Ole paljain jaloin, kun käytät kehon rasvan ja kehon kokonaisveden mittauksia.

- Jalkapohjan ihon kunto voi vaikuttaa lukemaan. Saat tarkimman ja johdonmukaisimman lukeman, kun pyyhit jalkasi kostealla liinalla, jolloin ne jäävät hieman kosteiksi ennen vaa'alle astumista.

•VAROITUSILMAISIMET

Lo Vaihda paristo.
O-Ld Paino ylittää maksimikapasiteetin
Err2 Mittausalueen ulkopuolella, väärä käyttötapa tai huono jalkakontakti.

PARISTOT: paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana, koska ne sisältävät aineita, jotka voivat olla haitallisia ympäristölle ja terveydelle. Hävitä paristot ja akut niille varattuihin keräyspisteisiin.

SÄHKÖ-JA ELEKTRONIIKKALAITTEIDEN HÄVITTÄMINEN (WEEE-DIREKTIIVI)

Tämä symboli tuotteessa tai ohjeissa tarkoittaa, että Euroopan unionin direktiivin (WEEE) mukainen sähkö- ja elektroniikkalaite pitää hävittää erillään muusta kotitalousjätteestä, koska laitteet voivat olla haitallisia ympäristölle. EU-maissa on omat jätteenkierrätysjärjestelmänsä. Ota yhteyttä oman alueesi jälleenmyyjään tai jätehuollon viranomaiseen saadaksesi lisätietoja.

TEKNISET TIEDOT

Mallinumero	29730
Kuormakapasiteetti	250 kg
Tarkkuus	100 g
Virransyöttö	Kolme 1,5V:n AAA-paristoa
Näyttötyyppi	LCD-näyttö
Anturit	4
Painoyksiköt	KG/LB/ST:LB
Muisti	10 henkilöä
Ominaisuudet	Ylikuormituksen näyttö Pariston alhaisen varaustason näyttö Automaattinen sammutus

Yhteystiedot:
F&H Group A/S
Gl. Skivevej 70 DK- 8800 Viborg Denmark

ENG

Electronic Body Fat Scales

Thank you for choosing Electronic Body Fat Scales. These scales have been designed to accurately indicate your weight and body fat and should give many years of service under normal use.

In order to get the most from your scales please carefully read and follow the instructions provided.

Specifications:

Equipped with 4 precision load cells
Digital LCD display
Capacity 250Kg/550lb/39st 6lb
Graduation: 0.1Kg/0.2lb/1/4lb
Body fat division: 0.1%
Water division: 0.1%
Age range for body fat: 6-100 years
Height range: 80-220cm
Height unit: cm/ft-in
10 person memory
Recommended working environment: Temperature: 0℃-40℃/32℉-104℉; Relative humidity＜85%
Choice of weighting modes: Kilogram (Kg), Stone (st), Pound (lb)
Step on switch function
Automatic zero resetting
Automatic switch off
Overload indicator
Low battery indicator
Operates with 3* AAA Battery

Please read the following instructions carefully before use.

The scales are designed for household use only, not to be used for commercial purposes.

PREPARING YOUR SCALE

1. Open the battery compartment on the scale underside.
2. Insert batteries (3 x AAA) observing the polarity signs (+ and -) inside the battery compartment.
3. Close the battery compartment.
4. Position scale on a firm flat surface.

INITIALISING YOUR SCALE

1. Press the platform centre and remove your foot.
2. '0.0' will be displayed.
3. To change weight mode (KG/LB/ST:LB) press the UNIT button.
4. The scale will switch off and is now ready for use.

This initialisation process must be repeated if the scale is moved.
At all other times step straight on the scale.

WEIGHT READING ONLY

1. Step on and stand very still while the scale computes your weight.
2. Your weight is displayed.
3. Step off. Your weight will be displayed for a few seconds.
4. The scale will switch off.

PERSONAL DATA ENTRY

1. Press the platform centre and remove your foot.
2. Press the ⊜ button.
3. While the user number is flashing, select a user number by pressing the > or < buttons. Press the ⊜ button to confirm your selection.
4. The unit (KG/LB/ST:LB) is flashing, select a unit by pressing the > or < buttons. Press the ⊜ button to confirm your selection.
5. Then the male or female symbol will flash. Press > or < to select male/female/male athlete/female athlete, then press the ⊜ button.

Athlete Mode: An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

6. The height display will flash.

   Press > or < as necessary to set your height, then press the ⊜ button.

7. The age display will flash.

   Press > and < as necessary to set your age, then press the ⊜ button.

8. The display will show your settings, and then switch off. The memory is set.
9. Repeat procedure for a second user, or to change user details.

NOTE: To update or overwrite the memorized data, follow the same procedure, making changes as required.

WEIGHT & BODY FAT READINGS

1. Position scale on a firm flat surface.
2. Press the platform center and remove your foot.
3. Press the ⊜ button
4. Whilst the user number is flashing select your user number by pressing the >

   Or < buttons. Your settings will be displayed.

5. Wait until the user number stops flashing. Zero will be displayed.
6. When zero is displayed, with bare feet, step onto the platform and stand still.
7. After 2-3 seconds your weight will be displayed.
8. Remain standing on the scale while your other readings are taken.
9. Your weight, body fat %, body water % ,BMI, muscle mass, BMR and bone mass are displayed.
10. The scale will turn off.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT PERCENTAGE Bod Fat %

Body Fat % Ranges for Boys*

Age	Low	Optimal	Moderate	High
6	≤12.4	12.5 -19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

Body Fat % Ranges for Girls*

Age	Low	Optimal	Moderate	High
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.1	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

Body Fat % Ranges for Men**

Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

Body Fat % Ranges for Women**

Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODYWATER PERCENTAGE

Body Water Chart***

	BF % Range	Optimal BW % Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

For those using **Athlete Mode:** note that athletes may have a lower body fat range and a higher body water range than shown above, depending on their type of sport or activity.
Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the

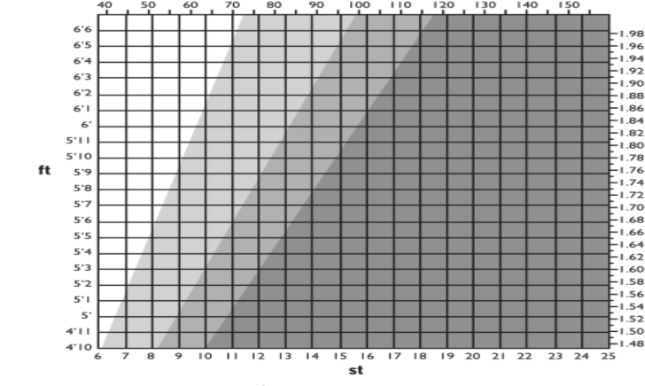
body water results will tend to be low. It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.
The Body Water % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programs.

WHY SHOULD I KNOW MY MUSCLE MASS?

According to the American College of Sports Medicine (ASCM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the ages of 20 and 90. If you don't do anything to replace that loss you're losing muscle and increasing fat. It is also important to know your muscle mass % during weight reduction. At rest, the body burns approximately 110 additional calories for each kilogram of muscle gained. Some advantages of gaining muscle mass include:
• Reversing the decline in strength, bone density and muscle mass that accompanies age
• Maintenance of flexible joints
• Guide weight reduction when combined with a healthy diet.
This product is for domestic use only. Pregnant women should only use the weight function.
CAUTION : Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.

WHAT DOES MY BMI VALUE MEAN?

Body Mass Index (BMI) is an index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale calculates your BMI value for you. The BMI categories shown in the chart and table below are recognized by the WHO (World Health Organization) and can be used to interpret your BMI value.



Your BMI category can be identified using the table below.

BMI Category	BMI Value Meaning	Health Risk Based Solely On BMI
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6– 24.9	Normal	Low
25– 29.9	Overweight	Moderate
30+	Obese	High

IMPORTANT: If the chart/table shows that you are outside of a 'normal' healthy weight range, consult your doctor before taking any action. BMI classifications are for adults (age 20+ years) only.

BASAL METABOLIC RATE (BMR) - WHAT DOES IT MEAN?

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is an estimation of the energy (measured in calories) expended by the body, at rest, to maintain normal body functions. This continual work makes up about 60-70% of the calories the body uses, and includes the beating of your heart, respiration, and the maintenance of body temperature. Your BMR is influenced by a number of factors, including age, weight, height, gender, dieting and exercise habits.

BONE MASS -WHY MEASURE IT?

Regular exercise and a balanced diet can help maintain healthy bones. Like muscle, bone is a living tissue that can respond to exercise by becoming stronger. For most people, bone mass peaks during their thirties. After that time, we can begin to lose bone. Regular exercise can help prevent that loss.
Calcium and vitamin D contribute to healthy bones. Good sources of these are dairy products, green leafy vegetables and fish.
The bone mass readings given by this product are an estimation of the amount of bone in your body. Those with osteoporosis or low bone densities may not get accurate estimations. If you have concerns regarding your bones you should always consult your doctor.

ADVICE FOR USE AND CARE

• Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface.
Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances.
• Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency.
• It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results.
• Your scale rounds up or down to the nearest increment.
If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two.
• Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents.
• Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
• Treat your scale with care - it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it.
TROUBLESHOOTING GUIDE
• You must have bare feet when using body fat and total body water measurements.
• The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth,leaving them slightly moist before stepping on the scale.

WARNING INDICATORS

Lo Replace battery.
O-Ld Weight exceeds maximum capacity.
Err2 Out of range, incorrect operation or poor feet contact.

TECHNICAL SPECIFICATION

80 cm - 220 cm Male/Female
10 user memory
6 - 100 years
Athlete mode

BATTERY DIRECTIVE

This symbol indicates that batteries must not be disposed of in the domestic waste as they contain substances which can be damaging to the environment and health. Please dispose of batteries in designated collection points.

DISPOSAL OF ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT (WEEE)

This symbol on the product or in the instructions means that the electrical and electronic equipment according to the European directive (WEEE) must be disposed of separately from another household waste, as they can be harmful to the environment. The countries in the EU have waste collection systems. Contact your local dealer of authority for more information.

SPECIFICATION

Model no.	29730
Load Capacity	250kg
Resolution	100g
Power Supply	3x1.5V AAA batteries
Display Type	LCD display
Sensors	4
Weight Units	KG/LB/ST:LB
Memory	10 persons
Features	Overload display Low battery indication Automatic switch-off

Contact information:
F&H Group A/S
Gl. Skivevej 70
DK- 8800 Viborg
Denmark

IM-2023EN14717-29730-LISTO-20230602-V2