

# LIDÉN

BASIC

## Personvåg/Personal scale Användarmanual/ User Manual

LEP-184



[www.liden-weighing.com](http://www.liden-weighing.com)

# Användarmanual

## Generella säkerhetsinstruktioner

Läs bruksanvisningen noga innan du börjar använda vågen. Spara bruksanvisningen, inklusive garanti, kvitto och, om möjligt komplett emballage.

Vågen är inte avsedd för medicinskt bruk diagnostik eller för användning inom sjukvården. Använd den inte utomhus.

Håll den borta från värmekällor, direkt solljus, fukt (doppa den aldrig i några flytande vätskor) och skarpa kanter. **Använd inte vågen med våta händer.** Försök inte att reparera vågen på egen hand.

Mätning av kroppsfett med denna våg är **inte lämpligt** för följande personer:

- Barn under 6 år
- Personer med symtom som feber, ödem eller benskörhet
- Människor som genomgår dialysbehandling
- De som tar hjärtmedicin
- Om du är gravid

Vågen kan belastas med en maximal kroppsvikt på 180 kg. En större vikt kan skada enheten! Skydda dina barn genom att hålla alla delar av förpackningen (plastpåsar, kartong, etc.) utom räckhåll.

## Information om kroppsfettsmätning

Personer som använder en **pacemaker** eller en annan typ av **medicinska implantat med elektroniska komponenter rekommenderas att inte** använda denna våg, på grund av risk för störning av implantatet vars funktion kan försämrats eller äventyras.

Vågen fungerar korrekt om dina fötter är nakna och torra och om du är i stående position. Den grundläggande principen för dessa vågar utgörs av mätning av elektrisk impedans i kroppen. Vågarna skickar en svag, ej märkbar elektrisk signal genom din kropp för att fastställa de aktuella värdena. Enligt normala omständigheter är signalen helt ofarligt.

## Användning - Vägning

Placera vågen på en hård, plan yta (undvik mattor). Ojämna golv kan leda till oprecisa mätvärden.

1. Slå på vågen genom att ställa dig på / alternativt trycka lätt på ON knappen framför ON/OFF symbolen på glasets yta.
2. Efter några sekunder visas "0,0" kg på displayen. Ställ dig med båda fötterna på kontaktytorna på vågen. Fördela din vikt jämnt och vänta medan vågen beräknar din vikt.
3. Visningen på displayen blinkar initialt 2 gånger, sedan visas din vikt. När du kliver ner från vågen, slås enheten av automatiskt efter 10 sekunder eller så kan du trycka in ON-knappen.

## Programmera dina personliga uppgifter

Observera: Utför programmeringens steg efter varandra och inom några sekunder annars kommer vågen att automatiskt att avbryta programmeringsläget.

1. För att starta vågen, tryck lätt på ON knappen framför ON/OFF symbolen på glasets yta. Vänta tills 0,0 kg visas på displayen. Därefter, tryck på ON knappen igen för att komma till set menyn. Displayen visar nu det personliga numret P-0X (01-10). Du

kan nu med upp eller ner knapparna välja ditt personliga nummer och bekräfta detta med ON knappen.

2. Du kan nu med upp eller ner knapparna framför respektive symbol på glasets yta stega igenom menyn och ställa in dina personliga parameter (kön, längd, ålder). Bekräfta efter varje steg med ON knappen.
3. Efter programmeringen är klart, går displayen tillbaka till set menyn för att fortsätta med nästa person/minne.

### **Batterier**

Vågen behöver tre styck AAA batterier. Om batterisymbolen lyser upp i displayen betyder det att batterierna måste bytas ut enligt följande:

- Öppna batterilocket på undersidan av vågen
- Byt ut batterierna. Säkerställ rätt polaritet (se tryckt symbol på botten av batterifacket)

### **Användning av BMI, kroppsfett, vatten, muskel och benmätning:**

Placera vågen på en hård, plan yta (undvik mattor). Ojämna golv kan leda till oprecisa mätvärden.

1. Slå på vågen genom att trycka lätt på ON knappen.
2. Tryck upp knappen för att komma i mätmenyn och personliga numret visas.
3. Tryck upp eller ner knapparna för att välja ditt personliga nummer och bekräfta med ON knappen. Displayen kommer nu att visa dina personliga data och sedan växla till "0,0" när den är redo för vägning.
4. Ställ dig nu utan strumpor på vågen tills mätningen är klar. Nu kommer vågen att visa värden och samtidigt spara dom.
5. Efter du har läst dina värden går av vågen och den kommer att stänga av sig efter några sekunder.

### **Kolla senaste mätvärden:**

1. Slå på vågen genom att trycka lätt på ON knappen.
2. Tryck upp knappen för att komma i mätmenyn och personliga numret visas.
3. Tryck upp eller ner knapparna för att välja ditt personliga nummer och bekräfta med ON knappen. Displayen kommer nu att visa dina senaste personliga data och sedan växla till "0,0".

### **Användning och skötselråd**

- Väg dig utan några kläder eller skor på, före måltider och alltid vid samma tid på dagen. Den bästa tiden att väga dig är när du vaknar upp på morgonen.
- Vågen avrundar vikt till närmaste 100 g.
- Om du väger dig själv två gånger och två olika värden anges, betyder det att din vikt ligger mellan två värden.
- Doppa inte vågen i vatten eller annan vätska: de elektroniska komponenterna kan skadas.
- Ta ut batterierna om vågen inte ska användas under en längre period tid.
- Hantera vågen med omsorg, eftersom det är ett noggrant mätinstrument. Tappa eller hoppa inte den på vågen.
- Vågen har inget behov av underhåll.
- Belasta inte vågen med mer än 180 kg. Detta för att undvika att skada vågen.

### **Rengöring**

- Rengör vågen med en lätt fuktad trasa. Se till att ingen fukt eller vatten tränger in i vågen.
- Använd ej slipande rengöringsmedel. Det kan skada vågens utsida.

Denna enhet har testats enligt alla relevanta gällande CE-riktlinjerna, t.ex. elektromagnetisk kompatibilitet och lågspänningsutrustning. Den har tillverkats i enlighet med de senaste säkerhetsföreskrifterna med förbehåll för tekniska ändringar utan föregående meddelande!

### **Reference table :**

1) Body fat percentage (females)

age	Too thin	slim	normal	Slightly overweight	overweight
10-15	12>	12-16	16-24	24-29	29<
16-39	17>	17-21	21-29	29-33	33<
40-59	20>	20-24	24-33	33-37	37<
60<	21>	21-25	25-36	36-40	40<

2) Body fat percentage (males)

age	Too thin	slim	normal	Slightly overweight	overweight
10-15	7>	7-10	10-20	20-23	23<
16-39	9>	9-12	12-20	20-24	24<
40-59	12>	12-15	15-23	23-28	28<
60<	14>	14-17	17-26	26-30	30<

3) Body Water, Muscle, Bone Percentages and Calories(kcal) for Females (normal values)

age	water (%)	muscle (%)	bone (%)	kcal
10-15	54-64	15-25	0.9-3.6	1000-1300
16-39	50-60	25-38	2.5-10.0	1100-1600
40-59	45-55	27-38	2.5-10.0	1100-1600
60以上	40-55	25-35	2.5-8.0	1000-1400

2) Body Water, Muscle, Bone Percentages and Calories(kcal) for males (normal values)

age	water (%)	muscle (%)	bone (%)	kcal
10-15	50-69	20-44	1.0-4.0	1000-1500
16-39	55—65	30-44	3.0-11.0	1400-1900
40-59	50-60	27-42	3.0-11.0	1400-1900
60<	45-60	30-40	3.0-9.0	1100-1600

3) BMI

BMI	16>	16-18	18-22	22-24	24<
	Too thin	slim	normal	Slightly overweight	overweight

# User manual

## General Safety Instructions

Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing.

The appliance is designed exclusively for private use and for the envisaged purpose. This appliance is not fit for commercial use. Do not use it outdoors. Keep it away from sources of heat, direct sunlight, humidity (never dip it into any liquid) and sharp edges. Do not use the appliance with wet hands.

Do not try to repair the appliance on your own.

The body fat scales are not suitable for the following people:

- Children under the age of 6 years
- Individuals with symptoms of fever, oedemas or osteoporosis
- People undergoing dialysis treatment
- Those taking cardiovascular medication
- Pregnant women

The device can bear a maximum body weight of 180 kg! A larger weight can damage the device! Protect your children and keep any packaging parts (plastic bags, cardboard box, stripper, etc.) out of their reach.

## Batteries

The batteries are 3 x AAA. If a battery symbol appears in the display this means that the batteries need replacing as follows:

- Open the cover of the battery compartment on the rear side of the scale.
- Replace the batteries. Please ensure the correct polarity (see floor of battery compartment).

## Information for body fat measurement

People who use a heart pacemaker or another type of medical implant with electronic components are advised not to use these scales, as otherwise the performance of the implant may be impaired or endangered. The device functions correctly if your feet are bare and dry and if you are in standing position. The basic principle of these scales is measurement of the electrical impedance of the body. The scales send a weak, imperceptible electrical signal through your body in order to determine the current values. Under normal circumstances the signal is completely harmless! Nevertheless, you should read our special safety instructions! The measurement is known as "biometric impedance analysis" (BIA), a factor which is associated with the body fat and body water ratio and which is subject to other biological aspects (age, sex, height). There are heavy people with a well-balanced relation between fat and muscular mass and there are apparently slender people with substantially higher body fat values. Fat is a factor that contributes to burdening the body and, in particular the circulatory system. The checks of both values (fat

and weight) are hence a basic prerequisite for health and fitness.

### **Body Fat**

Body fat is an important part of the body. Fat plays an important role in your body ranging from the protection of joints with its reserve of vitamins to the regulation of the body temperature. The goal is not to reduce drastically the quantity of fat in your body, but to reach and maintain a balanced relation between the muscular mass and the fat mass.

### **The significance of water for our health**

The human organism consists of approximately 55-60% water, with this quantity varying according to age and sex. Please see the table of guideline values for the reference value for your fitness profile. It shows that there is a relation between the body fat values and your age and sex.

Always bear in mind that, as in the case of the water balance in your body, also the share of fat is subject to great variations. Therefore, weigh yourself always at the same hour of the day to obtain a comparable value. The results of the analysis of the body fat and body water ratio are only reference values. They are not recommended for use for medical purposes. You should always consult your doctor if you have any questions about medical treatment or a diet to achieve your normal weight.

**Attention:** Owing to great variations in the level of body fat it is difficult to obtain a reference value. On average for adult men the best time for the measurement is between 6 and 8 o'clock p.m. because the level of body fat is very constant during this period!

### **Body Water, Muscle and Bone Percentages**









#### **Putting into service**

Simple Weighing Function

Position the balance on a hard, flat surface (avoid carpets). Uneven floors lead to imprecise readings.

1. Switch on the scales by pressing lightly with your foot or toes on the ON button on glass surface. "8888" appears in the display.
3. After a few seconds "0.0"kg appears in the display. Now stand with both feet on the contact surfaces of the scales. Spread your weight out evenly and wait while the scale calculates your weight.
4. The indication on the display initially flashes 2x, then your exact weight will be shown. When you step down from the scales, the device switches off automatically after 10 seconds or you can push the ON button.

#### **Programming your personal data**

- 1) Press the  key to turn on the scale. The scale display 0.0kg. Press the  key to enter the set mode. The scale display the personal number P-0X (01-10). You can press the  key or  key to select your personal number, press the  key to confirm.
- 2) You can press the  or  key to modify the parameter, press the  key to confirm. The parameters include gender, height and age.
- 3) After completing programming, the scale will turn back to the set mode to set another personal data.

## **Body fat, water, muscle, calorie, BMI and bone measurement**

**Before measuring, please take off your sock and stand on the scale with bare foot.**

- 1) Place the scale on a level, slip-proof floor. Press the  $\odot$  key to start the scale. It shows now "0.0".
- 2) Press the  $\blacktriangle$  key to enter the measure mode and the personal number is displayed.
- 3) Press the  $\blacktriangle$  or  $\blacktriangledown$  key to select your personal number, then press the  $\odot$  key to confirm it. The LCD will display your personal data and return to "0.0", the scale is ready for measure.
- 4) Now carefully –with feet naked –mount the glass platform of the scale. Stand as still possible until the measurement process is complete. After the measure process has been completed, the result of your weight, body fat, water, muscle, calorie and bone is displayed and stored.
- 5) After reading the measured values, please leave the scale. The appliance will automatically shut off after a few seconds.

### **1. Check the last data stored on the scale**

- 4) Place the scale on a level, slip-proof floor. Press the  $\odot$  key to shows "0.0".
- 5) press the  $\blacktriangledown$  key to check the last data stored on the scale. The personal number is displayed.
- 6) Press the  $\blacktriangle$  or  $\blacktriangledown$  key to select your personal number, then press the  $\odot$  key to confirm it. The scale will display your personal data and the last test data, include body weight, fat, water, muscle, BMI and calorie. The data will be showed two times and then the display returns to 0.0.

### **2. Turn off the scale**

The scale will turn off if you do not operate it about 10 seconds. Or you can press and hold the  $\odot$  key to turn off the scale.

### **Usage and care tips**

- Weigh yourself without any clothes or shoes on before meals and always at the same hour of the day. The best time to weigh yourself is when you wake up in the morning.
- The balance rounds off weight to the closest 100 g.
- If you weigh yourself twice and two different values are given, it means that your weight is comprised between both values.
- Do not immerse the balance in water: the electronic components can be damaged.
- Remove the batteries if the scales will not be used for a longer period of time.
- Handle the balance with care, as it is a precise measuring instrument. Do not drop it or jump on it.
- Absolutely no need for maintenance.
- Do not load the appliance with more than 150 kg (330,7 lb./23,62 St:) to avoid damaging the device.
- Dry the device well after cleaning with a dry and soft cloth.

This device has been tested according to all relevant current CE guidelines, such as electromagnetic compatibility and low voltage directives, and has been constructed in accordance with the latest safety regulations. Subject to technical changes without prior notice!