

The logo for 'point' is displayed in white lowercase letters on a red rectangular background with rounded corners. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the word.

Renew Body Composition Scale

POPS3000
User Manual

The logo consists of the words 'LIFE', 'MADE', and 'EASIER' stacked vertically. 'LIFE' is in a large, bold, grey font. 'MADE' is in a smaller, bold, orange font. 'EASIER' is in a large, bold, grey font. The entire logo is enclosed in a thin red rectangular border.

GB

Thank you for purchasing your new POINT RENEW body composition scale. These operating instructions will help you use it properly and safely. We recommend that you spend some time reading this instruction manual to fully understand all the operational features it offers. Read all the safety instructions carefully before use and keep this instruction manual for future reference.

NO

Takk for at du kjøpte din nye POINT RENEW kroppsanalysevekt. Denne bruksanvisningen vil hjelpe deg med å bruke den på en trygg og riktig måte. Vi anbefaler at du tar deg tid til å lese gjennom hele bruksanvisningen for å bli kjent med alle funksjonene som tilbys. Les alle sikkerhetsanvisningene nøye før bruk, og spar på bruksanvisningen for fremtidig referanse.

FI

Kiitos kun ostit uuden POINT RENEW kehonkoostumusvaa'an. Nämä käyttöohjeet opastavat sinua käyttämään laitetta oikein ja turvallisesti. Suosittelemme, että käytät hieman aikaa tämän käyttöoppaan lukemiseen, jotta ymmärrät täysin, millaisia ominaisuuksia tuotteessa on. Lue kaikki turvallisuusohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja säilytä käyttöopas myöhempää tarvetta varten.

DK

Tak fordi du har købt din nye POINT RENEW kroppsanalysevægt. Brugervejledningen hjælper dig til at bruge dette apparat rigtigt og sikkert. Vi anbefaler, at du læser denne brugsanvisning, så du får en fuld forståelse af, hvordan alle funktionerne virker. Læs alle sikkerhedsinstruktioner nøje før brug, og behold denne brugsanvisning til senere reference.

SE

Tack för att du köpt en ny POINT RENEW kroppsanalysvåg. These operating instructions will help you use it properly and safely. We recommend that you spend some time reading this instruction manual in order that you fully understand all the operational features it offers. Read all the safety instructions carefully before use and keep this instruction manual for future reference.

Instruction Manual - English	page	4	-	15
Bruksanvisning- Norsk	sida	16	-	27
Käyttöohjeet - Suomi	side	28	-	39
Brugsanvisning - Dansk	side	40	-	51
Bruksanvisning - Svenska	sivu	52	-	63

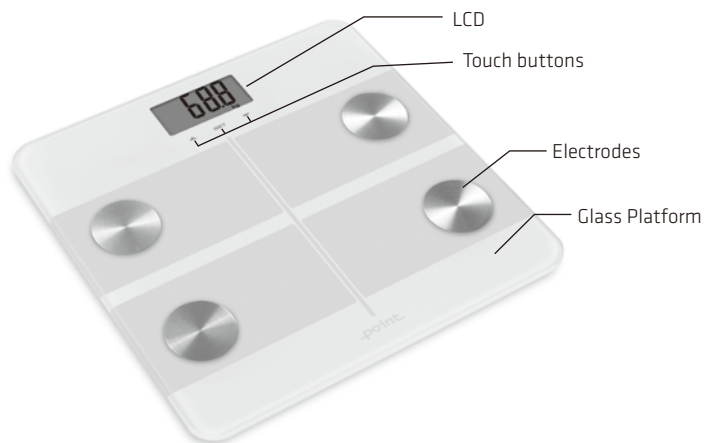
SAFETY WARNING

1. Always use the scale on a solid and flat surface. The device is designed to allow auto step-on. Ignore the first reading and only start recording measurements from the second weighing.
2. Remove your shoes and socks, and ensure your feet are clean before using the scale.
3. Step onto the weighing platform gently.
4. For consistency, take your measurements at the same time each day.
5. Measurement results may be misleading after intensive exercise, excessive dieting, or extreme dehydration.
6. Keep the scale away from strong electro-magnetic fields when in use.
7. Children under 10 years old or adults over 100 years old should only use the device in normal weighing mode.
8. The measured data may have some deviations for some individuals, such as:
 - Adults over 70 years old
 - Body building athletes or other occupational athletes.
9. People with the following conditions should not use the device: pregnant women, those with symptoms of edema, or on dialysis treatment.

10. The Fat% and Hydration% content evaluated by the Body Composition Scale is only for reference (not for medical purposes). If your Fat% or Hydration% content is above or below normal levels, please consult your doctor for more advice.
11. If the scale fails to turn on, check whether the battery is installed, or if the battery power is low. Insert or replace with a new battery.
12. Do not use for commercial purposes.
13. The platform can be slippery if you weigh yourself on a wet surface. If the weighing platform surface is glazed, never step on the edge of the scale and always keep your balance during your weighing.
14. People with heart pacemakers or other implanted medical devices should not use the body fat testing function.
15. Keep batteries away from children. Do not leave batteries lying around. They could be swallowed by children or pets. In the event of swallowing a battery, contact a doctor immediately.

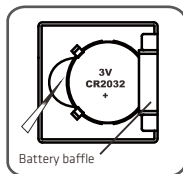


PRODUCT OVERVIEW



BATTERY INSTALLATION

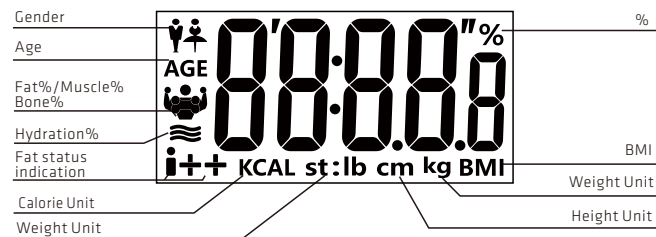
- Take out the used battery with the aid of a pointed object.
- Install a new battery by putting one side of the battery beneath the battery baffle and then pressing down the other side. Please take note of the polarity.



KEY ILLUSTRATION

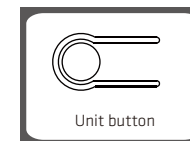
- SET** : Turn on the scale and proceed to the next parameter. (Please refer to the Setting Personal Parameters overleaf)
- ▲ : Increase value with each press.
Press and hold to continuously increase the value.
- ▼ : Decrease value with each press.
Press and hold to continuously decrease the value.

LCD DISPLAY



TO CONVERT WEIGHT UNIT

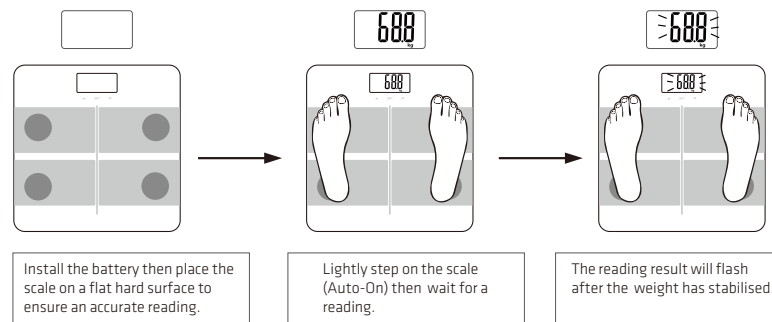
- Find the unit switch on the back of the scale.
- Press the unit conversion button when the scale is powered on, and the LCD shows current weight unit. Press the button again to convert the weight unit.



NORMAL WEIGHING MODE (by passing parameter setting)

1. Auto step on weighing

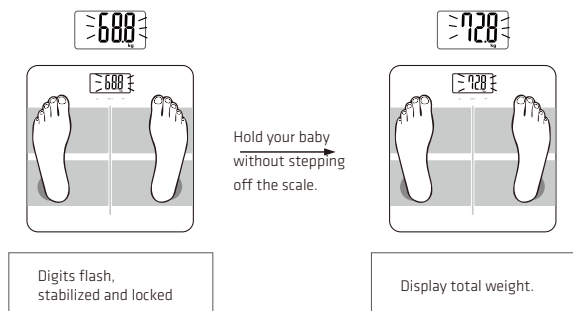
After installing the battery, place the scale on a flat floor. Stand still on the scale when testing. Then wait for a few seconds until the display shows the same weight reading for approximately a few seconds.



2. Consecutive add-on weighing

After the digits have stabilized, you can perform additional weighings. Ensure each add-on loading exceeds 2kg to get a new reading.

For example: If you want to get a weight value of your baby, follow these steps: Weigh yourself first and note the reading. Without stepping off the scale, hold your baby and weigh yourself again. The scale will display the combined weight. Subtract your initial weight from this combined reading to find your baby's weight.



FAT/HYDRATION/MUSCLE/BONE/CALORIE MEASURING MODE

(1) Setting personal parameters

A. The first time you install the battery and switch the scale on, all default parameters will be set as follows:

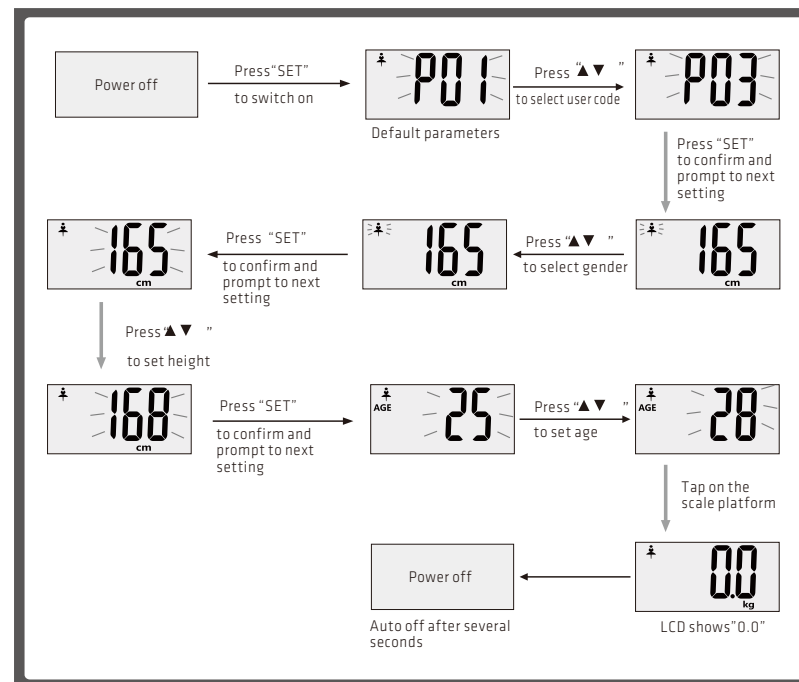
Memory	Gender	Height	Age
1	Female	165cm/5'05.0"	25

B. Parameters can be set in the following range:

Memory	Gender	Height	Age
1~12	male/female	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

C. Parameter setting

Example: the 3rd user, female, 168cm, 28 years old, can set her parameters as follow:



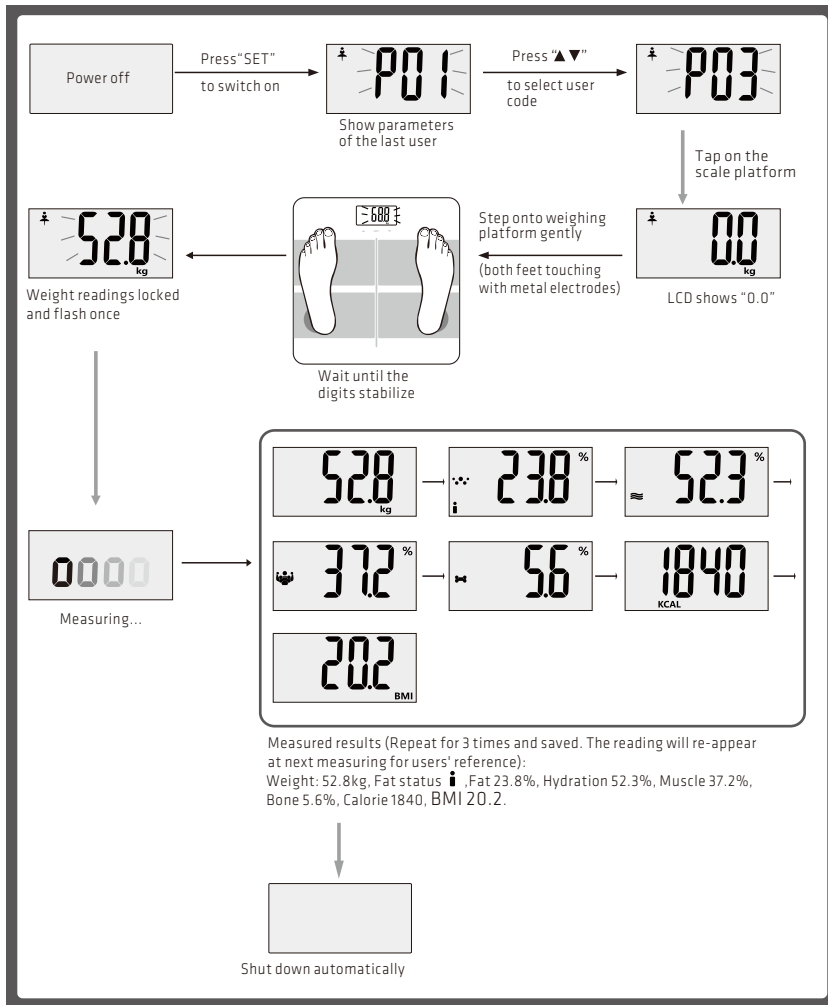
NOTE:

- During parameter setting, if the scale is idle for 6 seconds, the parameters already set will be memorized automatically and the LCD shows "0.0", meaning that body fat measuring will be started.

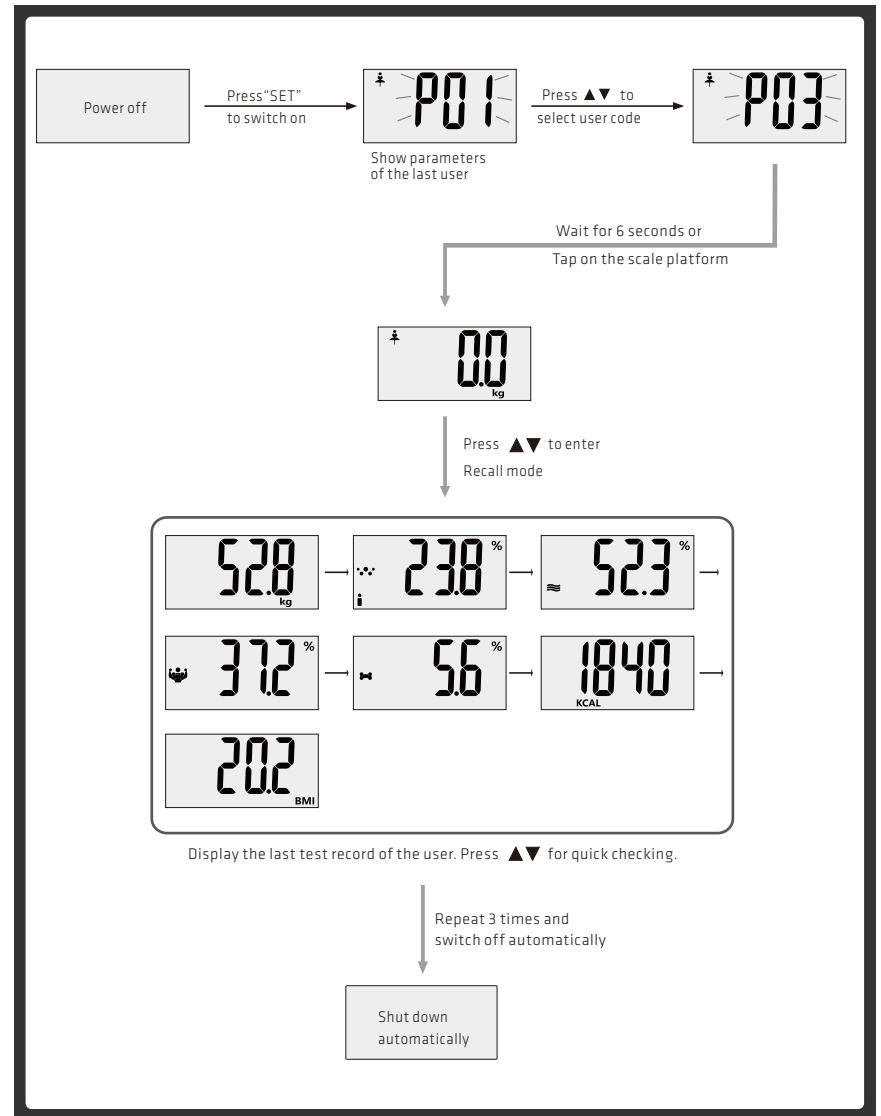
If the LCD shows "0.0" during the parameter setting, press SET for 3 seconds to return to the setting mode, then you can set the user code, gender, height and age

(2) To Start Measuring (Make sure your feet are touching the electrodes on the scale platform, or your body fat can not be measured.)

To ensure accuracy, please remove your shoes & socks before stepping on.
 Example: the 3rd user, female, 168cm, 28 years old can measure as follow:



TO RECALL TEST RECORD



WARNING INDICATIONS

Low Battery Indication

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



Over-load Indication

The weight on the platform exceeds the scale's maximum capacity. Please step off immediately to avoid damage.



Low Fat% Indication

The Fat% is too low. Please lead a more nutritional diet and take good care of yourself.



High Fat% Indication

The Fat% is too high. Please watch your diet and do more exercise.



Re-test

Error exists, please re-test to get the correct result.



ABOUT FAT

1. About Fat%

- Fat% is an index % of fat content in human body.
- The fat content in the human body is of a certain level, overabundance of fat will bring bad effects on metabolism, thereby, various illnesses may occur.

2. Working Principles

As electrical signals of a certain frequency transmit through the human body, the impedance of fat is stronger than that of muscle or other human tissues. Through the use of biological impedance analysis, this product will pass a safe frequency of low voltage electrical current through human body, thus, the Fat% will be reflected according to the resistance differences when the electrical signals are transmitting through human body.

3. Fat/Hydration Content Fitness Assessment Chart

After weighing yourself, you can use the following Assessment Chart for reference:

		Fat%				
Gender	Age	Thin	Slim	Normal	Heavy	Overweight
Male	10-17	< 6%	< 9%	< 26%	< 30%	≥30%
	18-39	< 6%	< 11%	< 22%	< 27%	≥27%
	40-59	< 7%	< 12%	< 23%	< 28%	≥28%
	≥60	< 9%	< 14%	< 25%	< 30%	≥30%
Female	10-17	< 10%	< 20%	< 37%	< 41%	≥41%
	18-39	< 11%	< 21%	< 35%	< 40%	≥40%
	40-59	< 12%	< 22%	< 36%	< 41%	≥41%
	≥60	< 14%	< 24%	< 37%	< 42%	≥42%

		Hydration%		
Gender		Low	Normal	High
Male		< 50%	50-65%	> 65%
Female		< 45%	45-60%	> 60%

The above information is only for reference

ABOUT CALORIES

1. Calorie & Energy Consumption

Calorie: Energy Unit

The data reading indicates the energy you need to sustain the daily metabolism and ordinary activities required for your weight, height, age and sex.

2. Calories & Losing Weight

Controlling your calorie intake combined with proper exercise is an effective way to lose weight. The theory is very simple: when the daily energy intake does not meet your body's energy needs, stored carbohydrates and fats will break down to provide the necessary energy. This process results in weight loss.

LCD has no response

First check that the batteries are still live, if not, replace them if necessary.
Repairs may only be carried out by our authorized customer service or dealers.

ADVISE FOR USE & CARE

1. DO NOT use the scale in humid, excessively hot, or excessively cold environments.
(Temperature range from 5oC to 35oC)
2. DO NOT use the scale on soft mat, lawn, slippery floor or uneven floor.
3. DO NOT drop, shock or strike the scale as it is a precise instrument.
4. Keep the scale clean. DO NOT use acid cleaning agents.
5. DO NOT use the scale in a location with intense vibrations. Stand firmly on the scale when in use.
6. To ensure accuracy, please test at the same time each day.

SPECIFICATIONS

1. Model: POPS3000
2. 74 x 35.6 mm LCD
3. Low battery / over load indication
4. Capacity: 150 kg / 330 lb
5. Graduation: 100g / 0.2 lb
6. Power: 1x3V lithium cell(CR2032)
7. Uses a high precision strain gauge sensor
8. Multifunction: tests body fat %, body hydration %, body muscle%, body bone% and suggests calorie intake requirements and BMI.
9. Body fat % range: 4.0%~75.0%, measurement division: 0.1%
10. Built-in memory for 12 different users
11. Optional normal weighing mode (bypassing parameter setting): Auto step on weighing and consecutive add-on weighings
12. Low battery and overload indication



This symbol on the product or in the instructions means that your electrical and electronic equipment should be disposed at the end of its life separately from your household waste. There are separate collection systems for recycling in the EU.

Notes for battery disposal

The batteries used with this product contain chemicals that are harmful to the environment. To preserve our environment, dispose of used batteries according to your local laws or regulations. Do not dispose of batteries with normal household waste.

For more information, please contact the local authority or your retailer where you purchased the product.

Power International AS,
PO Box 523, N-1471 Lørenskog, Norway

Power Norge:
<https://www.power.no/kundeservice/> T: 21 00 40 00
Expert Danmark:
<https://www.expert.dk/kundeservice/> T: 70 70 17 07
Power Danmark:
<https://www.power.dk/kundeservice/> T: 70 33 80 80
Punkt 1 Danmark:
<https://www.punkt1.dk/kundeservice/> T: 70 70 17 07
Power Finland:
<https://www.power.fi/tuki/asiakaspalvelu/> T: 0305 0305
Power Sverige:
<https://www.power.se/kundservice/> T: 08 517 66 000

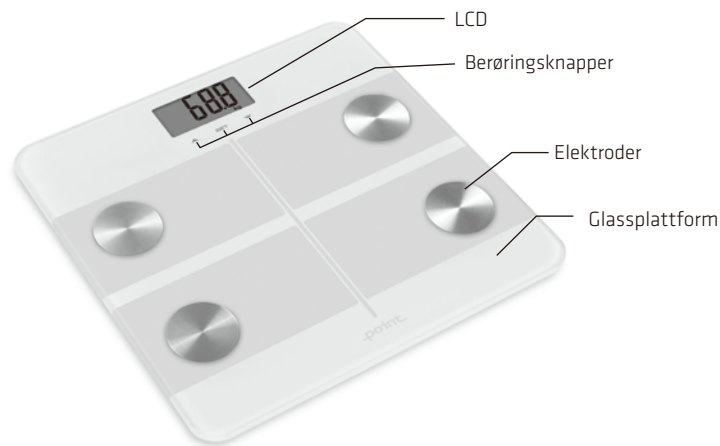
SIKKERHETSADVARSLER

1. Legg vekten på en solid og flat overflate når den skal brukes.
Enheden er laget slik at du kan stige rett på den. Du må alltid ignorere første avlesning og kun lese fra andre gang du stiger på vekten.
2. Ta alltid av sko og sokker, og tørk av føttene før bruk.
3. Trå forsiktig på veieplattformen.
4. Det anbefales at du tar målingene på samme tid om dagen.
5. Målt resultat kan være villedende etter hard trening, slanking eller under ekstrem dehydrering.
6. Hold deg unna sterke elektromagnetiske felt når du bruker vekten.
7. Barn under 10 år og voksne over 100 år kan kun bruke enheten under normal vektmodus.
8. Målt data for følgende personer kan ha avvik:
Voksne over 70 år
Personer som driver med bodybuilding eller annen profesjonell trening.
9. Personer med følgende lidelser/tilstander bør ikke bruke enheten: Gravide kvinner, personer med symptom på ødem eller personer som tar dialysebehandling.

10. Fett % og vannivå % som vurderes av Vekt med kroppsfett er kun for referanse (ikke for medisinske formål). Hvis fett % vannivå % er over/under normalt nivå, bør du ta kontakt med lege for råd.
11. Hvis du ikke kan slå på vekten, sjekk om batteriet er satt i, eller om batterinivået er lavt. Sett i eller skift ut med et nytt batteri.
12. Ikke bruk for kommersielt formål.
13. Den kan være glatt hvis overflaten er våt. Hvis vektoverflaten også er glanset, må du aldri trå på kanten av vekten, og du må holde balansen mens du veier.
14. Pacemaker eller en annen implantert medisinsk enhet bør ikke bruke funksjonen for å måle kroppsfett.
15. Hold batterier unna barn. Ikke la batterier ligge omkring. De kan svelges av barn eller kjæledyr. Dersom et batteri svelges, må du kontakte lege umiddelbart.

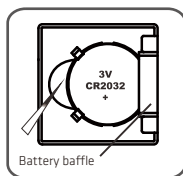


PRODUKTOVERSIKT



SETTE INN BATTERI

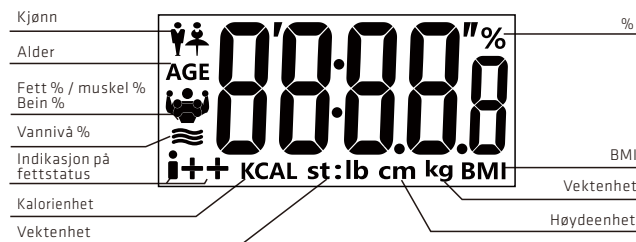
- Ta ut det brukte batteriet med hjelp av en gjenstand.
- Sett i det nye batteriet ved å sette én side av batteriet under batteriplaten og deretter presse ned den andre siden. Legg merke til polariteten.



TASTEILLUSTRASJON

- SET** : Slå på vekten og gå til neste parameter.
(Still inn) : (Se arket for innstilling av personlig parameter.)
- ▲ : Verdien går opp for hvert trykk.
Trykk og hold knappen nede for å legge til påfølgende verdier.
 - ▼ : Verdien går ned for hvert trykk.
Trykk og hold knappen nede for å redusere påfølgende verdier.

LCD-SKJERM



KONVERTERE VEKTENHET

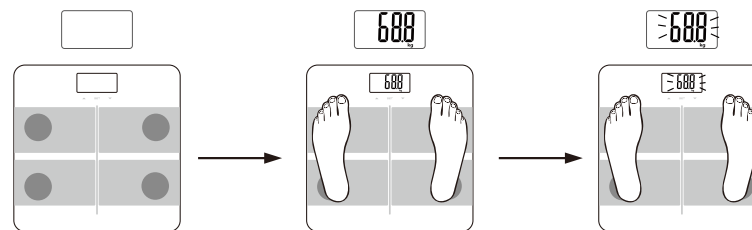
- Finn enhetsbryteren på baksiden av vekten.
- Trykk enhetskonverteringsknappen når vekten er på, så viser LCD-skjermen gjeldende vektenhet.
Trykk knappen igjen for å konvertere vektenhet.



NORMAL VEIEMODUS (omgår parameterinnstilling)

1. Automatisk veiing ved påstiging

Når du har satt inn batteriet, plasser du vekten på et flatt gulv. Stå stille på vekten. Vent i noen sekunder, så viser skjermen vektmålingen et par sekunder.



Sett inn batteriet, og legg vekten på en flat, hard overflate for å sikre nøyaktig måling.

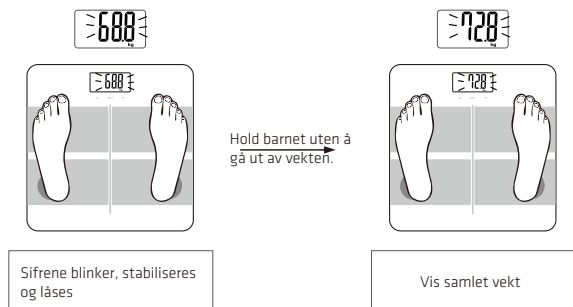
Trå lett på vekten (den slås automatisk på), og vent på en måling.

Måleresultatet blinker etter at vekten har stabilisert seg.

2. Legge sammen vekt

Når sifrene er stabilisert, kan du veie ytterligere. Sørg for at økningen i vekt er minst 2 kg for å få en ny måling.

Eksempel: Hvis du vil måle vekten til et lite barn, kan du veie deg selv først og deretter holde barnet uten å gå av vekten. Da får du den samlede vektmålingen. Ved å trekke fra forrige måling av deg selv fra den nye målingen, får du forskjellen (dvs. vekten til barnet).



FETT-/VANNIVÅ-/MUSKEL-/BEIN-/KALORI-MÅLEMODUS

(1) Stille inn personlige parametre

A. Første gang du setter i batteri og slår på, blir alle standardparametre innstilt som følger:

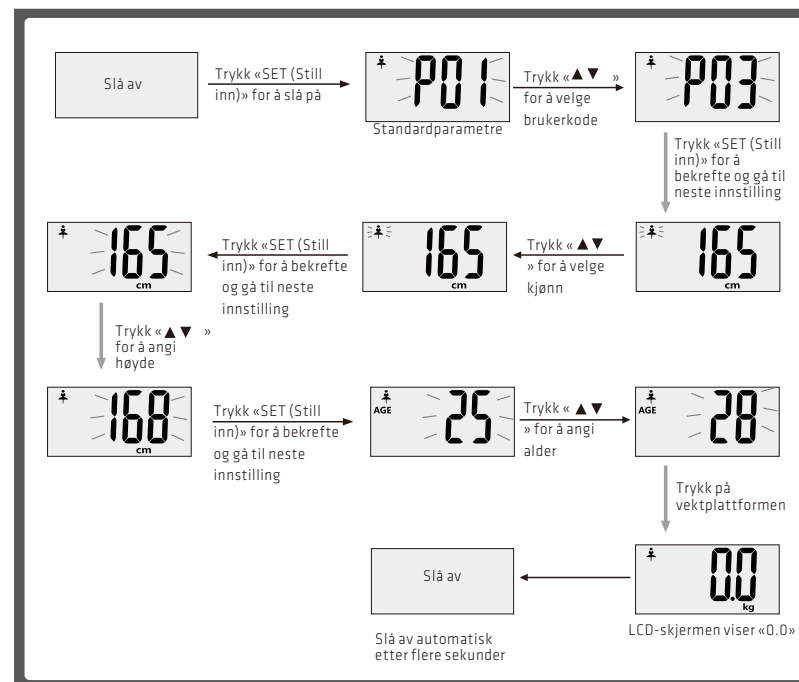
Minne	Kjønn	Høyde	Alder
1	Kvinne	165 cm/5'05,0"	25

B. Parametre kan stilles inn i følgende område:

Minne	Kjønn	Høyde	Alder
1-12	mann/kvinne	100-250 cm 3'03,5"-8'02,5"	10-100

C. Parameterinnstilling

Eksempel: tredje bruker, kvinne, 168 cm, 28 år gammel: hennes parametre kan stilles inn som følger:



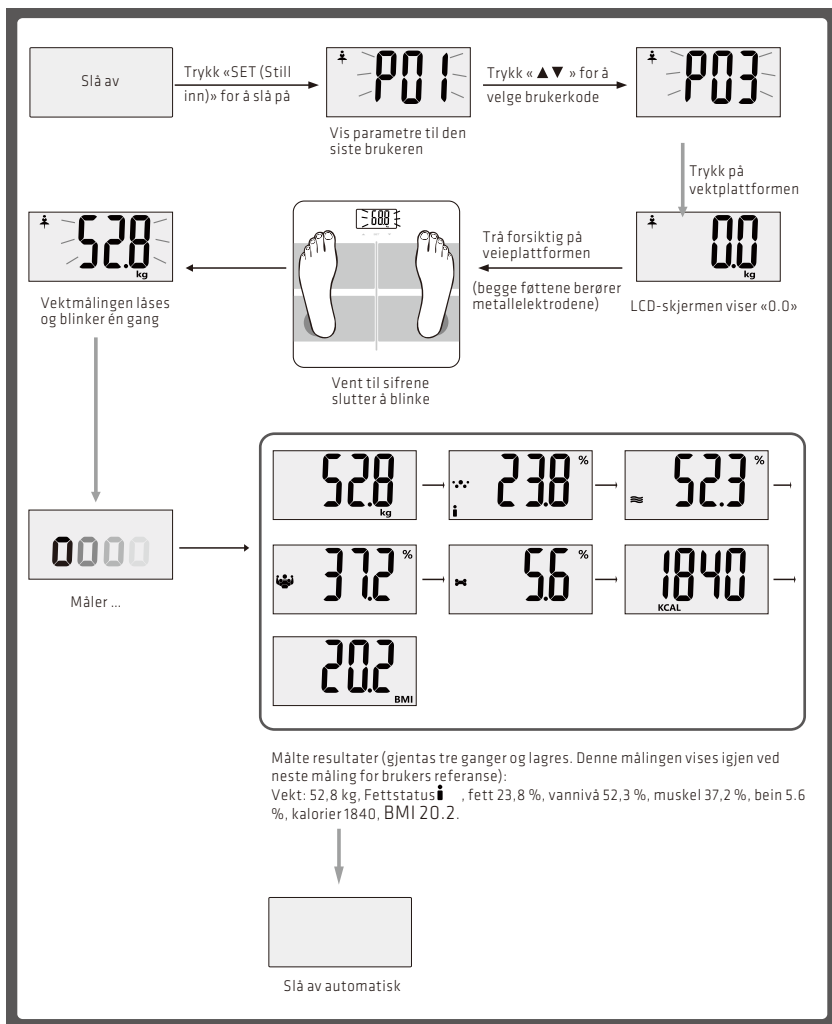
MERK:

- Hvis du ikke gjør noe på 6 sekunder under parameterinnstilling, lagres parametre som allerede er innstilt automatisk, og LCD-skjermen viser «0.0», som betyr at måling av kroppsfett startes.
- Hvis LCD-skjermen viser «0.0» under parameterinnstilling, holder du inne SET (Still inn) i tre sekunder for å gå tilbake til innstillingsmodus. Deretter kan du angi brukerkode, kjønn, høyde og alder.

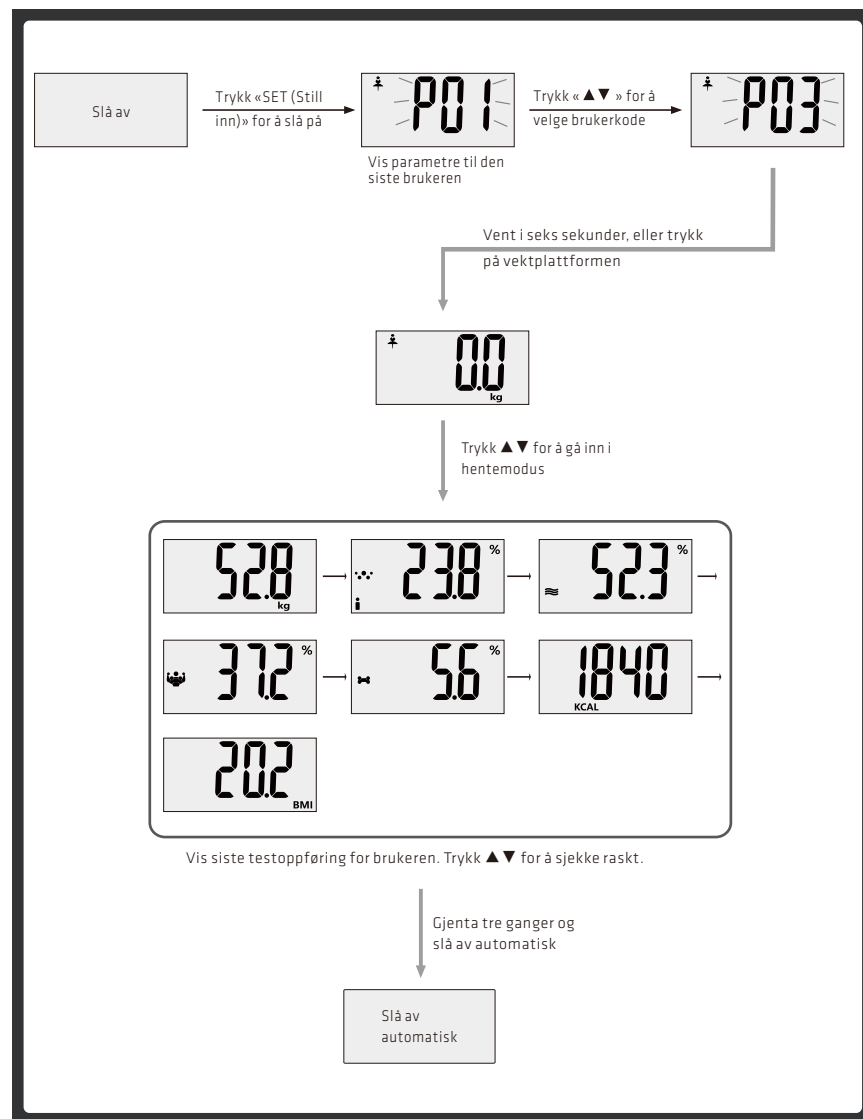
(2) Starte måling (Sørg for at føttene er i kontakt med elektrodene på vektplattformen, ellers kan ikke kroppsfett måles.)

For å sikre nøyaktigheten må du ta av sko og sokker før du trår på.

Eksempel: tredje bruker, kvinne, 168 cm, 28 år gammel, kan måle som følger:



HENTE INN TESTOPPFØRING



ADVARSELSINDIKASJONER

Indikasjon om lavt batterinivå
Batterinivået er lavt. Skift ut med et nytt batteri.



Indikasjon på overbelastning
Vekten på plattformen overstiger vektens maksimale kapasitet.
Gå av vekten for å unngå skade.



Indikasjon om lav fett %
Fett % er for lav. Få i deg mer næringsstoffer, og ta vare på deg selv.



Indikasjon på høy fett %
Fett % er for høy. Pass på kostholdet, og tren mer.



Test på nytt
Det oppstod en feil. Test på nytt for å få riktig resultat.



OM FETT

1. Om fettprosent

- Fett % er en prosentindeks av fettinnholdet i kroppen.
- Fettinnholdet i kroppen er på et bestemt nivå. For mye fett vil ha en dårlig effekt på forbrenningen, noe som kan føre til ulike sykdommer.

2. Arbeidsprinsipper

Når elektriske signaler av visse frekvenser går gjennom kroppen, er impedansen til fett sterkere enn den til muskel eller annet vev. Dette produktet bruker biologisk motstandsanalyse til å sende en trygg, lavspenningsfrekvens med elektrisk strøm gjennom kroppen, så beregnes fettprosent etter motstandsforskjeller når det elektriske signalet sendes gjennom kroppen.

3. Tabell for vurdering av fett/vannivå og kondisjon

Når du har veid deg, kan du bruke følgende vurderingsskjema for referanse:

Fett %						
Kjønn	Alder	Tynn	Slank	Normal	Kraftig	Overvektig
Mann	10-17	< 6%	< 9%	< 26%	< 30%	≥30%
	18-39	< 6%	< 11%	< 22%	< 27%	≥27%
	40-59	< 7%	< 12%	< 23%	< 28%	≥28%
	≥60	< 9%	< 14%	< 25%	< 30%	≥30%
Hunn	10-17	< 10%	< 20%	< 37%	< 41%	≥41%
	18-39	< 11%	< 21%	< 35%	< 40%	≥40%
	40-59	< 12%	< 22%	< 36%	< 41%	≥41%
	≥60	< 14%	< 24%	< 37%	< 42%	≥42%

Kjønn	Vannivå %		
	Lav	Normal	Høy
Mann	< 50%	50-65%	> 65%
Hunn	< 45%	45-60%	> 60%

Informasjonen over er kun for referanse.

OM KALORIER

1. Kalori- og energiforbruk

Kalori: Energienhet

Datamålingen indikerer energien du trenger for å opprettholde daglig forbrenning og vanlige aktiviteter som er nødvendige for din vekt, høyde, alder og kjønn.

2. Kalorier og gå ned i vekt

Kontroll av kaloriinntak sammen med riktig trening er en effektiv måte å gå ned i vekt på. Dette er en svært enkel teori. Da daglig energiinntak ikke kan støtte kroppens energiforbruk, vil sakkari- og fett lagret i kroppen brytes ned og gi energi. Dette fører til vekttap.

LCD-en svarer ikke

Kontroller først at batteriene fortsatt har strøm. Hvis ikke, må de byttes.
Reparasjoner må kun utføres av autorisert kundeservice eller forhandleren.

RÅD OM BRUK OG VEDLIKEHOLD

1. IKKE bruk vekten i fuktige eller svært varme/kalde omgivelser. (Temperaturområdet er fra 5 til 35 °C)
2. IKKE bruk vekten på en myk matte, en plen, et glatt gulv eller et ujevnt gulv.
3. Ikke slipp, slå eller spark vekten, da det er et presisjonsinstrument.
4. Hold vekten ren. IKKE bruk etsende rengjøringsmidler.
5. IKKE bruk vekten på et sted med mye risting. Stå stille på vekten når du bruker den.
6. For å sikre nøyaktigheten må du veie til samme tid på påfølgende dager.

SPESIFIKASJONER

1. Modell: POPS3000
2. 74 x 35.6 mm LCD-skjerm
3. Indikasjon på Lavt batteri / Overbelastning
4. Kapasitet: 150 kg / 330 pund
5. Trinn: 100g / 0,2 pund
6. Strøm: 1 x 3V litiumcelle (CR2032)
7. Bruker en stressmålersensor med høy presisjon
8. Multifunksjon: tester kroppsfett %, kroppens vannnivå %, kroppsmuskel %, kroppsben % og foreslått krav til kaloriinntak og BMI.
9. Kroppsfett % rekkevidde: 4.0%~75.0%, måling trinn: 0.1%
10. Innebygd minne for 12 ulike brukere
11. Valgfri normal veiemoodus (omgå parameterinnstilling): Automatisk veiing ved å trå på og sammenlagt tilleggsveiing
12. Indikasjon om lavt batterinivå og overbelastning



Dette symbolet på produktet eller i anvisningene betyr at det elektriske og elektroniske utstyret må leveres atskilt fra husholdningsavfall når det ikke lenger skal brukes. Det finnes egne innsamlingssystemer for resirkulering i EU.

Merknader om avhending av batterier

Batteriene som brukes med dette produktet, inneholder miljøskadelige kjemikalier. For å ta vare på miljøet må brukte batterier avhendes i samsvar med lokale lover og forskrifter. Ikke kast batterier sammen med vanlig restavfall fra husholdningen.

Du får nærmere informasjon ved å kontakte lokale myndigheter eller forhandleren du kjøpte produktet hos.

Power International AS,
PO Box 523, N-1471 Lørenskog, Norge

Power Norge:
<https://www.power.no/kundeservice/> T: 21 00 40 00
Expert Danmark:
<https://www.expert.dk/kundeservice/> T: 70 70 17 07
Power Danmark:
<https://www.power.dk/kundeservice/> T: 70 33 80 80
Punkt 1 Danmark:
<https://www.punkt1.dk/kundeservice/> T: 70 70 17 07
Power Finland:
<https://www.power.fi/tuki/asiakaspalvelu/> T: 0305 0305
Power Sverige:
<https://www.power.se/kundservice/> T: 08 517 66 000

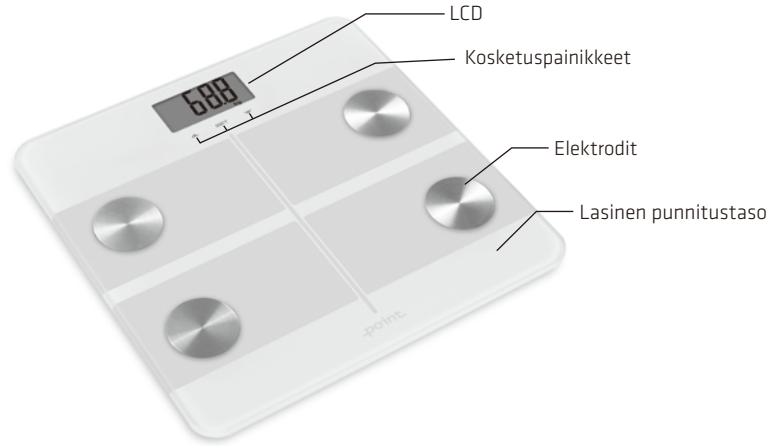
TURVALLISUUSVAROITUKSET

1. Punnitse / käytä vaakaa aina kiinteällä ja tasaisella pinnalla.
Tämä laite käynnistyy automaattisesti päälle noustessa. Jätä aina ensimmäinen lukema huomioimatta ja aloita merkitsevien lukemien ottaminen vasta toisella punnituskerralla.
2. Poista aina kengät ja sukat ja varmista, että jalkasi ovat puhtaat ennen laitteen käyttöä.
3. Nouse punnitustasolle varovasti.
4. Mittausten johdonmukaisuuden varmistamiseksi tee mittaukset samaan aikaan joka päivä.
5. Mittaustulos voi olla harhaanjohtava intensiivisen liikunnan, liiallisen laihtuksen tai äärimmäisen nestehukan jälkeen.
6. Pysytele vaakaa käyttäessä loitolla voimakkaista sähkömagneettisista kentistä.
7. Alle 10-vuotiaat lapset tai yli 100-vuotiaat aikuiset voivat käyttää laitetta vain normaalissa punnitustilassa.
8. Seuraavilla henkilötyypeillä mittaustulokset voivat olla poikkeavia:
 - Yli 70-vuotiaat aikuiset
 - Kehonrakentajat tai muut ammattiuurheilijat
9. Seuraavat henkilöt eivät saa käyttää laitetta: raskaana olevat naiset, turvotusoireista kärsivät tai dialyysihoidossa olevat.

10. Kehonkoostumusvaa'an arvioima rasva- ja hydraatioprosenttisisältö on vain viitteellinen (ei lääketieteelliseen tarkoitukseen). Jos rasva- tai hydraatioprosenttisisältö on alle/yli normaalitason, ota yhteys lääkäriin saadaksesi lisäohjeita.
11. Jos vaakaa ei käynnisty, tarkista onko paristo asennettu tai onko pariston varaus matala. Asenna paristo tai vaihda uuteen.
12. Älä käytä vaakaa kaupallisiin tarkoituksiin.
13. Alusta voi olla liukas, jos punnitset itseäsi märällä pinnalla. Jos punnitusalue on liukas, älä koskaan astu vaa'an reunalle ja säilytä tasapaino punnituksen aikana.
14. Sydämentahdistimen tai muiden implantoitujen lääkinnällisten laitteiden käyttäjät eivät saa käyttää kehon rasvan testaustoimintoa.
15. Pidä paristot lasten ulottumattomissa. Älä jätä paristoja irralleen esille. Lapset tai lemmikit voivat niellä niitä. Jos paristo on nielty, ota heti yhteyttä lääkäriin.

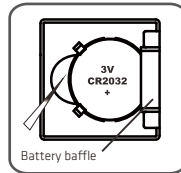


TUOTTEEN VLEISKATSAUS



PARISTOJEN ASENNUS

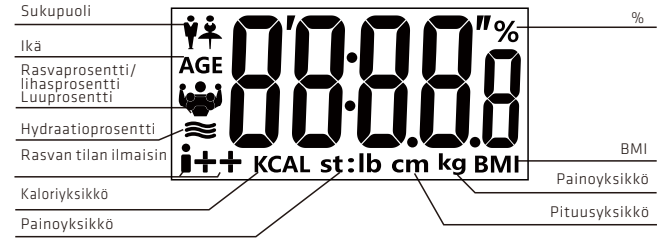
- A. Poista käytetty paristo terävän esineen avulla.
 B. Asenna uusi paristo asettamalla pariston toinen puoli pariston suuntauslevyn alle ja painamalla alas toista puolta. Huomioi oikea napaisuus



NÄPPÄINKUVITUS

- SET (ASETA)** : Kytke vaaka päälle ja siirry seuraavaan parametriin.
 (Katso henkilökohtaisen parametrin asetus seuraavalla sivulla.)
- ▲ : Lisää arvoa jokaisella painalluksella.
 Pidä painiketta painettuna lisätäksesi arvoa jatkuvasti.
- ▼ : Vähennä arvoa jokaisella painalluksella.
 Pidä painiketta painettuna vähentääksesi arvoa jatkuvasti.

LCD-NÄYTTÖ



PAINOYKSIKÖN MUUNTAMINEN

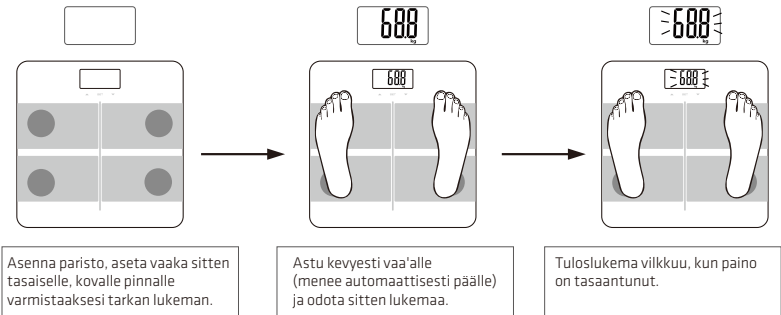
- A. Etsi vaa'an takana oleva yksikkökytkin.
 B. Paina yksikkömuunnospainiketta, kun vaaka on päällä, ja LCD näyttää nykyisen painoyksikön. Paina painiketta uudelleen muuntaaksesi painoyksikön.



NORMAALI PUNNITUSTILA (parametriasetus ohitetaan)

1. Automaattinen päällekytkentä

Pariston asentamisen jälkeen aseta vaaka tasaiselle lattialle. Seiso paikoillasi vaa'alla testauksen aikana. Odota sitten muutama sekunti, näyttö näyttää samaa painolukemaa joitakin sekunteja.



Asenna paristo, aseta vaaka sitten tasaiselle, kovalle pinnalle varmistaaksesi tarkan lukeman.

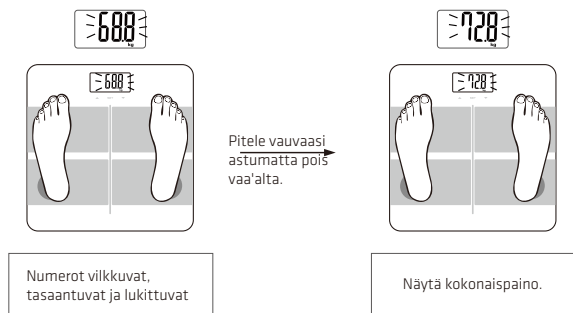
Astu kevyesti vaa'alle (menee automaattisesti päälle) ja odota sitten lukemaa.

Tuloslukema vilkkuu, kun paino on tasaantunut.

2. Peräkkäinen lisäpunnitus

Kun numerot ovat tasaantuneet, voit suorittaa lisäpunnituksia. Varmista, että jokainen lisäys on yli 2 kg, jotta saat uuden lukeman.

Esimerkiksi: Jos haluat saada vauvan painon selville, toimi seuraavasti: punnitse ensin itsesi, ja pitele sitten vauvaasi astumatta välissä pois vaa'alta. Vaaka näyttää kokonaispainon. Vähennä alkuperäinen painosi tästä yhdistetystä lukemasta saadaksesi vauvan painon.



RASVA-/HYDRAATIO-/LIHAS-/LUU-/KALORIMITTAUSTILA

(1) Henkilökohtaisten parametrien asettaminen

A. Kun asennat pariston ensimmäistä kertaa ja kytket laitteen päälle, kaikki oletusparametrit asetetaan seuraavasti:

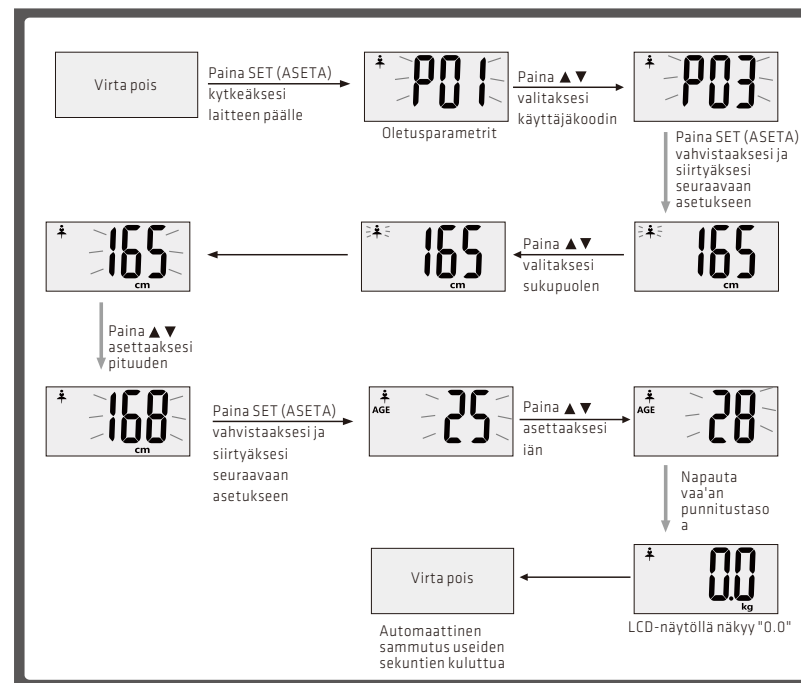
Muisti	Sukupuoli	Pituus	Ikä
1	Nainen	165 cm/5'05,0"	25

B. Parametrit ovat asetettavissa seuraavalla alueella:

Muisti	Sukupuoli	Pituus	Ikä
1~12	mies/nainen	100~250cm 3'03,5"~8'02,5"	10~100

C. Parametrin asetus

Esimerkki: 3. käyttäjä, nainen, 168 cm, 28-vuotias, voi asettaa parametrinsa seuraavasti:



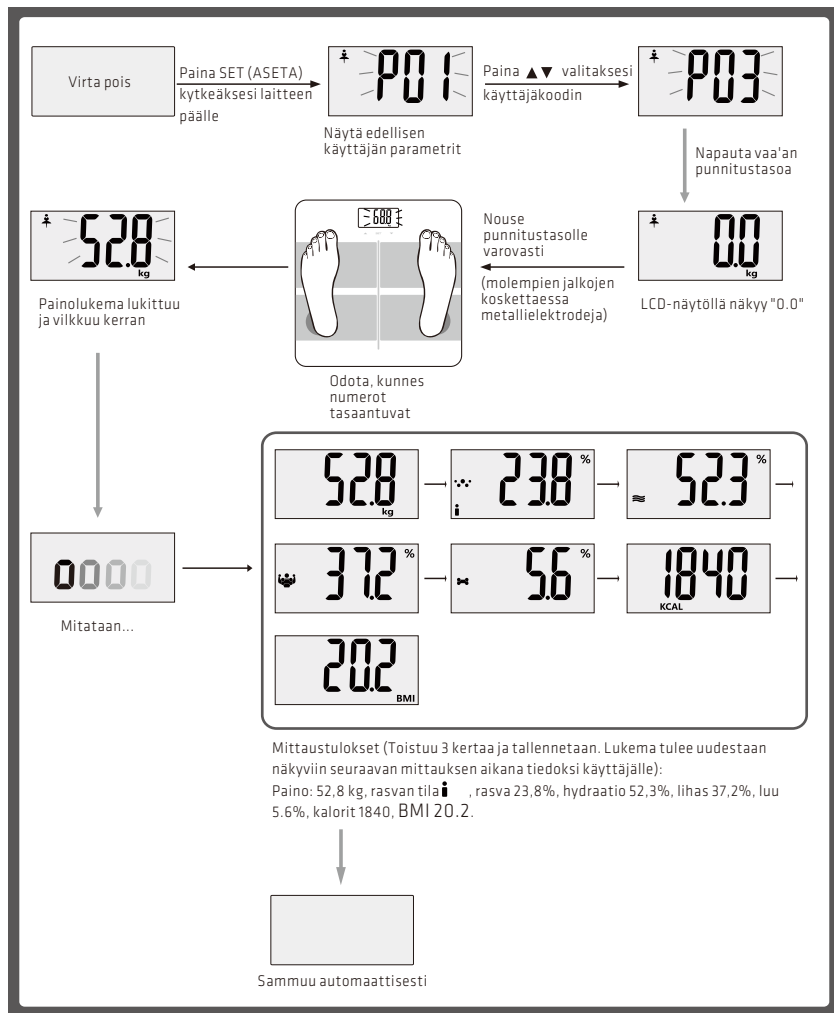
HUOMAUTUS:

- Jos laite on parametrien asetuksen aikana käyttämättömänä 6 sekuntia, jo asetetut parametrit tallennetaan muistiin automaattisesti ja LCD-näytössä näkyy "0.0", mikä tarkoittaa, että kehon rasvanmittaus aloitetaan.
- Jos LCD-näytössä näkyy parametrin asetuksen aikana "0.0", paina SET (ASETA) 3 sekunnin ajan palataksesi asetustilaan. Tällöin voit asettaa käyttäjäkoodin, sukupuolen, pituuden ja iän.

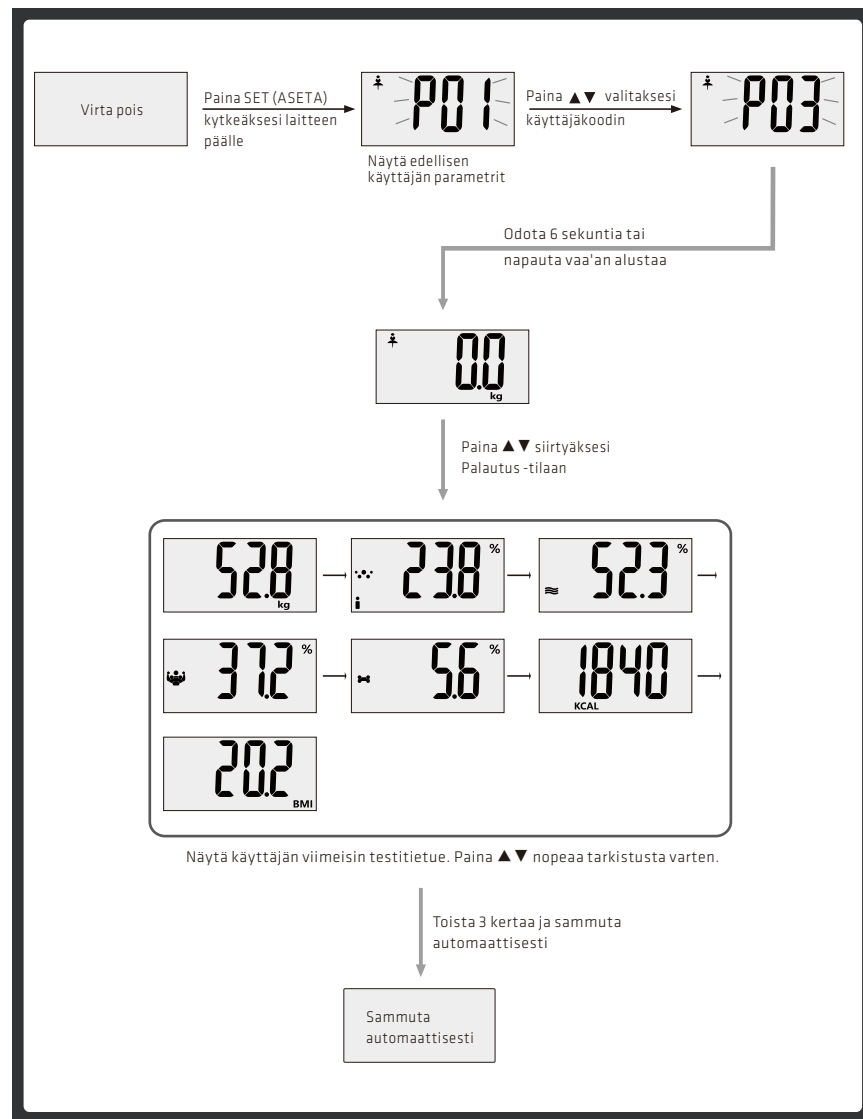
(2) Mittauksen aloittaminen (Varmista, että jalkasi koskettavat elektrodeja vaa'an punnitusastolla, muuten kehon rasvaprosenttia ei voi mitata.)

Poista tarkkuuden varmistamiseksi kengät ja sukat ennen vaa'alle nousemista.

Esimerkki: 3. käyttäjä, nainen, 168 cm, 28-vuotias, voi mitata seuraavasti:



TESTITIEUEEN PALAUTTAMINEN



VAROITUSMERKKIVALOT

Pariston matalan varauksen merkkivalo.
Pariston varaus on vähissä. Vaihda uusi paristo.



Ylikuormituksen merkkivalo
Alustalla oleva paino ylittää vaa'an
maksimikapasiteetin.



Astu pois vaa'alta vaurion välttämiseksi.

Matalan rasvaprosentin ilmaisin
Rasvaprosentti on liian matala. Noudata
ravitsevampaa ruokavaliota ja pidä itsestäsi
hyvää huolta.



Korkean rasvaprosentin ilmaisin
Rasvaprosentti on liian korkea. Tarkista
ruokavaliiosi ja lisää liikuntaa.



Uusintatesti
Ilmeni virhe. Suorita testi uudelleen
saadaksesi oikean tuloksen.



TIETOA RASVASTA

1. Tietoja rasva-%:sta

- Rasvaprosentti on ihmiskehon rasvasisällön indeksiprosentti.
- Ihmiskehon rasvasisältö on tietyllä tasolla, liiallisella rasvalla on haitallisia vaikutuksia aineenvaihduntaan, mistä voi olla seurauksena erilaisia sairauksia.

2. Toimintaperiaate

Tietyn taajuuksiset sähköiset signaalit kulkevat ihmiskehon läpi, rasvan impedanssi on voimakkaampi kuin lihasten tai muiden kehon kudosten. Tämä tuote syöttää turvallista taajuutta olevaa matalajännitteistä sähkövirtaa kehon läpi, jolloin rasvaprosentti muodostetaan resistanssierojen perusteella biologisia impedanssianalyysijä käyttämällä sähkösignaalien kulkiessa kehon läpi.

3. Rasva-/hydraatiosisällön kuntoarviointikaavio

Punnituksen jälkeen voit käyttää viitteeksi seuraavaa arviointikaaviota:

Rasva %						
Sukupuoli	Ikä	Laiha	Hoikka	Normaali	Painava	Ylipaino
Mies	10-17	< 6%	< 9%	< 26%	< 30%	≥30%
	18-39	< 6%	< 11%	< 22%	< 27%	≥27%
	40-59	< 7%	< 12%	< 23%	< 28%	≥28%
	≥60	< 9%	< 14%	< 25%	< 30%	≥30%
Nainen	10-17	< 10%	< 20%	< 37%	< 41%	≥41%
	18-39	< 11%	< 21%	< 35%	< 40%	≥40%
	40-59	< 12%	< 22%	< 36%	< 41%	≥41%
	≥60	< 14%	< 24%	< 37%	< 42%	≥42%

Sukupuoli	Hydraatio %		
	Matala	Normaali	Korkea
Mies	< 50%	50-65%	> 65%
Nainen	< 45%	45-60%	> 60%

Yllä olevat tiedot ovat vain viitteellisiä.

TIETOA KALOREISTA

1. Kalorit ja energiankulutus

Kalori: Energian yksikkö

Tietojen lukema osoittaa energian, jota tarvitset ylläpitääksesi päivittäisen aineenvaihduunnan ja tavalliset toiminnot painosi, pituutesi, ikäsi ja sukupuolesi perusteella.

2. Kalori ja painonlasku

Kalorien saannin hallinta yhdessä sopivan liikunnan kanssa on tehokas tapa laihtua.

Teoria on hyvin yksinkertainen: kun päivittäinen energiansaanti ei vastaa kehosi energiantarvetta, varastoidut hiilihydraatit ja rasvat hajoavat tarjotakseen tarvittavan energian. Tämä prosessi johtaa painonpudotukseen.

LCD-näyttö ei vastaa

Tarkista ensin, että paristot toimivat edelleen; jos ei, vaihda ne tarvittaessa. Korjauksia saavat suorittaa vain valtuutettu asiakaspalvelumme tai jälleenmyyjämme.

KÄYTTÖ- JA KUNNOSSAPITO-OHJE

1. ÄLÄ käytä vaakaa kosteassa, liian kuumassa tai liian kylmässä ympäristössä. (Lämpötila-alue 5°C - 35°C)
2. ÄLÄ käytä vaakaa pehmeällä matolla, nurmikolla, liukkaalla lattialla tai epätasaisella lattialla.
3. ÄLÄ pudota tai lyö vaakaa tai törmää siihen, koska se on tarkkuuslaite.
4. Pidä vaakaa puhtaana. ÄLÄ käytä happamia puhdistusaineita.
5. ÄLÄ käytä vaakaa paikassa, jossa on voimakasta värinää. Seiso vaakaa alla tukevasti, kun käytät sitä.
6. Varmista tarkkuus testaamalla samaan aikaan peräkkäisinä päivinä.

TEKNISET TIEDOT

1. Malli: POPS3000
2. 74 x 35.6 mm LCD-numerot
3. Matalan akkuvirran / ylikuormituksen ilmainen
4. Kapasiteetti: 150 kg / 330 lb
5. Asteikko: 100g / 0,2 lb
6. Virta: 1x3 V litium-nappiparisto (CR2032)
7. Käyttää suuren tarkkuuden rasiusmittarianturia
8. Useita toimintoja: testaa kehon rasvaprosentin, hydraatioprosentin, lihasprosentin, luuprosentin ja ehdottaa kalorien saantitarpeet sekä BMI:n.
9. Kehon rasvaprosentin alue: 4.0%~75.0%, mittausjakso: 0.1%
10. Sisäinen muisti 12 eri käyttäjälle
11. Valinnainen normaali punnitustila (ohittamalla parametrien asettamisen): Automaattinen päällekytkäytyminen ja peräkkäiset lisäspunnitukset
12. Alhaisen pariston ja ylikuormituksen ilmainen



Tämä tuotteeseen tai ohjeisiin merkitty symboli tarkoittaa, että sähkölaitteet ja elektroniikka on hävitettävä käyttöikänsä päättyessä erillään kotitalousjätteestä. EU:ssa on kierrätystä varten erilliset keruujärjestelmät.

Huomautuksia paristojen hävittämisestä

Tässä tuotteessa käytetyt paristot sisältävät kemikaaleja, jota ovat haitallisia ympäristölle. Suojellaksesi ympäristöämme, hävitä käytetyt paristot paikallisten lakien tai säädösten mukaisesti. Älä hävitä paristoja normaalin kotitalousjätteen mukana.

Jos haluat lisätietoja, ota yhteys paikallisiin viranomaisiin tai tuotteen myyneeseen liikkeeseen.

Power International AS,
PO Box 523, N-1471 Lørenskog, Norway

Power Norjassa:
<https://www.power.no/kundeservice/> T: 21 00 40 00
Expert Tanskassa:
<https://www.expert.dk/kundeservice/> P: 70 70 17 07
Power Tanskassa:
<https://www.power.dk/kundeservice/> P: 70 33 80 80
Punkt 1 Tanskassa:
<https://www.punkt1.dk/kundeservice/> P: 70 70 17 07
Power Suomessa:
<https://www.power.fi/tuki/asiakaspalvelu/> P: 0305 0305
Power Sverige:
<https://www.power.se/kundservice/> T: 08 517 66 000

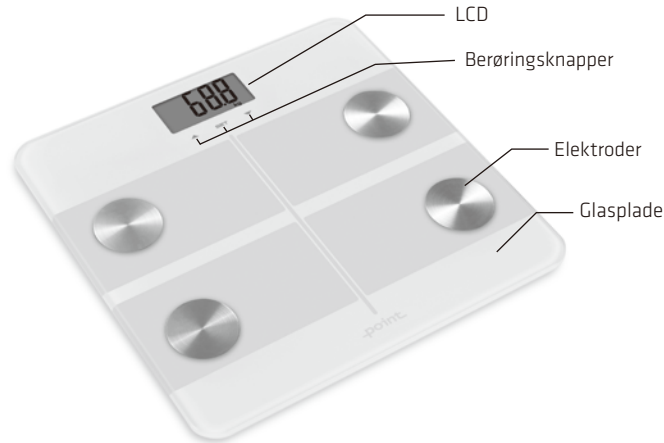
SIKKERHEDSADVARSLER

1. Stil vægten på en fast og plan overflade, når den bruges.
Apparatet er designet til at træde op på. Ignorer altid den første måling, og brug først dataene fra den anden vejning.
2. Tag altid sko og strømper af og hav rene fødder, når du vejer dig.
3. Træd forsigtigt op på vægten.
4. Det anbefales, at du vejer dig på samme tidspunkt på dagen.
5. Måleresultaterne kan være vildledende efter hård træning, kraftig ændring i din diæt eller ved stærk dehydrering.
6. Hold god afstand til eventuelle stærke elektromagnetiske felter under brugen af vægten.
7. Børn under 10 år og voksne over 100 år kan kun bruge vægten til måling af vægt.
8. Målene for følgende persontyper kan være unøjagtige:
Voksne over 70 år
Bodybuildere og tilsvarende sportsfolk.
9. Personer med følgende tilstande, må ikke bruge apparatet:
Gravide kvinder, personer med symptomer på vand i kroppen samt personer i dialyse.

10. Fedt% og Vand%, der beregnes af vægten, er kun beregnet til reference (og ikke til medicinske formål). Hvis din Fedt% og Vand% er over/under normalt niveau, bør du konsultere din læge for at få yderligere oplysninger.
11. Hvis du ikke kan tænde for vægten, skal batteriet muligvis skiftes. Sæt nyt batteri i.
12. Brug ikke vægten professionelt.
13. Vægten kan blive glat, når den er våd. Hvis vægten er våd, må du aldrig træde på kanten af den, og sørg for at holde balancen, når du vejer dig.
14. Personer med pacemaker eller med andre implanterede medicinske apparater bør ikke bruge vægtens funktioner til fedtmåling.
15. Batterierne skal holdes uden for børns rækkevidde. Lad ikke batterierne ligge og flyde. Børn eller dyr kan komme til at sluge dem. Sker dette, skal du straks søge læge.

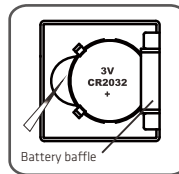


PRODUKTOVERSIGT



ISÆTNING AF BATTERIERNE

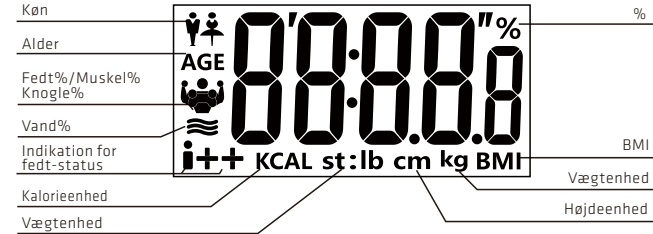
- A. Tag det brugte batteri ud med en spids genstand.
 B. Sæt det nye batteri i, ved at putte den ene ende af batteriet under afbøjningspladen og tryk derefter ned på den anden ende. Husk at det skal vende korrekt.



ILLUSTRATION

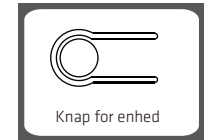
- SET (INDST)** : Tænd for vægten og indstil næste parameter.
 (Se på bagsiden vedr. indstilling af personlige parametre).
- ▲ : Værdien forøges, hver gang du trykker.
 Hold knappen nede for at tælle op.
- ▼ : Værdien sænkes, hver gang du trykker.
 Hold knappen nede for at tælle ned.

LCD-SKÆRM



SÅDAN KONVERTERES TIL ANDRE VÆGTENHEDER

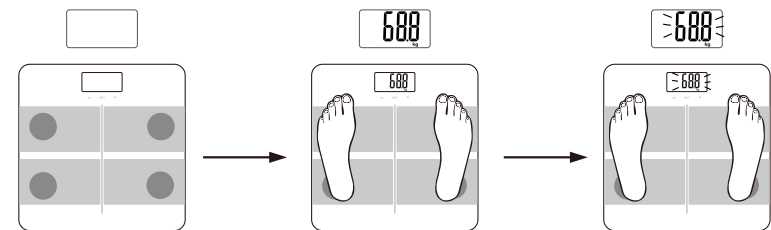
- A. Find knappen til skift af enhederne bag på vægten.
 B. Tryk på knappen til valg af enhed mens vægten er tændt, hvorefter skærmen viser den valgte enhed.
 Tryk på knappen igen for at skifte vægtenhed.



NORMAL VÆGTFUNKTION (tilsidesættelse af parameterindstilling)

1. Vej automatisk, når man træder op

Placér vægten på et plant gulv, når du har sat batteriet i. Stå stille på vægten, når du vejer dig. Vent nogle få sekunder, hvorefter skærmen viser vægten i nogle få sekunder.



Sæt batteriet i og stil vægten på en flad og hård overflade for at sikre præcis aflæsning.

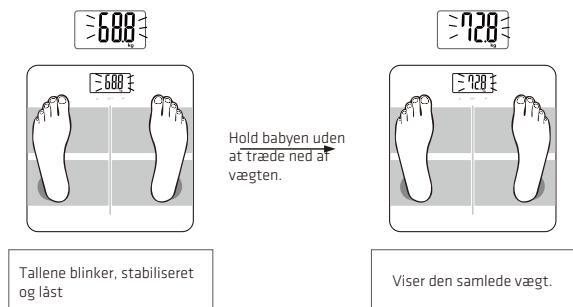
Træd forsigtig top på vægten (automatisk-tænd) og vent på aflæsningen.

Vægten vil blinke, når den har stabiliseret sig.

2. Efterfølgende vejninger

Når vægten er stabiliseret, kan du tilføje vægt til vejningen. Sørg for at hver tilføjet vægt er på mindst 2 kg, for at du vil få en ny vejning.

Fx: Hvis du vil veje din baby, kan du først veje dig selv, og dernæst veje dig selv og din baby, uden at træde ned af vægten. Du får herved en aflæsning af den samlede vægt. Hvis du trækker din egen vægt fra denne nye vægt, vil forskellen være din babys vægt.



MÅLEFUNKTION FOR FEDT/VAND/MUSKEL/KNOGLE/KALORIER

(1) Indstilling af personlige parametre

A. Når du sætter batterier i første gang og tænder, vil alle parametre have følgende standardindstillinger:

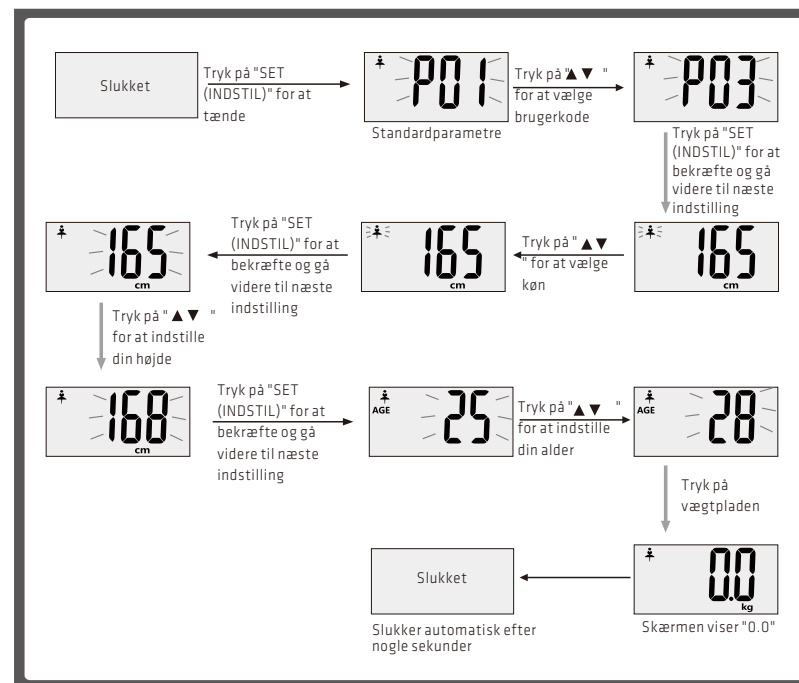
Hukommelse	Køn	Højde	Alder
1	Kvinde	165 cm / 5'05,0"	25

B. Parametrene kan indstilles i følgende intervaller:

Hukommelse	Køn	Højde	Alder
1~12	mand/kvinde	100~250 cm 3'03,5"~8'02,5"	10~100

C. Parameterindstilling

Eksempel: Bruger nr. 3, kvinde, 168 cm høj, 28 år gammel, kan indstille sine parametre således:

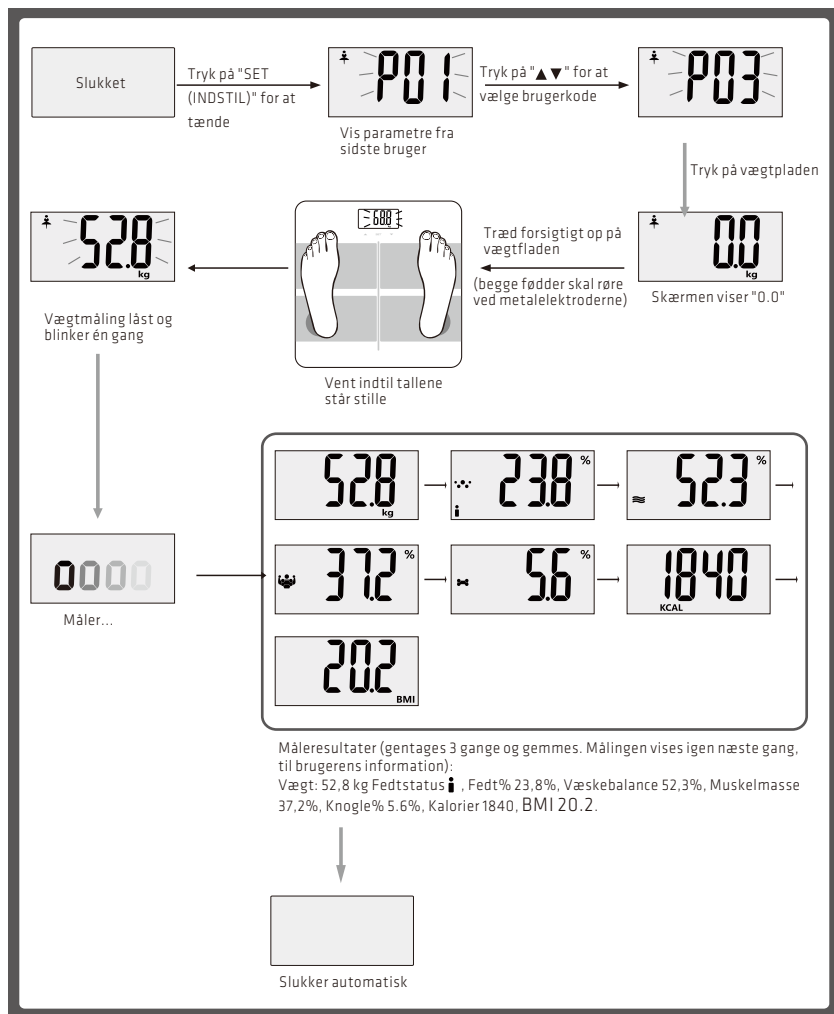


BEMÆRK:

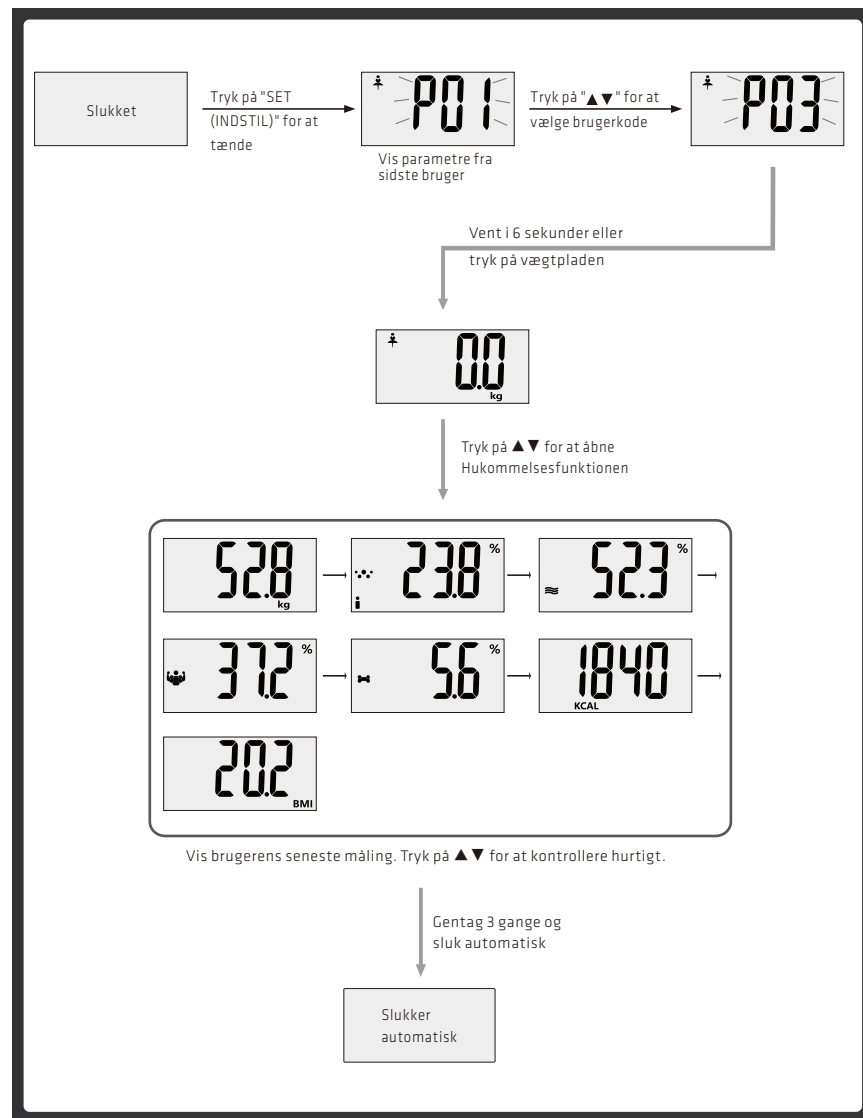
- Hvis du ikke foretager dig noget i mindst 6 sekunder, mens du indstiller parametre, vil de parametre, der allerede er angivet, automatisk blive husket, og displayet vil vise "0.0", hvilket betyder, at måling af fedt% begynder.
- Hvis skærmen viser "0.0" under parameterindstilling, skal du holde SET (INDSTIL) nede i 3 sekunder for at vende tilbage til indstillingstilstanden, hvorefter du kan indstille brugerkode, køn, højde og alder.

(2) Sådan startes måling (Sørg for at dine fødder rører ved metalelektroderne på vægtpladen, da der ellers ikke kan måles fedt%).

For at opnå en nøjagtig måling, skal du tage sko og strømper af, før du træder op på vægten. Eksempel: Bruger nr. 3, kvinde, 168 cm høj, 28 år gammel, kan måle således:



SÅDAN GENKALDEDES EN MÅLING FRA HUKOMMELSEN



ADVARSLER

Indikation for lavt batteriniveau
Batteriet er ved at være fladt. Sæt et nyt batteri i.



Indikation for overbelastning
Vægten belastes med for høj en vægt.
Træd ned for at undgå beskadigelse.



Indikation for lav fedt%
Fedt% er for lav. Indtag en mere næringsholdig diæt og pas godt på dig selv.



Indikation for høj fedt%
Fedt% er for høj. Vær opmærksom på din diæt og dyrk mere motion.



Mål igen
Der er registreret en fejl. Mål igen for at få korrekte resultater.



LIDT OM FEDT

1. Lidt om Fedt%

- Fedt% er en %-angivelse af fedtindholdet i den menneskelige krop.
- Kroppens fedtindhold er på et vist niveau. Er kroppens Fedt% for høj, kan det skade kroppens forbrænding, hvilket kan medføre forskellige sygdomme.

2. Funktionsprincipper

Når der sendes elektriske signaler ved en bestemt frekvens gennem den menneskelige krop, vil impedansen i fedtvævet være højere end i muskelvævet eller andet væv. Vha. en analyse af biologisk impedans sender dette produkt en ufarlig lavspænding ved en bestemt frekvens gennem kroppen, hvorved Fedt% kan beregnes ud fra den derved målte modstand.

3. Kort over Fedt/væskebalance

Når du har vejet dig, kan du bruge følgende oversigtskort til information:

Fedt %						
Køn	Alder	Tynd	Slank	Normal	Kraftig	Overvægtig
Han	10-17	< 6%	< 9%	< 26%	< 30%	≥ 30%
	18-39	< 6%	< 11%	< 22%	< 27%	≥ 27%
	40-59	< 7%	< 12%	< 23%	< 28%	≥ 28%
	≥ 60	< 9%	< 14%	< 25%	< 30%	≥ 30%
Kvinde	10-17	< 10%	< 20%	< 37%	< 41%	≥ 41%
	18-39	< 11%	< 21%	< 35%	< 40%	≥ 40%
	40-59	< 12%	< 22%	< 36%	< 41%	≥ 41%
	≥ 60	< 14%	< 24%	< 37%	< 42%	≥ 42%

Køn	Væskebalance %		
	Lav	Normal	Høj
Han	< 50%	50-65%	> 65%
Kvinde	< 45%	45-60%	> 60%

Følgende oplysninger er kun beregnet til orientering.

LIDT OM KALORIER

1. Kcalorie- og Energiforbrug

Kalorier: Energienhed

Det viste tal angiver den energimængde, du skal bruge for at opretholde kroppens daglige forbrænding samt almindelige aktiviteter, alt efter din vægt, højde, alder og køn.

2. Kalorier & vægttab

Et kontrolleret kalorieindtag kombineret med motion er en effektiv måde at tabe sig på. Det er såmænd en meget enkel teknik. Hvis det daglige energiindtag er utilstrækkeligt til at opretholde kroppens energiforbrug, vil kroppen forbrænde dens opmagasinerede kulhydrat- og fedtmængde. Dette medfører et vægttab.

Skærmen svarer ikke

Tjek først at batterierne ikke er flade. Er de det, skal du udskifte dem.
Reparationer må kun udføres af vores autoriserede kundeservice eller forhandlere.

RÅD OM BRUG & VEDLIGEHOLDELSE

1. DU MÅ IKKE bruge vægten i omgivelser med høj luftfugtighed, høj temperatur eller meget lav temperatur. (Temperaturinterval 5 °C til 35 °C)
2. DU MÅ IKKE bruge vægten på bløde overflader, græsplænen, glatte gulve eller ujævne overflader.
3. DU MÅ IKKE tabe, ryste eller støde vægten, da den er et præcisionsapparat.
4. Hold vægten ren. DU MÅ IKKE bruge rengøringsmidler med syrer.
5. DU MÅ IKKE bruge vægten på steder med kraftige rystelser. Stå stille på vægten, når du bruger den.
6. For at måle nøjagtigt, bør du veje dig på samme tidspunkt af døgnet hver gang.

SPECIFIKATIONER

1. Model: POPS3000
2. 74 x 35.6 mm LCD-cifre
3. Angivelse af lavt batteri/overbelastning
4. Kapacitet: 150 kg / 330 lb
5. Visningsnøjagtighed: 100g / 0,2 lb
6. Batteri: 1x3V litium-batteri (CR2032)
7. Anvender højpræcisions strain gauge-sensor
8. Multifunktion: måler fedt%, væskebalance, muskel%, knogle% samt foreslår kaloriebehov og BMI.
9. Fedt % rækkevidde: 4.0%~75.0%, måling visningsnøjagtighed: 0.1%
10. Indbygget hukommelse til 12 forskellige brugere
11. Almindelig vejning kan vælges (ignorerer parameterindstillinger): Vejer automatisk, når man træder op, og registrerer automatisk efterfølgende vejninger
12. Indikation for lav batteritilstand og overbelastning



Dette symbol på produktet eller i vejledningen betyder, at det udtjente elektriske eller elektroniske udstyr ikke må bortskaffes sammen med husholdningsaffald. I EU-lande findes der separate indsamlingssystemer til genbrug.

Bemærkninger vedrørende bortskaffelse af batterier

De batterier, der anvendes til dette produkt, indeholder kemikalier, som er skadelige for miljøet. For at beskytte miljøet skal brugte batterier bortskaffes i henhold til de lokale love og regler. Smid aldrig batterier ud med det normale husholdningsaffald.

Kontakt de lokale myndigheder eller forhandleren for yderligere oplysninger.

Power International AS,
PO Box 523, N-1471 Lørenskog, Norway

Power Norge:
<https://www.power.no/kundeservice/> T: 21 00 40 00
Expert Danmark:
<https://www.expert.dk/kundeservice/> T: 70 70 17 07
Power Danmark:
<https://www.power.dk/kundeservice/> T: 70 33 80 80
Punkt 1 Danmark:
<https://www.punkt1.dk/kundeservice/> T: 70 70 17 07
Power Finland:
<https://www.power.fi/tuki/asiakaspalvelu/> T: 0305 0305
Power Sverige:
<https://www.power.se/kundservice/> T: 08 517 66 000

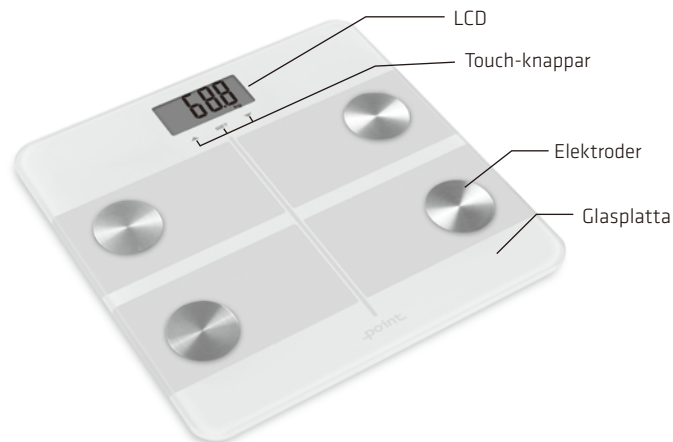
Säkerhetsanvisningar

- 1.Väg/ använd alltid vågen på fast och plant underlag. Enheten är designad för automatisk påslagning när man stiger upp. Borste alltid från första avläsningen och börja bara registrera från andra vägningen.
- 2.Ta alltid av skorna och strumporna, och torka fötterna rena före användning.
- 3.Stig försiktigt upp på vågplattan.
- 4.Det är tillrådligt att mäta vid samma tidpunkt på dagen.
- 5.Mätresultat kan vara missvisande efter hård träning, hård diet eller under extrem dehydrering.
- 6.Använd inte vågen i närheten av starkt elektromagnetiska fält.
- 7.Barn under 10 år eller vuxna över 100 år ska bara använda vågen i normalt viktläge.
- 8.Mätdata för följande personer kan ha avvikelse:
Vuxna över 70 år
Kroppsbyggare eller andra yrkesidrottare.
- 9.Personer med följande tillstånd ska inte använda enheten:
Gravida kvinnor, personer med symptom på ödem eller under dialysbehandling.

- 10.Andelen fett och hydrering som beräknas av fettkontrollvågen är endast som referens (inte för medicinskt ändamål). Om andelen fett och hydrering ligger över/under det normala värdet, kontakta alltid din läkare för råd.
- 11.Om det inte går att slå på vågen, kontrollera att batteriet är installerat eller om batteriet är svagt. Sätt i eller byt ut batteriet.
- 12.Använd inte den för professionella ändamål.
- 13.Den kan vara hal om du väger dig på en våt yta. Om vågytan dessutom är av glas, ställ dig aldrig på vågens kant och håll balansen under vägningen.
- 14.Personer som använder pacemaker eller annan implanterad medicinsk enhet ska inte använda testfunktionen för kroppsfett.
- 15.Förvara batterier utom räckhåll för barn. Låt inte batterier ligga lösa. De kan sväljas av barn eller husdjur. Om ett batteri skulle sväljas, kontakta genast en läkare.

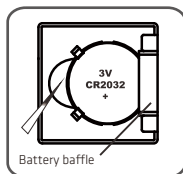


PRODUKTÖVERSIKT



BATTERIINSTALLATION

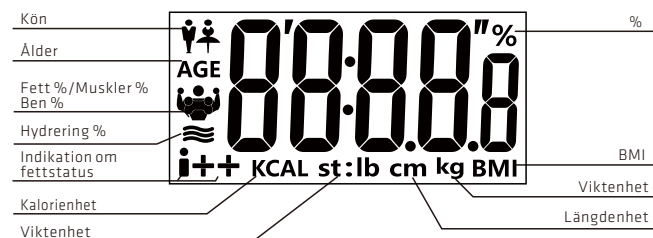
- Ta ut det förbrukade batteriet med hjälp av ett spetsigt föremål.
- Installera det nya batteriet genom att sätta in batteriets ena sida under batteriväggen och tryck sedan ner den andra sidan. Tänk på polariteten.



KNAPPBESKRIVNING

- SET (ställ in)** : Slå på vågen och gå till nästa parameter. (Se Ställa in personliga parametrar på nästa sida.)
- ▲ : Värde upp vid varje tryckning. Håll knappen intryckt för att öka till efterföljande värde.
 - ▼ : Värde ned vid varje tryckning. Håll knappen intryckt för att minska till föregående värde.

LCD-SKÄRM



KONVERTERA VIKTENHET

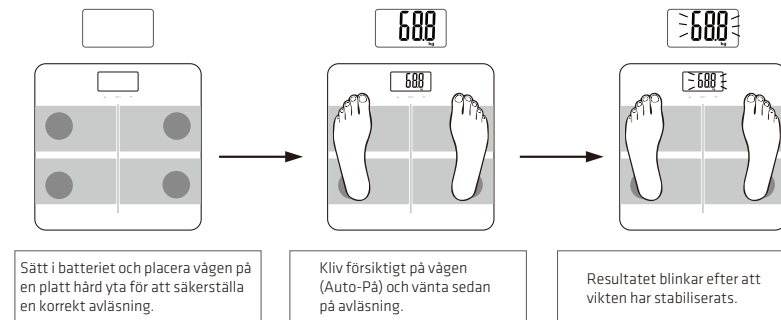
- Hitta enhetsväxlaren på baksidan av vågen.
- Tryck på enhetens konverteringsknapp när vågen är påslagen och LCD-skärmen visar nuvarande viktenhet. Tryck på knappen igen för att konvertera viktenheten.



NORMALT VÄGNINGSLÄGE (kringgå parameterinställningen)

1. Auto-steg vid vägning

När du har installerat batteriet ska du placera vågen på ett plant golv. Stå kvar på vågen vid vägning. Vänta i några sekunder, displayen visar samma viktavläsning i några sekunder.



Sätt i batteriet och placera vågen på en platt hård yta för att säkerställa en korrekt avläsning.

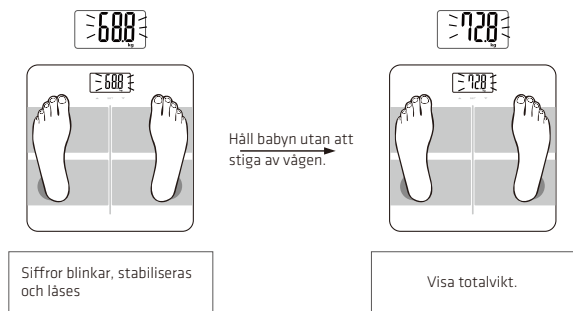
Kliv försiktigt på vågen (Auto-På) och vänta sedan på avläsning.

Resultatet blinkar efter att vikten har stabiliserats.

2. Konsekutiv adderad vägning

När siffrorna har stabiliserats kan ytterligare viktavläsningar utföras. Se till att varje ytterligare last överstiger 2 kg för att få en ny avläsning.

Till exempel: Om du vill få ett viktvärde för din baby, kan du väga dig själv först och sedan hålla din baby utan att kliva av vägen. Då får du den totala viktavläsningen. Om du drar av den tidigare avläsningen för dig själv från den nya avläsningen, kommer du att få fram skillnaden (vilket betyder ditt barns vikt).



FETT/HYDRERING/MUSKLER/BEN/KALORIMÄTNINGSLÄGE

(1) Ställa in personliga parametrar

A. Första gången du installerar batteriet och slår på, kommer all standardparameter att ställas in enligt följande:

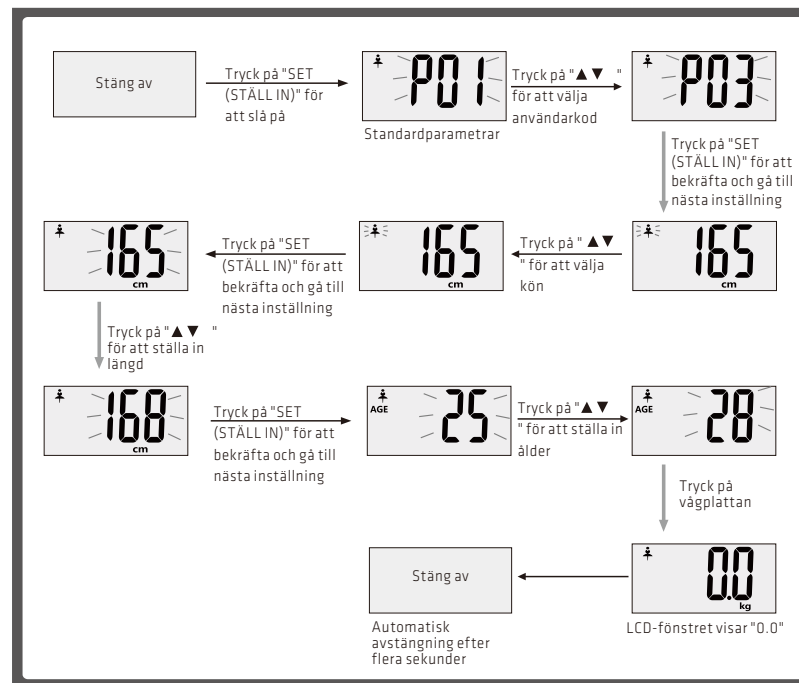
Minne	Kön	Höjd	Ålder
1	Kvinna	165 cm/5'05,0"	25

B. Parametrar kan ställas in på följande intervall:

Minne	Kön	Höjd	Ålder
1~12	man/kvinna	100~250cm 3'03,5"-8'02,5"	10~100

C. Parameterinställning

Exempel: användare 3, kvinna, 168 cm, 28 år, kan ställa in sina parametrar på följande:



OBS:

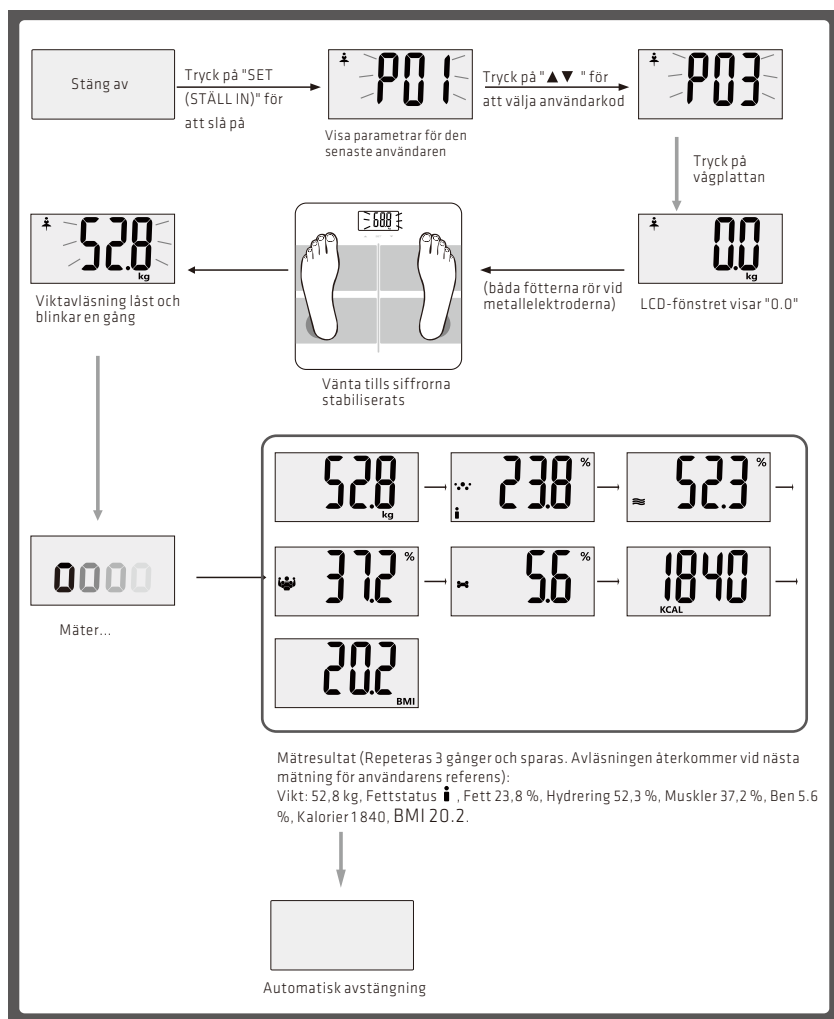
- Under parameterinställningen, om enheten är överksam i 6 sekunder, kommer redan inställda parametrar automatiskt att memoreras och LCD-fönstret visar "0.0", vilket betyder att mätningen av kroppsfett kommer att starta.
- Om LCD-skärmen visar "0.0" under parameterinställningen, tryck på SET (ställ in) i 3 sekunder för att återgå till inställningsläge och du kan nu ange användarkod, kön, höjd och ålder.

(2) Starta mätning

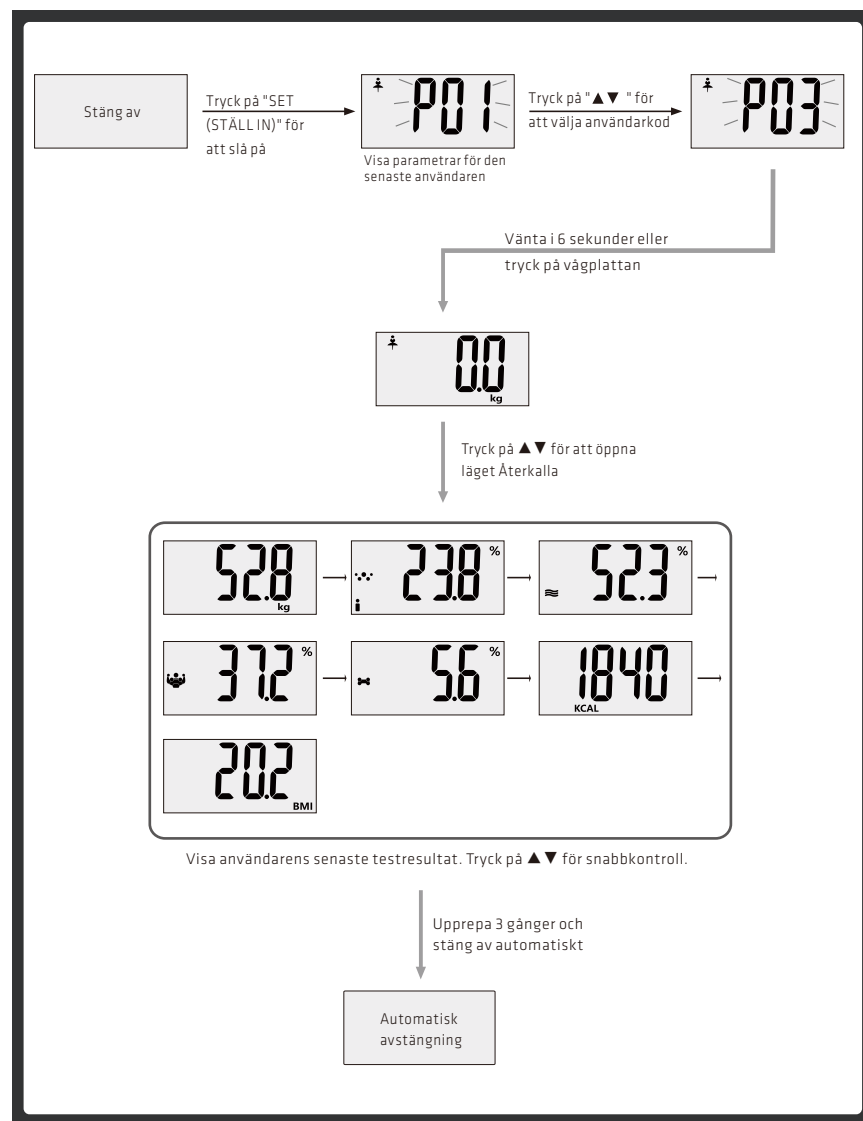
(Se till att stå med fötterna så att de rör vid elektroderna på vägplattan, annars kan kroppsfettet inte mätas.)

För att säkerställa noggrannheten, ta av skor och strumpor innan du stiger upp.

Exempel: användare 3, kvinna, 168 cm, 28 år, kan mäta på följande sätt:



ÅTERKALLA TESTRESULTAT



VARNINGSINDIKATIONER

Indikation om svagt batteri
Batterieffekten är låg, byt till ett nytt batteri.



Överbelastningsindikation
Personen som vägs på plattan överskrider vågens maximala kapacitet.
Gå ned för att undvika skada.



Lågt fett
Fettandelen är för låg. Ät nyttigare och ta väl hand om dig.



Högt fett
Fettandelen är för hög. Se upp med din kost och träna mer.



Testa igen
Det finns ett fel, testa igen för att få korrekt resultat.



OM FETT

1. Om fettandel

- Fettandel är ett %-index för fettinnehållet i människokroppen.
- Fettinnehållet i människokroppen är på en viss nivå, för mycket fett har skadlig inverkan på ämnesomsättningen, och kan därmed orsaka flera sjukdomar.

2. Arbetsprinciper

När elektriska signaler på en viss frekvens skickas genom människokroppen, är impedansen i fettstämmer större än i musklerna eller andra vävnader i människokroppen. Genom användning av biologisk impedansanalys skickar denna produkt en säker frekvens på låg elektrisk spänning genom människokroppen, och därmed reflekteras fettandelen enligt motståndsskillnader när elektriska signaler skickas genom kroppen.

3. Schema för bedömning av innehåll av fett/hydrering

När du har vägt dig, kan du använda följande schema för bedömning:

Fett %						
Kön	Ålder	Tunn	Smal	Normal	Tung	Övervikt
Manlig	10-17	< 6%	< 9%	< 26%	< 30%	≥ 30%
	18-39	< 6%	< 11%	< 22%	< 27%	≥ 27%
	40-59	< 7%	< 12%	< 23%	< 28%	≥ 28%
	≥ 60	< 9%	< 14%	< 25%	< 30%	≥ 30%
Kvinna	10-17	< 10%	< 20%	< 37%	< 41%	≥ 41%
	18-39	< 11%	< 21%	< 35%	< 40%	≥ 40%
	40-59	< 12%	< 22%	< 36%	< 41%	≥ 41%
	≥ 60	< 14%	< 24%	< 37%	< 42%	≥ 42%

Kön	Hydrering %		
	Låg	Normal	Hög
Manlig	< 50%	50-65%	> 65%
Kvinna	< 45%	45-60%	> 60%

Ovanstående information är endast för referens.

OM KALORIER

1. Kalori- och energiförbrukning

Kalori: Energenhet

Dataavläsningen indikerar att du behöver bevara den dagliga matsmältningen och vanliga aktiviteter som krävs för din vikt, längd, ålder och kön.

2. Kalori och Gå ner i vikt

Kontroll av kaloriintaget i kombination med rätt träning är ett effektivt sätt att gå ner i vikt. Detta är en mycket enkel teori. Eftersom det dagliga intaget av kalorier inte kan stödja människokroppens energiförbrukning, lagras kolhydraterna och fettstämmer, och ger energi till kroppen. Detta kommer att leda till viktminskning.

LCD-skärmen svarar inte

Kontrollera först att batterierna fortfarande är laddade, om inte, byt dem efter behov. Reparationer får endast utföras av vår auktoriserade kundservice eller återförsäljare.

RÅD FÖR ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL

1. Använd inte vågen i en fuktig, extremt het eller extremt kall miljö. (Temperaturområde från 5 °C till 35 °C)
2. Använd inte vågen på tjock matta, gräsmatta, halt golv eller ojämnt golv.
3. Tappa inte eller utsätt vågen för stötar eller slag eftersom den är ett exakt instrument.
4. Håll vågen ren. Använd INTE frätande rengöringsmedel.
5. Använd inte vågen på en plats med intensiva vibrationer. Stå stadigt på vågen vid användning.
6. För att säkerställa noggrannhet, väg vid samma tidpunkt på dagen.

SPECIFIKATIONER

1. Modell: POPS3000
2. 74 x 35.6 mm LCD-siffror
3. Låg batteri/överlastindikering
4. Kapacitet 150 kg / 330 lb
5. Gradering: 100g /0.2lb
6. Ström: 1x3V litiumbatteri (CR2032)
7. Använder en spänningsmätare med hög precision
8. Multifunktion: mäter kroppsfett %, hydrering %, muskler %, ben % och föreslår kaloriintag och BMI.
9. Fett % räckvidd: 4.0%~75.0%, mätning gradering 0.1%
10. Inbyggt minne för 12 olika användare
11. Valfritt normalvägningsläge (kringgår parameterinställning): Autovägning när du kliver på vågen och på varandra följande tilläggsvägningar
12. Lågt batteri och överbelastningsindikation



Denna symbol på produkten eller i instruktionerna betyder att dina elektriska och elektroniska apparater ska källsorteras när de är förbrukade och att de inte får slängas i hushållssoporna. Det finns särskilda insamlingssystem för återvinning inom EU.

Meddelande om kassering av batterier

Batterierna som används i denna produkt innehåller kemikalier som är skadliga för miljön. För att skydda miljön, kasta använda batterier i enlighet med lokala lagar och bestämmelser. Kasta inte batterierna i de vanliga hushållssoporna.

För ytterligare information, kontakta din kommun eller din återförsäljare där du köpte produkten.

Power International AS,
PO Box 523, N-1471 Lørenskog, Norway

Power Norge:
[https://www.power.no/kundeservice/T: 21 00 40 00](https://www.power.no/kundeservice/T:21004000)
Expert Danmark:
[https://www.expert.dk/kundeservice/T: 70 70 17 07](https://www.expert.dk/kundeservice/T:70701707)
Power Danmark:
[https://www.power.dk/kundeservice/T: 70 33 80 80](https://www.power.dk/kundeservice/T:70338080)
Punkt 1 Danmark:
[https://www.punkt1.dk/kundeservice/T: 70 70 17 07](https://www.punkt1.dk/kundeservice/T:70701707)
Power Finland:
[https://www.power.fi/tuki/asiakaspalvelu/T: 0305 0305](https://www.power.fi/tuki/asiakaspalvelu/T:03050305)
Power Sverige:
[https://www.power.se/kundeservice/T: 08 517 66 000](https://www.power.se/kundeservice/T:0851766000)