

# NOOA

## BODY ANALYSER SCALE

### Instruction Manual



Model:NO601H



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.

Kontakt de lokale myndigheder eller forhandleren for yderligere oplysninger.

Importeret og markedsføres udelukkende af:  
Expert AS  
PO Box 43,  
N-1483 Hagan

Telefonnr. til kundeservice Norge: 815 48 100  
Telefonnr. til kundeservice Finland: 020 7100 670  
Telefonnr. til kundeservice Danmark: +45 70 70 17 07  
E-mail Norge: [kundesenter@expert.no](mailto:kundesenter@expert.no)  
E-mail Finland: [asiakaspalvelu@.expert.fi](mailto:asiakaspalvelu@.expert.fi)  
E-mail Danmark: [kundeservice@expert.dk](mailto:kundeservice@expert.dk)

Thank You for purchasing your new NOAA Body Analyser Scale.

We recommend that you spend some time reading this instruction manual in order to fully understand all the operational features it offers. This scale is designed to analyse proportion of body fat, body water, body muscles and bone content. With reference to your gender, age, height and weight, the scale is able to determine your daily calorie requirement for reference.

Read all the safety instructions carefully before use and keep this instruction manual for future reference.

## ■ GENERAL TIPS

### 1. During Measuring

- A. The device is designed to allow auto step on. Please always ignore the first reading and only start taking effective record from the second time weighing.
- B. Always remove your shoes and socks, and clean your feet before use.
- C. Step on the weighing platform gently.
- D. To attain a compatible body analysis, it is suggest to weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning) after visiting the toilet, with an empty stomach and without clothing.
- E. The analysis may not be accurate if you weigh yourself after intensive exercise, intensive diet or at extreme dehydration condition.
- F. Place the scales on a solid, flat horizontal surface. Do not place on a carpet or any soft surface. Do not move during weighing.
- G. The body fat /water content analysed by the scale may have deviation for the person who are:
  - children aged under 10 or adults aged over 100 ( They can only use the normal weighing mode)
  - body building athletes or other occupational athletes.
- H. The product is not suitable for use by person who is pregnant, with symptom of edema, with a heart pacemaker or other implanted medical device, or on dialysis treatments.

### 2. Safety Warning

- A. The body fat, water content and muscle content analysed by the scale is for reference only. If your body analysis result is over/ below the normal level, always consult with your doctor for more advice.
- B. This device has delicate electronic components. Therefore interference may occur when it is near devices which transmit radio signals. If errors occur in the display, remove away from these signals or remove the battery briefly and then insert it again.
- C. Do not step onto the scale with wet feet and do not use the scale if the platform is moist. Otherwise you could slip.

## ■ FEATURES / SPECIFICATIONS

1. LED body fat level indicator
2. Using high precision strain gauge sensor
3. Analysing proportion of body fat, body water, body muscles and bone and calorie intake requirement
4. Built-in memory for 12 different users
5. Auto step on weighing and consecutive add-on weighing without entering personal data
6. Low battery and overload indication
7. Memory recall from last user
8. Compare current result to the last record
9. Analyse body fat condition into 5 levels

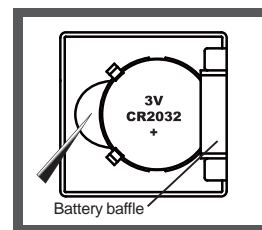
## ■ PERFORMANCE INDEX

Item Index	Weighing Capacity	Fat%	Hydration%	Muscle%	Bone%	Calorie
Index Range		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Division	0.1 kg 0.2 lb	0.1 %	0.1 %	0.1 %	0.1 %	1KCAL

## ■ REPLACING BATTERIES

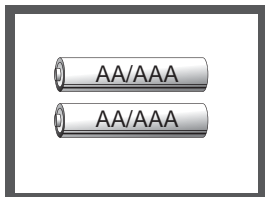
Depending on the model of your scale, different battery type is required. Find the battery type of your scale, and replace the battery as follows:

- (A) The scale is operated by one CR2032 (3V) lithium battery (included). Before first use, remove the insulation strip at the battery compartment.
- (B) The scale is operated by two AA or AAA (1.5V) batteries (not included).



PIC 1

1. Open the battery compartment cover.
2. Remove the old batteries (if any) using a sharp object as shown in the picture. Install one CR2032 (3V) lithium battery. Make sure the positive (+) is facing upwards. HINT: Make sure one side of the battery is placed underneath the battery baffle, then push the other side of the battery until it clicks and secured.
3. Close the battery compartment cover.



PIC 2

1. Open the battery compartment cover.
2. Remove the old batteries (if any). Insert two AA or AAA (1.5V) batteries (not included). Make sure to match the (+) and (-) ends of the batteries with the (+) and (-) ends indicated in the battery compartment.
3. Close the battery compartment cover.

## FUNCTION BUTTONS

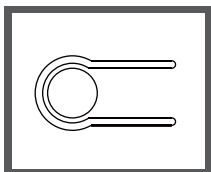
**SET ON/(SET) :** Press to switch the scale on.

Press to confirm the value entered in setting personal profile.

- ▲ : Press the Up/ Down button to select your desired value in setting personal profile.
- ▼ : Press the Up/ Down button to select your desired value in setting personal profile.

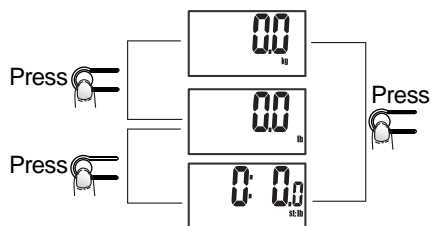
**HINT:** Press and hold the Up/ Down button to speed up the process of setting the values.

## CHANGING WEIGHT UNIT



Depending on the model of your scale, your scale may support weight units in kg/lb/st.

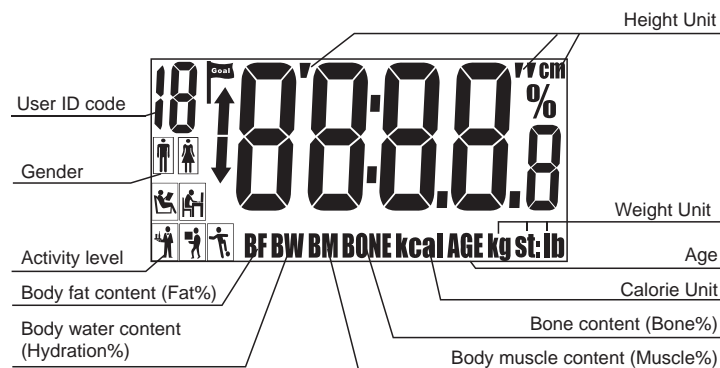
Press the UNIT button repeatedly at the rear of the scale to select your desired unit of weight. The units will be displayed in the LC display.



After the weight unit is confirmed, the scale will automatically switch off in 3 seconds. The selected unit will be shown on the display when the scale is switched on again.

**HINT:** If the weight unit "lb/st" is selected, "feet/inch" is the default height unit; if the weight unit "kg" is selected, "cm" is the default height unit.

## LC DISPLAY



## ACTIVITY LEVEL



Inactive



Light activity



Average activity



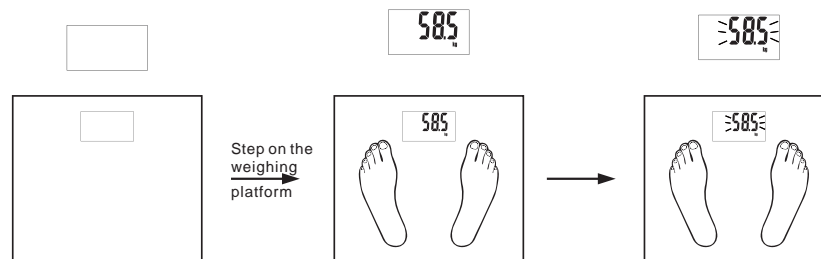
Above average activity



Very active

## NORMAL WEIGHING MODE (without entering personal data)

### (1) Auto step on weighing



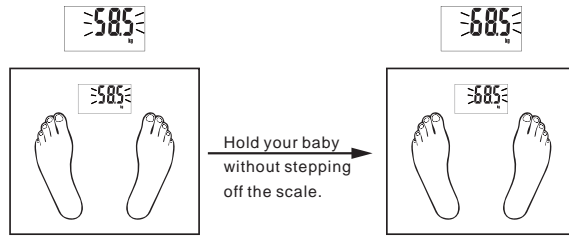
1. Place the scales on a solid, flat horizontal surface. Do not place on a carpet or any soft surface. Always make sure there are no other objects beneath the scale before weighing.
2. Place even weight on each leg and do not move. Moving during the weighing process can lead to discrepancies in the results. The scales will start to measure immediately. After flashing, the weight display will show the result.
3. Step off the platform and view the weight measurement.

## (2) Consecutive add-on weighing

Consecutive add-on weight can also be measured after the first weight shown on the display.

NOTE: The add-on weight should exceed 2kg.

HINT: This function is useful if you want to weigh your baby. See below procedures for details.



1. First weigh yourself by placing even weight on each leg and do not move. The scales will start to measure immediately. After flashing, your weight will be shown on the display.
2. Do not step off the platform. Now hold your baby and weigh together. The scales will start to measure immediately. After flashing, the new weight measurement will be displayed.
3. Step off the platform and view the new weight measurement. By subtracting your own weight from the new weight measurement, you will get the weight of your baby.

## PERSONAL BODY ANALYSIS MODE

### (1) Entering personal data

① First time use, the personal data settings are defaulted as below:

Gender	Height	Activity level	Age	Target weight
Male	165cm/5'05.0"		25	50kg/110lb

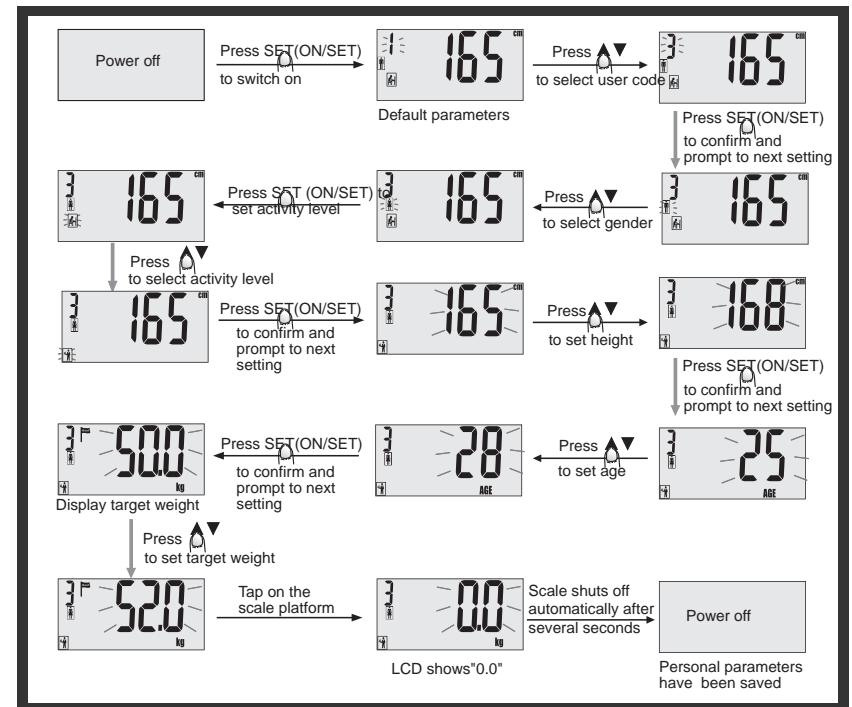
② Personal data's range can be set as below:

User ID code	Gender	Height	Activity level	Age	Target weight
1~12	male/female	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"		10~100	20~Max. Capacity

### ③ Entering personal data

1. Press the SET (ON/SET) button to switch the scale on and to set your personal data.  
Note: The User ID will flash in the LC display. The number stands for the data profile of one person from the user group.
2. Press the Up/ Down button to select the data profile (1–12). Press the SET (ON/SET) button to confirm the selected data profile.
3. Press the Up/ Down button to select the option of the gender. Press the SET (ON/SET) button to confirm the selected data profile.
4. Press the Up/ Down button to select your activity level. Press the SET (ON/SET) button to confirm the selected data profile.
5. Press the Up/ Down button to select your height. Press the SET (ON/SET) button to confirm the selected data profile.
6. Press the Up/ Down button to select your age. Press the SET (ON/SET) button to confirm the selected data profile.
7. Press the Up/ Down button to select your target weight.  
After you have made all these settings, gently tap on the scale platform with your hand or foot.
8. The display will show zero and the scale will switch off automatically after about 8 seconds if it is not used. Your personal data have successfully been saved. You can either make settings for further users or measure your body weight.

NOTE: If the display show zero during the personal profile setting, you can always press the SET (ON/SET) button to restart the setting mode and re-enter the User ID and personal data again.  
HINT: When setting the target weight, you may press and hold the Up/ Down button to speed up the process of setting the values with increment of 1kg.



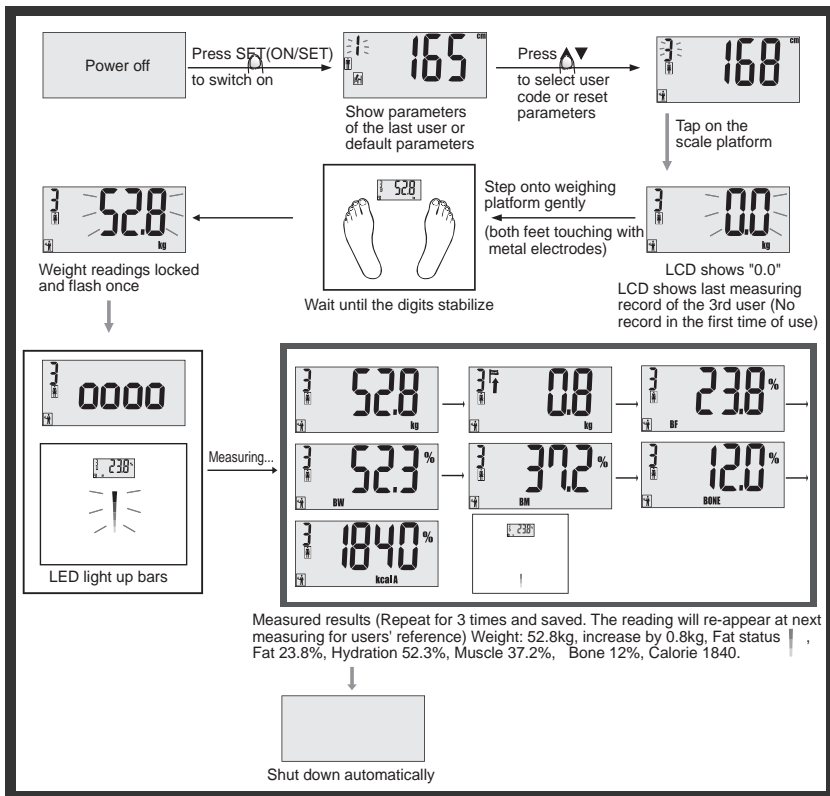


## (2) Measuring the body weight and analysis of proportion of body fat, body water and body muscles.

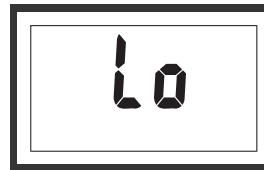
Always remove your shoes and socks, and clean your feet before use. Place even weight on each leg and do not move. Make sure your feet are in good contact with the two electrodes on the scale platform.

1. Press the SET (ON/SET) button, the display will show the last measurement record of the last User ID code.
2. Press the Up/ Down button to select the data profile (1–12). Gently tap on the scale platform with your hand or foot. The display will show the last measurement record of your User ID code.
3. Wait until the display show zero. Step barefoot onto the platform and do not move. Ensure that you are standing on the two electrodes. The scales will start to measure immediately. After flashing, the weight display will show the result.
4. The body fat/ body water/ body muscle/ bone/ calorie analysis is beginning; remain standing on the two electrodes. The measurement lasts a few seconds (display indication oooo) and the body fat index LED bar at the middle of the scale will light on.
5. The display then shows the measured values three times to show current weight, increased / decreased weight compared to last measurement, body fat index, the percentage of body fat , body water, body muscle, bone and calorie requirement. The scales switch off automatically after these values have been displayed.

NOTE: The display will show "C", if you do not stand on the two electrodes during weighing.



## WARNING INDICATIONS



### Low Battery warning

If the scale shows "Lo", it indicates that the batteries are too weak and it is time to replace the batteries. Refer to the section "REPLACING BATTERIES" to replace batteries.



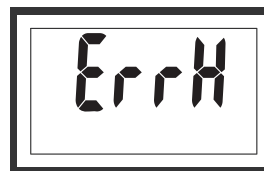
### Overload warning

If the scale shows "Err", it indicates that the scale is overloaded. The maximum capacity is indicated on the scale. Step off the scale to avoid causing damage to the scale.



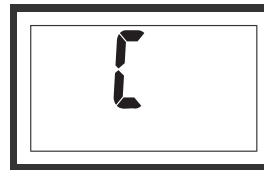
### Low Fat warning

If the scale shows "ErrL", it indicates that your body fat portion is too low. Please consult your doctor or nutritionist for professional advice.



### High Fat warning

If the scale shows "ErrH", it indicates that your body fat portion is too high. Please consult your doctor or nutritionist for professional advice.



### Error warning

If the scale shows "C", it indicates that there are measuring errors. Please step off the scale and retry.

## ■ ABOUT FAT

### 1. About Fat%

Fat % is a % index of fat content inside a human body. The fat content in a human body is in a stable level. Any big fluctuations in fat will have a bad effects on the metabolism, which may even cause various illnesses. Hence it is always very important to keep track on our fat% in order to have a healthy body.

### 2. Working Principles

By applying a low-voltage electrical current of a safe frequency through the human body, with the fact that the impedance of fat is bigger than that of muscle or other body issues, this body analyser scale can analyse the biological resistance which reflect the fat% in the body.

### 3. Fat/Hydration Content Fitness Assessment Chart

After attaining the analysed result, you may use the below assessment table for reference.

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

• The above information is for reference only.

## ■ ABOUT CALORIE

### 1. Calorie & Energy Consumption

Calorie is a unit for energy. The calorie requirement estimated by this scale indicates the amount of energy that you required to sustain a normal daily metabolism and activities with reference to your weight, height, age and gender.

### 2. Calorie & Losing Weight

Exercising is an effective way to lose weight by controlling calorie intake. When the daily energy intake cannot support the energy consumption of the human body, the fat which are stored inside the body will decompose, in order to provide energy to the human body, as a result this lead to weight loss.

## ⚠ CARE AND MAINTENENCE

1. Do not step onto the scale with wet feet and do not use the scale if the platform is moist.
2. Keep standing still during the course of weighing.
3. DO NOT strike, shock or drop the scale.
4. Clean the scale using a slightly moist cloth. Do not use chemical cleaners or abrasive cleaning agents for cleaning the scale. Ensure there is no water entering the scale. If this does occur, then wait until the device has dried out fully before you use it again.
5. Keep the scale in a cool dry area.
6. Always keep you scale in a horizontal position.
7. If the scale does not appear to work, check if the batteries have been inserted correctly and reinsert them if necessary.  
If the scale shows “Lo”, replace with new batteries.
8. This device has delicate electronic components. Therefore interference may occur when it is near devices which transmit radio signals. If errors occur in the display, remove away from these signals or remove the battery briefly and then insert it again.
9. The scale is intended only for use in a private domestic environment and not for commercial use.

## ■ ABOUT FAT

### 1. About Fat%

Fat % is a % index of fat content inside a human body. The fat content in a human body is in a stable level. Any big fluctuations in fat will have a bad effects on the metabolism, which may even cause various illnesses. Hence it is always very important to keep track on our fat% in order to have a healthy body.

### 2. Working Principles

By applying a low-voltage electrical current of a safe frequency through the human body, with the fact that the impedance of fat is bigger than that of muscle or other body issues, this body analyser scale can analyse the biological resistance which reflect the fat% in the body.

### 3. Fat/Hydration Content Fitness Assessment Chart

After attaining the analysed result, you may use the below assessment table for reference.

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

• The above information is for reference only.

## ■ ABOUT CALORIE

### 1. Calorie & Energy Consumption

Calorie is a unit for energy. The calorie requirement estimated by this scale indicates the amount of energy that you required to sustain a normal daily metabolism and activities with reference to your weight, height, age and gender.

### 2. Calorie & Losing Weight

Exercising is an effective way to lose weight by controlling calorie intake. When the daily energy intake cannot support the energy consumption of the human body, the fat which are stored inside the body will decompose, in order to provide energy to the human body, as a result this lead to weight loss.

## ⚠ CARE AND MAINTENENCE

1. Do not step onto the scale with wet feet and do not use the scale if the platform is moist.
2. Keep standing still during the course of weighing.
3. DO NOT strike, shock or drop the scale.
4. Clean the scale using a slightly moist cloth. Do not use chemical cleaners or abrasive cleaning agents for cleaning the scale. Ensure there is no water entering the scale. If this does occur, then wait until the device has dried out fully before you use it again.
5. Keep the scale in a cool dry area.
6. Always keep you scale in a horizontal position.
7. If the scale does not appear to work, check if the batteries have been inserted correctly and reinsert them if necessary.  
If the scale shows “Lo”, replace with new batteries.
8. This device has delicate electronic components. Therefore interference may occur when it is near devices which transmit radio signals. If errors occur in the display, remove away from these signals or remove the battery briefly and then insert it again.
9. The scale is intended only for use in a private domestic environment and not for commercial use.



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.

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

Imported and Exclusively marketed by:  
Expert AS  
PO Box 43,  
N-1483 Hagan

Customer helpline number Norge: 815 48 100  
Customer helpline number Finland: 020 7100 670  
Customer helpline number Danmark +45 70 70 17 07  
Email Norge: [kundesenter@expert.no](mailto:kundesenter@expert.no)  
Email Finland: [asiakaspalvelu@expert.fi](mailto:asiakaspalvelu@expert.fi)  
Email Danmark: [kundeservice@expert.dk](mailto:kundeservice@expert.dk)

NOOA

## VEKT MED KROPPSANALYSE

Bruksanvisning



Modell: NO601H



Takk for at du kjøpte ny vekt med kroppsanalyse fra NOOA.

Vi anbefaler at du tar deg tid til å lese gjennom hele bruksanvisningen for å bli fortrolig med alle funksjonene som tilbys. Denne vekten er utviklet for å analysere kropps fett, kroppsvæske, kroppens muskler og beininnhold. Når du oppgir kjønn, alder, høyde og vekt, er vekten i stand til å beregne et daglig kaloribehov du kan referere til.

Les alle sikkerhetsanvisningene nøye før bruk, og oppbevar bruksanvisningen for fremtidig referanse.

## ■ GENERELLE TIPS

### 1. Under Måling

- Enheten 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.
- Ta alltid av sko og sokker, og tørk av føttene før bruk.
- Trå forsiktig på veieplattformen.
- For at kroppsanalysene skal kunne sammenlignes bør du veie deg på samme tidspunkt på dagen (helst om morgenen) etter et toalettbesøk, med en tom mage, og uten klær.
- Analysen kan bli unøyaktig hvis du veier deg selv etter intensiv trening, intensiv slanking eller hvis du er ekstremt dehydrert.
- Plasser vekten på et solid, flatt, vannrett underlag. Ikke legg den på et teppe eller en myk overflate. Ikke rør på deg mens du veies.
- Vektens anslag for fettprosent/kroppsvæske kan avvike for følgende typer personer:
  - barn under 10 år eller voksne over 100 år (De kan bare bruke normal Veiemodus.)
  - personer som driver med bodybuilding eller annen profesjonell trening.
- Produktet er ikke egnet for bruk av gravide, personer med ødemsymptomer, pacemaker eller annen implantert medisinsk utstyr, eller personer som går i dialyse.

### 2. Sikkerhetsadvarsel

- Vektens anslag for kropps fett, kroppsvæske og muskelinnhold er kun ment som referanse. Hvis resultatet for din kroppsanalyse er over/under normalt nivå, må du forhøre deg med lege for å få mer råd.
- Denne enheten har delikate elektroniske komponenter. Derfor kan interferens oppstå når den er i nærheten av enheter som sender radiosignaler. Hvis det oppstår feil på skjermen, går du bort fra disse signalene, eller så tar du ut batteriet raskt og setter det inn på nytt.
- Ikke tråkk på vekten med våte føtter, og ikke bruk vekten hvis plattformen er fuktig. Ellers kan du skli.

## ■ FUNKSJONER/SPEKIFIKASJONER

- LED-indikator for kropps fett
- Stressmålersensor med høy presisjon
- Analysere kropps fett, kroppsvæske, kroppens muskler, beininnhold og kaloribehov.
- Innebygd minne for 12 ulike brukere
- Veier automatisk ved påstiging, og det kan veies flere ganger uten å legge inn personlige opplysninger
- Indikasjon om lavt batterinivå og overbelastning
- Husker brukerens opplysninger fra sist gang
- Sammenligner dagens resultat til den siste oppføringen
- Analysere kropps fett med fem nivåer

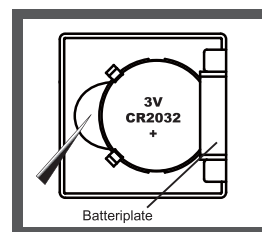
## ■ YTELSE SINDEKS

Element Indeks	Vektkapasitet	Fett %	Vannivå %	Muskel %	Bein %	Kalori
Indeksområde		4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	
Oppdeling	0,1 k g 0,2 l b	0,1 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %	1 KCAL

## ■ SKIFTE BATTERIER

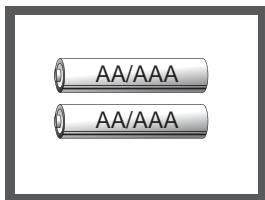
Ulike vektmodeller trenger ulike batterityper. Finn batteritypen til vekten, og bytt batteriet på følgende måte:

- Vekten drives av ett CR2032 (3V) litiumbatteri (følger med). Før du bruker vekten for første gang, fjerner du isolasjonsstripen på batterirommet.
- Vekten drives av to AA- eller AAA-batterier (1,5 V) (følger ikke med).



BILDE 1

- Åpne lokket til batterirommet.
- Ta eventuelt ut gamle batterier ved hjelp av en skarp gjenstand som vist på bildet. Sett inn ett CR2032 (3V) litiumbatteri. Sørg for at den positive siden (+) er vendt oppover.  
TIPS: Sørg for at den ene siden av batteriet er plassert under batteriplaten, og skyv den andre siden av batteriet til det klikker og er på plass.
- Sett på lokket til batterirommet.



BILDE 2

1. Åpne lokket til batterirommet.
2. Ta ut eventuelle gamle batterier. Sett inn to AA- eller AAA-batterier (1,5 V) (medfølger ikke). Pass på at batteripolene (+) og (-) samsvarer med avmerkingene (+) og (-) i batterirommet.
3. Sett på lokket til batterirommet.

## ■ FUNKSJONSKNAPPER

SET ON/(SET) : Trykk for å slå på vekten.

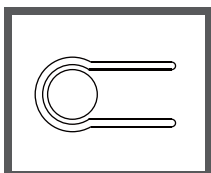
Trykk for å bekrefte verdien når den personlige profilen settes opp.

▲ : Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge ønsket verdi når

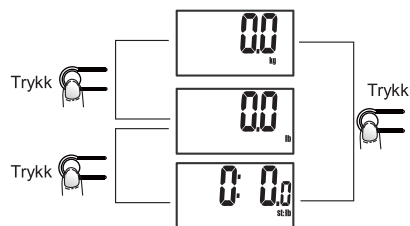
▼ : den personlige profilen settes opp.

TIPS: Trykk **og hold** Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å endre innstillingen raskere.

## ■ ENDRE VEKTENHET



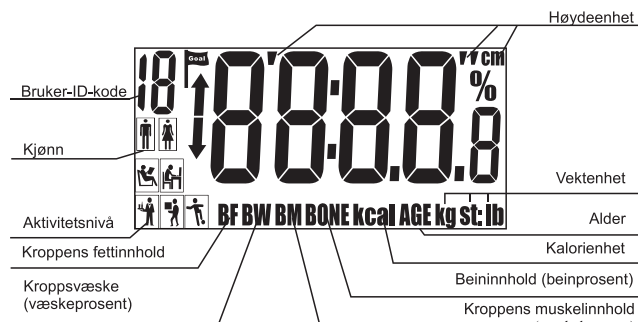
Noen vektmodeller støtter ulike vektenheter: kg/pund/stone. Trykk på UNIT (ENHET)-knappen på baksiden av vekten gjentatte ganger for å velge ønsket vektenhet. Enheten vises på LCD-skjermen.



Når vektenheten er bekreftet, slår vekten seg av automatisk etter tre sekunder. Den valgte enheten vises på skjermen når vekten slås på igjen.

TIPS: Dersom vektenheten "lb/st (pund/stone)" er valgt, blir "feet/inch (fot/tommer)" standardenhet for høyde; hvis vektenheten "kg" er valgt, blir "cm" standardenhet for høyde.

## ■ LCD-SKJERM



## ■ AKTIVITETSNIVÅ



Inaktiv



Lavt aktivitetsnivå



Gjennomsnittlig aktivitetsnivå



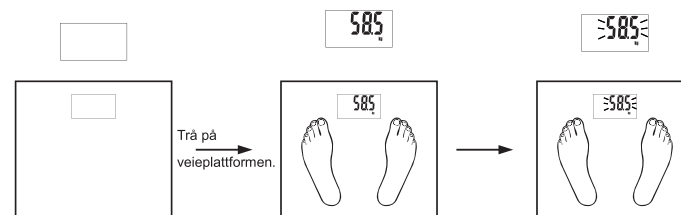
Over gjennomsnittlig aktivitetsnivå



Høyt aktivitetsnivå

## ■ NORMAL VEIEMODUS (uten å oppgi personlige opplysninger)

### (1) Automatisk veiing ved påstiging



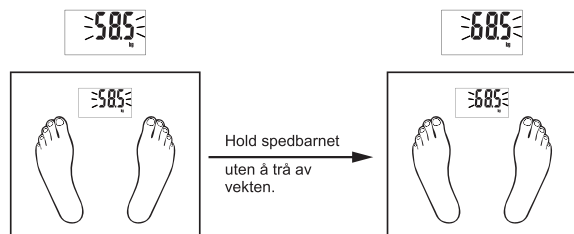
1. Plasser vekten på et solid, flatt, vannrett underlag. Ikke legg den på et teppe eller en myk overflate. Du må alltid sørge for at det ikke er andre gjenstander under vekten før du veier noe.
2. Legg vekten jevnt på hvert ben, og ikke beveg deg. Dersom du beveger deg under veieprosessen, kan resultatene bli feil. Vektene begynner å måle umiddelbart. Skjermen blinker først, så viser den resultatet.
3. Gå av plattformen, og se på målingen.

## (2) Legge til vekt

Du kan legge til vekt og måle på nytt etter at den første vekten vises på skjermen.

MERK: Da må minst 2 kg vekt legges til.

TIPS: Denne funksjonen er for eksempel nyttig til å veie spedbarn. Under ser du hvordan du gjør dette.



1. Først veier du deg selv ved å legge vekten jevnt på hvert ben. Ikke beveg deg. Vektene begynner å måle umiddelbart. Skjermen blinker, og viser til slutt vekten din på skjermen.
2. Ikke gå av plattformen. Nå holder du barnet og veier dere sammen. Vektene begynner å måle umiddelbart. Skjermen blinker, og viser til slutt den totale vekten.
3. Gå av plattformen, og se på den nye målingen. Trekk din egen vekt fra den nye vektmålingen, så får du vekten til barnet.

## MODUS FOR PERSONLIG KROPPSANALYSE

### (1) Angi personlige opplysninger

① Slik angir du personlige opplysninger første gang:

Kjønn	Høyde	Aktivitetsnivå	Alder	Målvekt
Mann	165cm/5'05,0"		25	50kg/110lb

② Slik angir du personlige opplysninger:

Bruker-ID-kode	Kjønn	Høyde	Aktivitetsnivå	Alder	Målvekt
1~12	mann/kvinne	100~250cm 3'03,5"-8'02,5"		10~100	20~Maks kapasitet

### ③ Angi personlige opplysninger

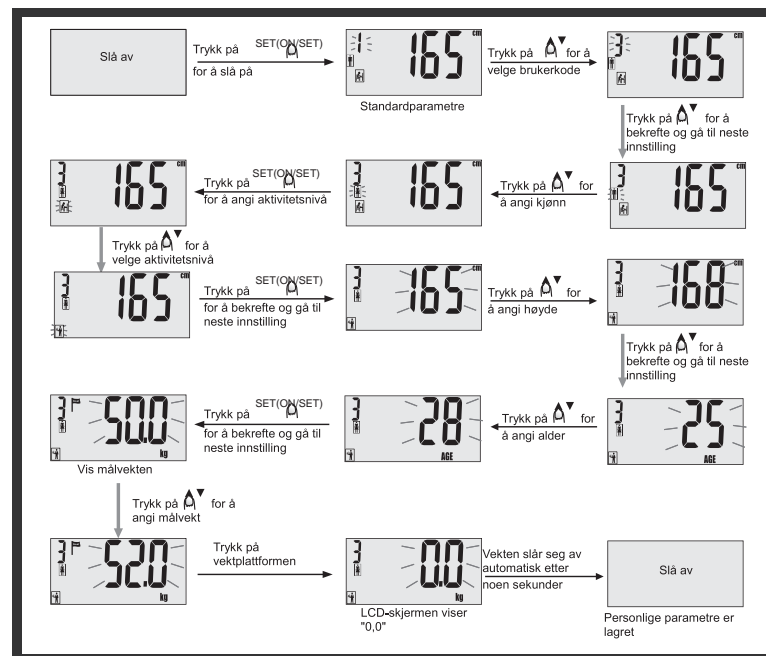
1. Trykk på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)) for å slå på vekten og legge inn personlige opplysninger.  
Merk: Bruker-ID-en blinker på LCD-skjermen. Tallet står for dataprofilen til en person fra brukergruppen.
2. Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge dataprofil (1~12). Trykk på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)) for å bekrefte valgt dataprofil.
3. Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge kjønn. Trykk på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)) for å bekrefte valgt dataprofil.
4. Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge aktivitetsnivå. Trykk på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)) for å bekrefte valgt dataprofil.
5. Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge høyde. Trykk på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)) for å bekrefte valgt dataprofil.
6. Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge alder. Trykk på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)) for å bekrefte valgt dataprofil.
7. Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge målvekt.

Når du har gjort alle disse innstillingene, berører du veieplattformen forsiktig med hånden eller foten.

8. Skjermen viser null, og vekten vil slå seg av automatisk etter ca. 8 sekunder hvis den ikke blir brukt. Dine personlige opplysninger har blitt lagret. Du kan enten velge innstillinger for ytterligere brukere eller måle kroppsvekten din.

MERK: Hvis skjermen viser null under innstilling av den personlige profilen, kan du trykke på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)) for å starte på nytt og angi bruker-ID og personlige opplysninger igjen.

TIPS: Når du stiller inn målvekten, kan du trykke og holde på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å endre innstillingen raskere, med trinn på 1 kg.



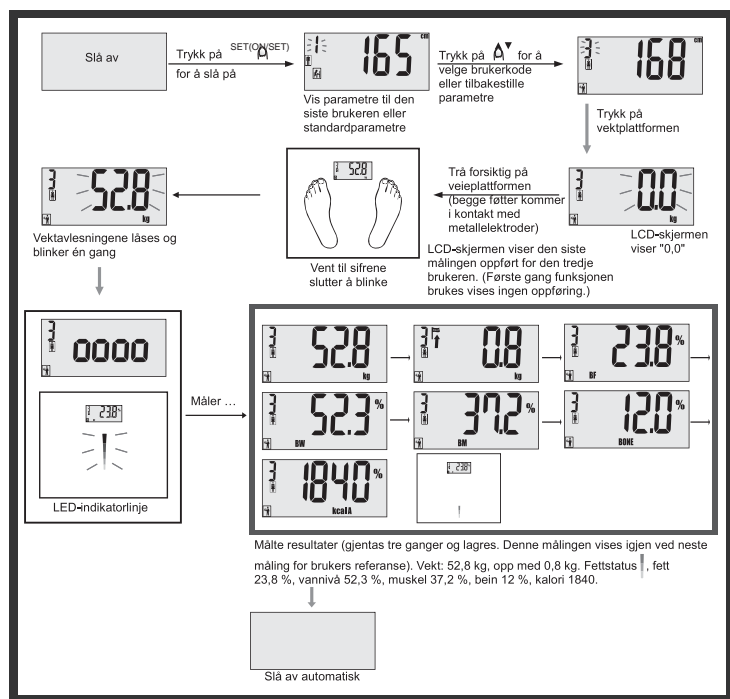


## (2) Måling av kroppsvekt og analyse av andelen kroppsfett, kroppsvæske og kroppens muskler

Ta alltid av sko og sokker, og tørk av føttene før bruk. Legg vekten jevnt på hvert ben, og ikke beveg deg. Sørg for at føttene er i god kontakt med de to elektrodene på vektplattformen.

1. Trykk på knappen SET (ON/SET) (STILL INN (PÅ / STILL INN)), så viser skjermen den nyeste målingen som er oppført for den siste bruker-ID-koden.
2. Trykk på Up/Down (Opp-/Ned)-knappene for å velge dataprofil (1–12). Berør veieplattformen forsiktig med hånden eller foten. Skjermen viser den siste målingen som er oppført på din bruker-ID-kode.
3. Vent til skjermen viser null. Gå barbeint på plattformen, og ikke beveg deg. Sørg for at du står på de to elektrodene. Vektene begynner å måle umiddelbart. Skjermen blinker først, så viser den resultatet.
4. Analyse av kroppsfett/kroppsvæske/muskler/ben/kaloribehov begynner. Bli stående på de to elektrodene. Målingen varer noen få sekunder (skjermen viser 0000), og LED-linjen for kroppsfettsindeks på midten av vekten lyser.
5. Skjermen viser de målte verdiene tre ganger: nåværende vekt, økt/ redusert vekt sammenlignet med forrige måling, kroppsfettsindeks, kroppsfettprosent, kroppsvæske, muskler, bein og kaloribehov. Vektene slås av automatisk når disse verdiene har blitt vist.

MERK: Skjermen viser "C" hvis du ikke står på de to elektrodene under veiingen.



## ■ ADVARSELSINDIKASJONER



Advarsel om lavt batteri

Hvis vekten viser "Lo", betyr det at batteriene er for svake, og det er på tide å bytte batterier. Se delen "BYTTE BATTERIER".



Advarsel om overbelastning

Hvis vekten viser "Err", betyr det at vekten er overbelastet. Maksimal vektkapasitet vises på vekten. Gå av vekten for å unngå å skade den.



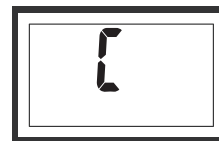
Advarsel om lavt fett

Hvis vekten viser "ErrL", betyr det at kroppsfettprosenten er for lav. Ta kontakt med lege eller ernæringsfysiolog for få faglig råd.



Advarsel om høyt fett

Hvis vekten viser "ErrH", betyr det at kroppsfettprosenten er for høy. Ta kontakt med lege eller ernæringsfysiolog for få faglig råd.



Advarsel om feil

Hvis vekten viser "C", betyr det at det er feil med målingen. Gå av vekten, og prøv på nytt.



## ■ OM FETT

### 1. Om fettprosent%

Fettprosent er en prosentindeks av fettinnholdet i en menneskekropp. Fettinnholdet i en menneskekropp er et stabilt nivå. Store svingninger i fettinnhold vil ha en dårlig effekt på metabolismen, noe som også kan føre til ulike sykdommer. Derfor er det alltid veldig viktig å holde styr på fettprosenten for å ha en sunn kropp.

### 2. Arbeidsprinsipper

Denne vekten med kroppsanalyse bruker lavspent elektrisk strøm på en trygg frekvens gjennom den menneskelige kropp. Siden impedansen til fett er større enn impedansen til muskelvev eller annet kroppsvev, kan den analysere biologisk motstand som gjenspeiler fettprosenten i kroppen.

### 3. Tabell for vurdering av fett/vannivå og kondisjon

Når du har fått resultatet fra analysen, kan du bruke tabellen under for å vurdere dette.

Alder	Fett (F)	Vannivå (F)	Fett (M)	Vannivå (M)	Status	Kropps fettindeks
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Undervektig	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Tynn	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Fett	
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Overvektig	
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Undervektig	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Tynn	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Fett	
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Overvektig	

- Informasjonen over er kun for referanse.

## ■ OM KALORIER

### 1. Kalori- og energiforbruk

Kalori er en enhet for energi. Kaloribehovet estimert av denne vekten indikerer hvor mye energi du trenger for å opprettholde normal daglig metabolisme og aktiviteter med referanse til vekt, høyde, alder og kjønn.

### 2. Kalori og vekttap

Trening sammen med kontroll av kaloriinntak er en effektiv måte å miste vekt på. Når det daglige energiinntaket ikke kan støtte energiforbruket til menneskekroppen, vil fett som er lagret inne i kroppen brytes ned for å gi energi til kroppen. Dette fører til vekttap.

## ⚠ ETTERSYN OG VEDLIKEHOLD

1. Ikke trakk på vekten med våte føtter, og ikke bruk vekten hvis plattformen er fuktig.
2. Stå i ro mens vekten din registreres.
3. IKKE slå eller slipp vekten i bakken.
4. Rengjør vekten med en lett fuktet klut. Ikke bruk kjemiske eller skurende rengjøringsmidler til å rengjøre vekten. Sørg for at vann ikke kommer inn i vekten. Hvis dette skjer, må du vente til enheten har tørket helt ut før du bruker den igjen.
5. Hold vekten på et kjølig tørt sted.
6. Oppbevar alltid vekten i liggende posisjon.
7. Hvis vekten ikke fungerer, må du kontrollere at batteriene er satt inn riktig. Sett dem inn på nytt om nødvendig. Hvis vekten viser "Lo", må du sette inn nye batterier.
8. Denne enheten har delikate elektroniske komponenter. Derfor kan interferens oppstå når den er i nærheten av enheter som sender radiosignaler. Hvis det oppstår feil på skjermen, går du bort fra disse signalene, eller så tar du ut batteriet raskt og setter det inn på nytt.
9. Vekten er kun ment for bruk i et privat boligmiljø og ikke for kommersiell bruk.



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 innsamlingsystemer for resirkulering i EU.

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

Importert og utelukkende markedsført av:  
Expert AS  
Postboks 43,  
NO-1483 Hagan

Nummer til kundeservice i Norge: 815 48 100  
Nummer til kundeservice i Finland: 020 7100 670  
Nummer til kundeservice i Danmark: +45 70 70 17 07  
E-post Norge: [kundesenter@expert.no](mailto:kundesenter@expert.no)  
E-post Finland: [asiakaspalvelu@expert.fi](mailto:asiakaspalvelu@expert.fi)  
E-post Danmark: [kundeservice@expert.dk](mailto:kundeservice@expert.dk)

NOOA

## KEHON ANALYSAATTORIVAAKA

Käyttöopas



Malli: NO601H



Kiitos, kun valitsit uuden NOOA Kehon analyysaattorivaa'an.

On suositeltavaa käyttää hiukan aikaa tämän käyttöoppaan lukemiseen, jotta ymmärrät täysin, mitä toiminnallisia ominaisuuksia tuote tarjoaa. Tämä vaaka on suunniteltu analysoimaan kehon rasvan, veden, lihasten ja luusisällön suhdetta. Suhteutettuna sukupuoleen, ikään pituuteen ja painoon, vaaka pystyy määrittämään ohjeellisen päivittäisen kaloritarpeen. Lue kaikki turvallisuusohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja säilytä tämä käyttöopas myöhempää käyttöä varten.

## ■ YLEISIÄ VINKKEJÄ

### 1. Mittauksen aikana

- Tämä laite käynnistyy automaattisesti päälle noustessa. Jätä aina ensimmäinen lukema huomioimatta ja aloita merkitsevien lukemien ottaminen vasta toisella punnituskerralla.
- Poista aina kengät ja sukat ja puhdista jalkasi ennen laitteen käyttöä.
- Nouse punnitusastalle varovasti.
- Saadaksesi yhteensopivan kehoanalyysin on punnitus suositeltavaa suorittaa aina samaan aikaan päivästä (mieluiten aamulla) toaletissa käynnin jälkeen, tyhjin vatsoin ja ilman vaatetusta.
- Analyyysi ei ehkä ole tarkka, jos suoritat punnituksen intensiivisen harjoituksen, intensiivisen dieetin jälkeen tai elimistön ollessa hyvin kuivassa tilassa.
- Aseta vaaka kiinteälle, tasaiselle vaakasuoralle pinnalle. Älä aseta vaakaa matolle tai millekään pehmeälle pinnalle. Älä liiku punnituksen aikana.
- Vaaka analysoimassa kehon rasva-/vesisisällössä voi olla poikkeamaa henkilöillä, jotka ovat:
  - alle 10-vuotiaita lapsia tai yli 100-vuotiaita aikuisia (he voivat käyttää ainoastaan normaalia punnitusalustaa)
  - kehonrakentajia tai muita ammattilaisurheilijoita.
- Tämä tuote ei sovi raskaana oleville naisille, henkilöille, jotka kärsivät turvotuksesta, joilla on sydämen tahdistin tai muu lääketieteellinen implanttilaite, tai jotka ovat dialyysihoidossa.

### 2. Turvallisuusvaroitukset

- Vaa'an analysoima kehon rasva, vesi, ja liihassisältö on vain viitteellinen. Jos kehon analyysisisältö on yli/alle normaalitason, ota yhteys lääkäriin saadaksesi lisäohjeita.
- Tässä laitteessa on herkkiä elektronisia osia. Sen vuoksi saattaa ilmetä häiriöitä, kun se on lähellä radiosignaaleita lähettäviä laitteita. Jos näytössä ilmenee virheitä, siirrä vaaka pois näiden signaalien ulottuvilta, tai poista paristo hetkeksi ja aseta takaisin paikalleen.
- Älä nouse vaa'alle märin jaloin, äläkä käytä vaakaa, jos sen alusta on märkä. Muuten voit liukastua.

## ■ OMINAISUUDET / TEKNISET TIEDOT

- Kehon rasvatason LED-merkkivalo
- Suuritarkkuuksisen rasitusmittarinturinin käyttö
- Analysoi kehon rasva-, vesi-, lihas- ja luusisällön suhteen ja kalorien saantitarpeen
- Sisäinen muisti 12 eri käyttäjälle
- Automaattinen punnitus vaa'alle noustessa ja seuraava lisäpunnitus henkilökohtaisia tietoja syöttämättä
- Matalan akkuvirran ja ylikuormituksen merkkivalo
- Viimeisen käyttäjän muistipalautus
- Vertaa nykyistä tulosta viimeiseen tallenteeseen
- Analysoi kehon rasvapitoisuus 5 tasolla

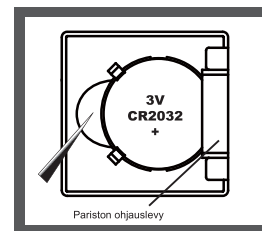
## ■ SUORITUSINDEKSI

Kohde Indeksi	Punnituskapasiteetti	Rasvaprosentti	Hydraatioprosentti	Lihasporsentti	Luuprosentti	Kalorimäärä
Indeksialue		4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	
Jako	0,1 kg 0,2 lb	0,1 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %	1 kcal

## ■ PARISTOJEN VAIHTO

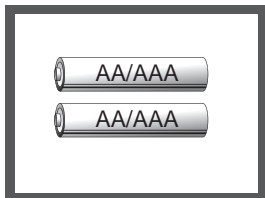
Vaakasi mallista riippuen tarvitaan eri tyyppinen paristo. Tarkista vaakasi paristotyyppi ja vaihda paristo seuraavasti:

- Vaaka toimii yhdellä CR2032 (3 V) -litiumparistolla (kuuluu toimitukseen). Poista ennen ensimmäistä käyttöä eristävä nauha paristolokerosta.
- Vaaka toimii kahdella AA- tai AAA (1,5V) -paristolla (eivät kuulu toimitukseen).



KUVA 1

- Avaa paristolokeron kansi.
- Poista vanhat paristot (jos on) terävällä esineellä, kuten kuvassa. Asenna yksi CR2032 (3 V) -litiumparisto. Varmista, että positiivinen napa (+) on ylöspäin. VINKKI: Varmista, että pariston toinen puoli on asetettu paristovälilevyn alle ja työnnä sitten pariston toista puolta niin, että se naksahda paikalleen.
- Sulje paristolokeron kansi.



KUVA 2

1. Avaa paristolokeron kansi.
2. Poista vanhat paristot (jos niitä on). Liitä kaksi AA- tai AAA (1,5 V) -paristoa (eivät kuulu toimitukseen). Varmista, että liität paristojen (+)- ja (-)-navat paristolokeron (+)- ja (-)-merkintöjen mukaisesti.
3. Sulje paristolokeron kansi.

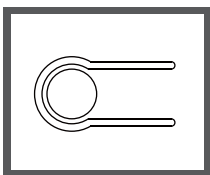
## TOIMINTOPAINIKKEET

SET ON/(SET) : Paina kytkeäksesi vaa'an päälle.

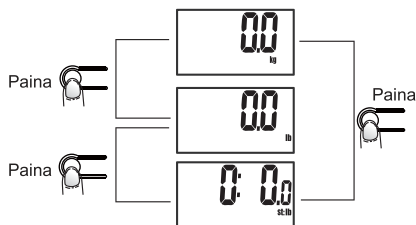
Paina vahvistaaksesi syötetyn arvon asetettaessa henkilökohtaista profiilia.

- ▲ : Paina UP/Down (Ylös/Alas) -painiketta valitaksesi halutun arvon
  - ▼ : asettaessa henkilökohtaista profiilia.
- VINKKI: Pidä Up/Down (Ylös/Alas) -painiketta painettuna nopeuttaaksesi arvojen asettamista.

## PAINOYKSIKÖN VAIHTAMINEN



Vaakamallisi mukaan vaakasi voi tukea painoyksiköjä kg/lb/st. Paina toistuvasti vaa'an takana olevaa UNIT (YKSIKÖ)-painiketta valitaksesi haluamasi painoyksikön. Yksiköt näytetään LCD-näytössä.

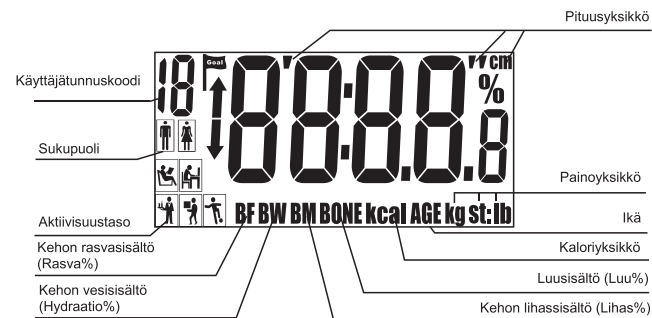


Kun painoyksikkö on vahvistettu, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä 3 sekunnin kuluttua.

Valittu yksikkö näkyy näytössä, kun vaaka kytketään päälle uudelleen.

VINKKI: Jos painoyksikkö "lb/st" on valittu, "feet/inch" on oletuspituusyksikkö; jos painoyksikkö "kg" on valittu, "cm" on oletuspituusyksikkö.

## LCD-NÄYTTÖ



## AKTIIVISUUSTASO



Ei-aktiivinen



Kevyt aktiivisuus



Keskimääräinen aktiivisuus



Yli keskiarvon aktiivisuus

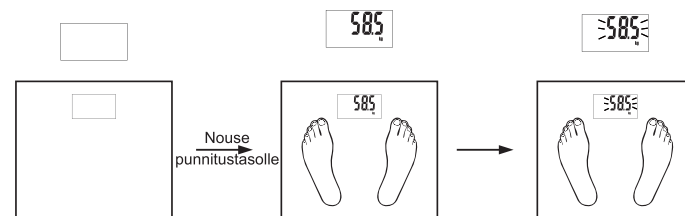


Hyvin aktiivinen

## NORMAALI PUNNITUSTILA (syöttämättä henkilökohtaisia

### tietoja)

#### (1) Automaattinen päälleastumispunnitus



1. Aseta vaaka kiinteälle, tasaiselle vaakasuoralle pinnalle. Älä aseta vaakaa matolle tai millekään pehmeälle pinnalle. Varmista aina ennen punnitusta, ettei vaa'an alla ole mitään esineitä.
2. Jaa painosi tasaisesti molemmille jaloille, äläkä liiku. Liikkuminen punnituksen aikana voi johtaa poikkeavuuksiin tuloksissa. Vaaka alkaa mitata välittömästi. Viikunnan jälkeen painonäyttö näyttää tuloksen.
3. Nouse pois vaa'alta ja katso punnitustulos.

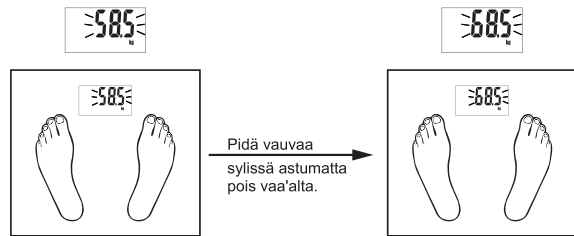
## (2) Peräkkäinen lisäpunnitus

Peräkkäisen lisäpunnituksen voi suorittaa, kun ensimmäinen paino näkyy näytössä.

HUOMAUTUS: Lisäpainon tulee olla yli 2 kg.

VINKKI: Tämä toiminto on käytännöllinen, jos haluat punnita esimerkiksi vauvan.

Katso lisätietoja seuraavasta ohjeesta.



1. Punnitse ensin itsesi jakamalla painosi tasaisesti molemmille jaloille, äläkä liiku. Vaaka alkaa mitata välittömästi. Kun lukema lakkaa vilkkumasta, painosi näkyy näytössä.
2. Älä nouse pois vaa'alta. Nosta nyt vauva syliin ja suorita punnitus. Vaaka alkaa mitata välittömästi. Kun lukema lakkaa vilkkumasta, uusi painon mittaustulos näkyy näytössä.
3. Nouse pois vaa'alta ja katso uusi punnitustulos. Vähentämällä oman painosi uudesta punnitustuloksesta, saat vauvan painon.

## ■ HENKILÖKOHTAINEN KEHOANALYYSITILA

### (1) Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen

- ① Ensimmäisellä käyttökerralla henkilökohtaisten tietojen asetukset ovat oletuksena seuraavat:

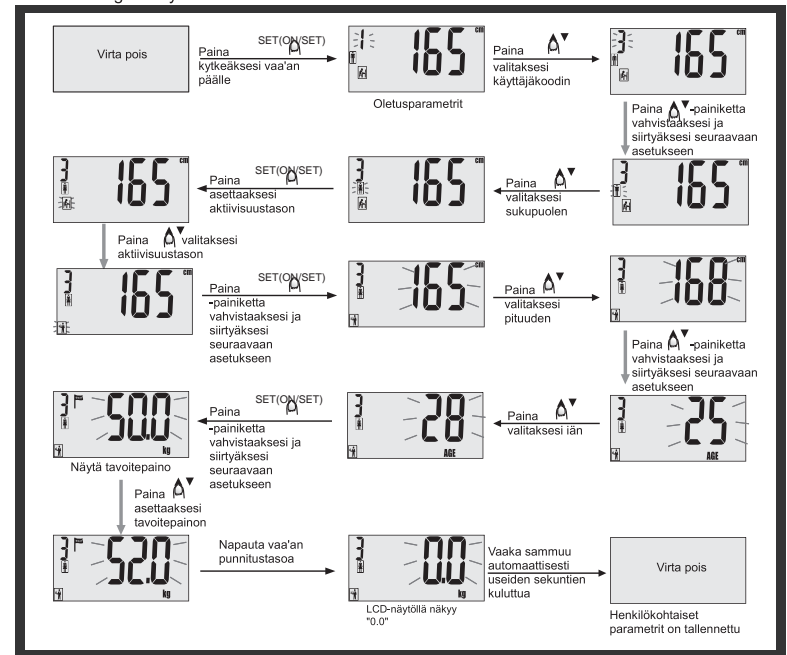
Sukupuoli	Pituus	Aktiivisuustaso	Ikä	Tavoitepaino
Mies	165cm/5'05,0"		25	50kg/110lb

- ② Henkilökohtaisten tietojen alueen voi asettaa seuraavasti:

Käyttäjätunnus koodi	Sukupuoli	Pituus	Aktiivisuustaso	Ikä	Tavoitepaino
1~12	mies/nainen	100~250cm 3'03,5"~8'02,5"		10~100	20 maks. kapasiteetti

### ③ Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen

1. Paina SET (ON/SET) (ASETA (PÄÄLLE/ASETA)) -painiketta kytkeäksesi vaa'an päälle ja asettaaksesi henkilökohtaiset tiedot.  
Huomautus: Käyttäjätunnus vilkkuu LCD-näytössä. Numero vastaa käyttäjryhmän yhden käyttäjän tietoprofiilia.
2. Paina Up/Down (Ylös/Alas) -painiketta valitaksesi tietoprofiilin (1~12). Paina SET (ON/SET) (ASETA (PÄÄLLE/ASETA)) -painiketta vahvistaaksesi valitun tietoprofiilin.
3. Paina Up/Down (Ylös/Alas) -painiketta valitaksesi sukupuoliavalinnan. Paina SET (ON/SET) (ASETA (PÄÄLLE/ASETA)) -painiketta vahvistaaksesi valitun tietoprofiilin.
4. Paina Up/Down (Ylös/Alas) -painiketta valitaksesi aktiivisuustasosi. Paina SET (ON/SET) (ASETA (PÄÄLLE/ASETA)) -painiketta vahvistaaksesi valitun tietoprofiilin.
5. Paina Up/Down (Ylös/Alas) -painiketta valitaksesi pituutesi. Paina SET (ON/SET) (ASETA (PÄÄLLE/ASETA)) -painiketta vahvistaaksesi valitun tietoprofiilin.
6. Paina Up/Down (Ylös/Alas) -painiketta valitaksesi ikäsi. Paina SET (ON/SET) (ASETA (PÄÄLLE/ASETA)) -painiketta vahvistaaksesi valitun tietoprofiilin.
7. Paina Up/Down (Ylös/Alas) -painiketta valitaksesi tavoitepainosi.  
Kun olet tehnyt kaikki nämä asetukset, napauta varovasti vaa'an alustaa kädellä tai jalalla.
8. Näytössä näkyy nolla ja vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä noin 8 sekunnin kuluttua, jos sitä ei käytetä. Henkilökohtaisten tietojen tallennus onnistui. Voit tehdä joko asetuksia lisäkäyttäjille tai punnita painosi.  
HUOMAUTUS: Jos näytössä näkyy nolla henkilökohtaisten profiilin asettamisen aikana, voit aina painaa SET (ON/SET) (ASETA (PÄÄLLE/ASETA)) -painiketta käynnistääksesi asetustilan uudelleen ja syöttääksesi uudelleen käyttäjätunnuksen ja henkilökohtaiset tiedot.  
VINKKI: Tavoitepainoa asettaessa voit pitää Up/ Down (Ylös/Alas) -painiketta nopeuttaaksesi arvojen asettamista 1 kg:n lisäyksin.





## ■ TIETOJA RASVASTA

### 1. Tietoja rasva-%:sta

Rasva-% on ihmisen kehossa olevan rasvasisällön %-indeksi. Ihmiskehon rasvasisältö on vakaalla tasolla. Kaikilla suurilla rasvasisällön vaihteluilla on haitallisia vaikutuksia aineenvaihdunnalle, ja ne voivat aiheuttaa erilaisia sairauksia. Siksi rasvaprosentin seuraaminen on hyvin tärkeä terveen kehon ylläpitämiseksi.

### 2. Toimintaperiaate

Johtamalla turvallista taajuutta olevaa matalajännitteistä sähkövirtaa ihmisen kehon läpi tietäen, että rasvan impedanssi on suurempi kuin lihaksella tai muilla kehon kudoksilla, tämä analyysointivaaka pystyy analysoimaan biologisen vastuksen, joka heijastaa kehon rasvaprosentin.

### 3. Rasva-/hydraatiosisällön kuntoarviointikaavio

Kun analyysitulokset ovat valmiit, voit käyttää viitteenä seuraavaa arviointitaulukkoa.

Ikä	Rasva (F)	Hydraatio (F)	Rasva (M)	Hydraatio (M)	Tila	Kehon rasvaindeksi
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Alipaino	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Ohut	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normaali	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Rasva	
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Ylipaino	
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Alipaino	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Ohut	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normaali	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Rasva	
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Ylipaino	

- Yllä olevat tiedot ovat vain viitteellisiä.

## ■ TIETOJA KALOREISTA

### 1. Kalorit ja energiankulutus

Kalori on energian yksikkö. Tämän vaa'an tarjoamat arviot kalorivaatimuksista ilmaisevat energiamäärän, jonka tarvitset ylläpitääksesi normaalia päivittäistä aineenvaihduntaa ja aktiivisuutta perustuen painoon, pituuteen, ikään ja sukupuoleen.

### 2. Kalorit ja painonpudotus

Liikunta on tehokas tapa pudottaa painoa samalla kaloriensaantia halliten. Kun päivittäinen energiansaanti ei vastaa kehon energian kulutusta, elimistö alkaa kuluttaa kehoon varastoitunutta rasvaa tarvittavan energian korvaamiseksi, mikä johtaa painon pudotukseen.

## ⚠ HUOLTO JA KUNNOSSAPITO

1. Älä nouse vaa'alle märin jaloin, äläkä käytä vaaka, jos sen alusta on märkä.
2. Seiso liikkumatta suorana punnituksen aikana.
3. ÄLÄ iske, kolhi tai pudota vaaka.
4. Puhdista vaaka hieman kostutetulla liinalla. Älä käytä kemiallisia tai hioivia puhdistusaineita vaa'an puhdistamiseen. Varmista, ettei vettä pääse vaa'an sisään. Jos näin käy, odota, kunnes laite on kuivunut kokonaan ennen kuin käytät sitä uudelleen.
5. Säilytä vaaka viileässä, kuivassa paikassa.
6. Pidä vaaka aina vaakasuorassa asennossa.
7. Jos vaaka vaikuttaa toimimattomalta, tarkista onko paristot asetettu oikein paikoilleen, ja aseta ne uudelleen, jos on tarpeen.  
Jos vaa'assa näkyy "Lo", vaihda paristot uusiin.
8. Tässä laitteessa on herkkiä elektronisia osia. Sen vuoksi saattaa ilmetä häiriöitä, kun se on lähellä radiosignaaleita lähettäviä laitteita. Jos näytössä ilmenee virheitä, siirrä vaaka pois näiden signaalien ulottuvilta, tai poista paristo hetkeksi ja aseta takaisin paikalleen.
9. Tämä vaaka on tarkoitettu vain yksityiseen kotikäyttöön, ei kaupalliseen.





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

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

Tuonti ja markkinointi yksinoikeudella:  
Expert AS  
PO Box 43,  
N-1483 Hagan

Asiakaspalvelunumero Norjassa: 815 48 100  
Asiakaspalvelunumero Suomessa: 020 7100 670  
Asiakaspalvelunumero Tanskassa: +45 70 70 17 07  
Sähköposti Norjassa: kundesenter@expert.no  
Sähköposti Suomessa: asiakaspalvelu@expert.fi  
Sähköposti Tanskassa: kundeservice@expert.dk

NOOA

## VÆGT TIL KROPSANALYSE

Brugervejledning



Model: NO601H





Tillykke med købet af din nye NOAA Vægt til kropsanalyse.

Vi anbefaler, at du læser denne brugsanvisning, så du får en fuld forståelse af, hvordan alle betjeningsfunktionerne virker. Denne vægt er beregnet til at analysere niveauerne for kroppens fedtprocent, kroppens vandindhold, muskelmasse og knoglemasse. Ved at sammenholde data om dit køn, alder, højde og vægt, kan vægten fastlægge dit daglige kaloriebehov som reference.

Læs alle sikkerhedsinstruktioner nøje før brug, og behold denne brugervejledning til senere reference.

## ■ GENERELLE TIPS

### 1. Under Måling

- Apparatet er designet til at træde op på. Ignorer altid den første måling, og brug først dataene fra den anden vejning.
- Tag altid sko og strømper af og hav rene fødder, når du vejer dig.
- Træd forsigtigt op på vægten.
- For at opnå sammenlignelige værdier anbefales det, at du vejer dig på samme tidspunkt af dagen (bedst om morgenen), efter toiletbesøg, på tom mave og uden tøj.
- Analysen bliver muligvis ikke nøjagtig, hvis du vejer dig efter hård træning, særlig diæt eller ved svær dehydrering.
- Placér vægten på en fast og plan overflade. Stil ikke vægten på et gulvtæppe eller andre bløde overflader. Bevæg dig ikke under vejning.
- Analysen af fedtprocent/vandindhold kan have afvigelser for:
  - børn under 10 år og voksne over 100 år (kun måling af vægt)
  - bodybuildere og tilsvarende sportsfolk.
- Produktet er ikke egnet til brug af gravide, personer med symptomer på ødemer, personer med pacemaker eller andre implanterede medicinske apparater, eller som er i dialyse.

### 2. Sikkerhedsadvarsler

- Analysen af fedtprocent, vandindhold og muskelmasse må kun bruges til orientering. Hvis de analyserede værdier er over eller under normalværdierne, bør du altid rådføre dig med en læge for at få yderligere rådgivning.
- Dette apparat indeholder skrøbelige elektroniske komponenter. Der kan derfor forekomme forstyrrelser, hvis den bruges i nærheden af udstyr, der udsender radiosignaler. Hvis der vises fejl på skærmen, kan du prøve at flytte vægten væk fra sådanne forstyrrende signaler eller kortvarigt tage batteriet ud og sætte det i igen.
- Stå ikke på vægten med våde fødder, og brug ikke vægten, hvis den er våd. Du kan glide og falde.

## ■ EGENSKABER/SPECIFIKATIONER

- LED-indikator for kroppens fedtprocent
- Anvender en præcis belastningsmåler
- Analyse af niveauerne for kroppens fedtprocent, kroppens vandindhold, muskelmasse, knoglemasse samt kaloriebehov
- Indbygget hukommelse til 12 forskellige brugere
- Vejr automatisk, når man træder op, og registrerer automatisk efterfølgende vejninger uden at man skal indtaste personlige data
- Indikation for lav batteritilstand og overbelastning
- Hent historikken over seneste bruger
- Sammenlign det aktuelle resultat med den seneste registrering
- Analyse af kroppens fedtprocent i 5 niveauer

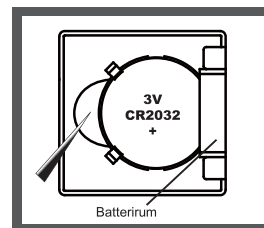
## ■ PERFORMANCEINDEKS

Komponent/ Indeks	Vægtkapacitet	Fedt%	Vand%	Muskel%	Knogle%	Kalorier
Indeksområde		4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	
Nøjagtighed	0,1 kg 0,2 lb	0,1 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %	1 KCAL

## ■ UDSKIFTNING AF BATTERIER

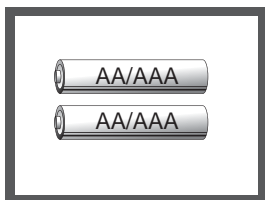
Den krævede batteritype afhænger af modellen. Find batteritypen, der passer til din vægt, og sæt batteriet i på følgende måde:

- Vægten bruger et CR2032(3V) litium-batteri (følger med). Før du tager vægten i brug, skal du fjerne isoleringsstrimlen i batterikammeret.
- Vægten bruger 2 stk. AA- eller AAA-batterier (1,5 V) (medfølger ikke).



BIL. 1

- Åbn låget til batterikammeret.
- Tag de brugte batterier ud med en spids genstand, som vist på billedet. Put et CR2032(3V) litium-batteri i. Sørg for, at pluspolen (+) på batteriet vender opad.  
TIP: Sæt den ene ende af batteriet ned under batteriflappen og tryk den anden ende ned, indtil den klikker på plads.
- Sæt batteridækslet på igen.



BIL.2

1. Åbn låget til batterikammeret.
2. Tag de gamle batterier ud (hvis nogen). Sæt to AA- eller AAA-batterier (1,5V) i (medfølger ikke). Sørg for, at (+) og (-) enderne på batterierne passer med (+) og (-) indikatorerne i batterirummet.
3. Sæt batteridækslet på igen.

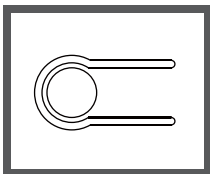
## ■ FUNKTIONSKNAPPER

SET ON/(SET) : Tryk for at tænde for vægten.

Tryk for at bekræfte indstillingen i personprofilen.

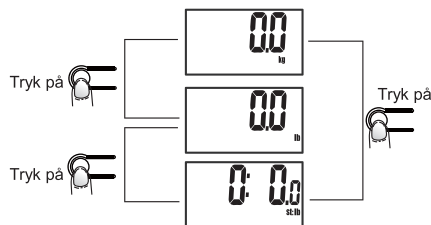
- ▲ : Tryk på Up/ Down (Op/Ned) for at vælge værdier ved indstilling af personprofilen.
- ▼ : TIP: Hold Up/ Down (Op/Ned)-knappen nede for at skifte hurtigere igennem værdierne.

## ■ ÆNDRING AF MÅLEENHEDEN



Afhængigt af din vægt understøtter den muligvis vægtenheder i kg/lb/st.

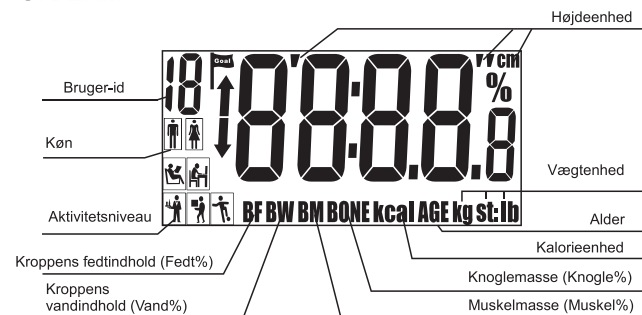
Tryk på UNIT-knappen (ENHED) bag på vægten gentagne gange for at vælge måleenhed. Enheden vises på LCD-skærmen.



Når du har valgt vægtenhed, slukker vægten automatisk efter 3 sekunder. Den valgte vægtenhed vil være aktiv, når vægten tændes igen.

TIP: Hvis vægtenheden "lb/st" vælges, er "feet/inch" (fod/tommer) standard-højdeenheden. Hvis vægtenheden "kg" vælges, er "cm" standard-højdeenheden.

## ■ LCD-SKÆRM



## ■ AKTIVITETSNIVEAU



Inaktiv



Let aktiv



Gennemsnitlig aktiv



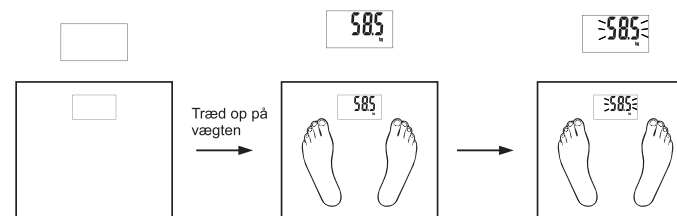
Mere end gennemsnitlig aktiv



Meget aktiv

## ■ NORMAL VÆGTFUNKTION (uden indtastning af personlige data)

### (1) Vej automatisk, når man træder op



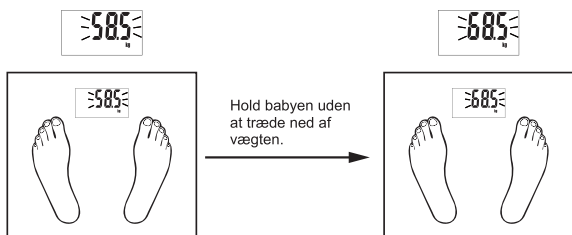
1. Placér vægten på en fast og plan overflade. Stil ikke vægten på et gulvtæppe eller andre bløde overflader. Sørg for, at der aldrig ligger noget under vægten, når du skal bruge den.
2. Stil dig med vægten fordelt ligeligt på hvert ben, og stå stille. Bevæger du dig under vejningen, kan det medføre forkerte resultater. Vægten måler med det samme. Skærmen blinker, og derefter vises resultatet.
3. Træd ned fra vægten og kig på måleresultaterne.

## (2) Efterfølgende vejninger

Efterfølgende tillægsvejninger kan foretages efter den første vejning er blevet vist.

BEMÆRK: Tillægsvægten skal være på mindst 2kg.

TIP: Denne funktion er nyttig, hvis du fx vil veje dit spædbarn. Se nedenfor for detaljer.



1. Vej først dig selv ved at stille dig med vægten fordelt ligeligt på hvert ben og stå stille. Vægten måler med det samme. Din vægt vises.
2. Bliv stående på vægten. Løft nu dit spædbarn op og vej jer sammen. Vægten måler med det samme. Den nye vægt vises.
3. Træd ned fra vægten og kig på de nye måleresultater. Hvis du trækker din egen vægt fra den nye vægtmåling, får du spædbarnets vægt.

## ■ PERSONLIG KROPSANALYSE

### (1) Angivelse af personlige data

① Ved første brug er personlige data indstillet med følgende standardværdier:

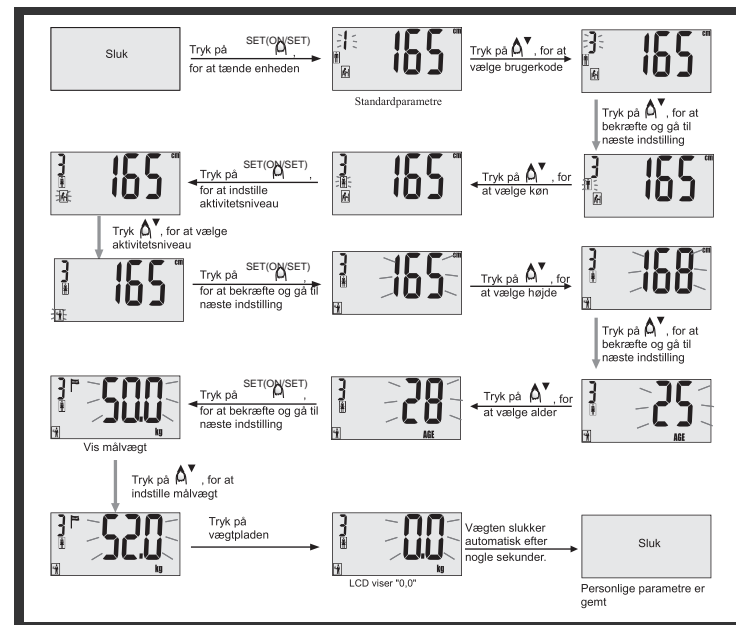
Køn	Højde	Aktivitetsniveau	Alder	Målvægt
Mand	165cm/5'05,0"		25	50kg/110lb

② Intervallet for de personlige data kan indstilles som vist nedenfor:

Bruger-id	Køn	Højde	Aktivitetsniveau	Alder	Målvægt
1~12	mand/kvinde	100~250cm 3'03,5"-8'02,5"		10~100	20~Maks. kapacitet

### ③ Angivelse af personlige data

1. Tryk på SET (ON/SET)-knappen (INDSTIL (TÆND/INDSTIL)) på vægten for at angive dine personlige data.  
Bemærk: Bruger-id blinker på LCD-skærmen. Tallet står for dataprofilen for en person fra brugergruppen.
  2. Tryk på Up/ Down (Op/Ned) for at vælge dataprofil (1-12). Tryk på SET (ON/SET)-knappen (INDSTIL (TÆND/INDSTIL)) for at bekræfte den valgte dataprofil.
  3. Tryk på Up/ Down (Op/Ned) for at vælge køn. Tryk på SET (ON/SET)-knappen (INDSTIL (TÆND/INDSTIL)) for at bekræfte den valgte dataprofil.
  4. Tryk på Up/ Down (Op/Ned) for at vælge dit aktivitetsniveau. Tryk på SET (ON/SET)-knappen (INDSTIL (TÆND/INDSTIL)) for at bekræfte den valgte dataprofil.
  5. Tryk på Up/ Down (Op/Ned) for at vælge din højde. Tryk på SET (ON/SET)-knappen (INDSTIL (TÆND/INDSTIL)) for at bekræfte den valgte dataprofil.
  6. Tryk på Up/ Down (Op/Ned) for at vælge din alder. Tryk på SET (ON/SET)-knappen (INDSTIL (TÆND/INDSTIL)) for at bekræfte den valgte dataprofil.
  7. Tryk på Up/ Down (Op/Ned) for at vælge din målvægt.
- Når du har foretaget disse indstillinger, skal du trykke let på vægtfladen med hånden eller foden.
8. Skærmen viser 0, og den slukker automatisk efter ca. 8 sekunder, hvis der ikke er nogen aktivitet. Dine personlige data er gemt. Du kan enten foretage indstillinger for flere brugere eller måle din kropsvægt.  
BEMÆRK: Hvis skærmen viser 0, når du indstiller din personlige profil, kan du altid trykke på SET (ON/SET) (INDSTIL (TÆND/INDSTIL)), for at foretage indstillingerne igen med indtastning af bruger-id og dine personlige data.  
TIP: Når du angiver din målvægt, kan du holde Op/Ned-kappen nede, for at indstille værdierne hurtigere i trin på 1 kg.





## ■ LIDT OM FEDT

### 1. Lidt om Fedt%

Fedt% er et %-indeks for fedtindholdet i den menneskelige krop. Fedtindholdet i en menneskekrop er normalt relativt konstant. Større udsving i fedt% kan have negative effekter på stofskiftet, hvilket kan medføre alvorlige sygdomme. Det er derfor altid vigtigt at holde øje med din Fedt%, for at være sikker på, at du har en sund krop.

### 2. Funktionsprincipper

Vægten til kropsanalyser sender en lavvoltage elektrisk strøm i en sikker frekvens igennem kroppen, og da fedt har en højere impedans end muskler og andet kropsvæv, kan den analysere den biologiske modstand og derved udlede kroppens fedt%.

### 3. Kort over Fedt/væskebalance

Når du har fået analyseresultaterne, kan du bruge nedenstående tabel som reference.

Alder	Fedt (K)	Væskebalance (K)	Fedt (M)	Væskebalance (M)	Status	Kroppens fedtindeks
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Undervægtig	
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Tynd	
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Fed	
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Overvægt	
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Undervægtig	
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Tynd	
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Fed	
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Overvægt	

- Ovenstående oplysninger er kun beregnet til orientering.

## ■ LIDT OM KALORIER

### 1. Kalorie- og Energiforbrug

Kalorier er en enhed for energi. Det kaloriebehov, vægten estimerer, angiver den energimængde, du skal indtage for at opretholde et normalt stofskifte og et normalt aktivitetsniveau i forhold til din vægt, højde, alder og køn.

### 2. Kalorier og vægttab

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

## ⚠ VEDLIGEHOLDELSE

1. Stå ikke på vægten med våde fødder, og brug ikke vægten, hvis den er våd.
2. Stå stille under vejning.
3. Du må IKKE støde eller tabe vægten.
4. Rengør vægten med en fugtig klud. Undgå at bruge for skrappe rengørings- eller opløsningsmidler. Der må ikke trænge vand ind i vægten. Sker det alligevel, skal du lade den tørre helt, før du bruger den igen.
5. Stil vægten et køligt og tørt sted.
6. Sørg for at vægten altid står vandret.
7. Hvis vægten ikke ser ud til at fungere korrekt, skal du kontrollere, at batterierne er sat korrekt i og eventuelt sætte dem i igen.  
Hvis vægten viser "Lo", skal du skifte batterier.
8. Dette apparat indeholder skrøbelige elektroniske komponenter. Der kan derfor forekomme forstyrrelser, hvis den bruges i nærheden af udstyr, der udsender radiosignaler. Hvis der vises fejl på skærmen, kan du prøve at flytte vægten væk fra sådanne forstyrrende signaler eller kortvarigt tage batteriet ud og sætte det i igen.
9. Vægten er kun beregnet til privat brug og altså ikke til professionel brug.