

**Personvåg LEP-182**  
**Personal scale LEP-182**

**Manual/Förenklat handhavande**  
**User Manual**

LEP-182



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

# Användarmanual SV/ENG

## Generella säkerhetsinstruktioner

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

Vågen är endast avsedd för privat bruk och för avsett ändamål. Denna våg är inte lämplig för kommersiellt bruk eller för användning inom sjukvården. Använd den inte utomhus. Håll den borta från värmekällor, direkt solljus, fukt (doppa den aldrig i några flytande vätskor) och skarpa kanter. **Använd inte vågen med våta händer.** Försök inte att reparera vågen på egen hand.

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

- Barn under 6 år
- Personer med symtom som feber, ödem eller benskörhet
- Människor som genomgår dialysbehandling
- De som tar hjärtmedicin
- Gravida kvinnor

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

## Information om kroppsfettsmätning

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

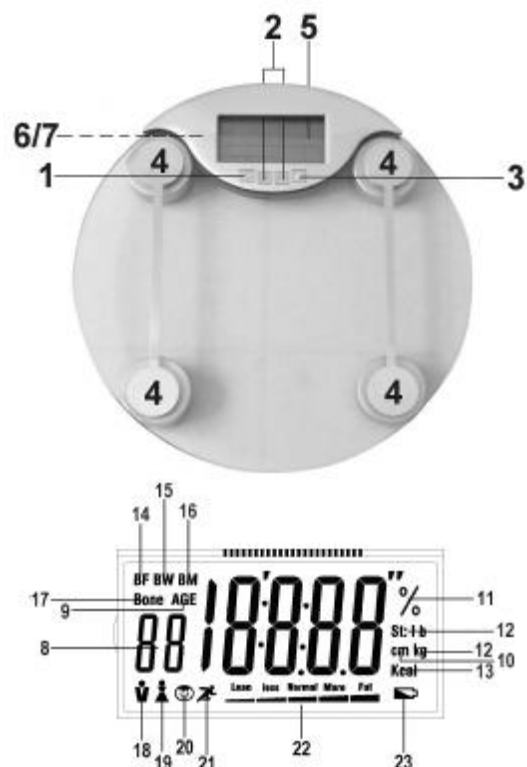
Vågen fungerar korrekt om dina fötter är nakna och torra och om du är i stående position. Den grundläggande principen för dessa vågar utgörs av mätning av elektrisk impedans i kroppen. Vågarna skickar en svag, omärklig elektrisk signal genom din kropp för att fastställa de aktuella värdena. Enligt normala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

## Översikt

- 1 På / Av knapp
- 2 + / - Val tangenter
- 3 Minnestangent för personliga värden
- 4 Anläggningsytor
- 5 Display

## Undersida

- 6 Batterifack
- 7 Omkopplare för olika enheter - kg, lb, St: (lb)



## Display

8 Minnesplats  
9 Ålder  
10 Längd i cm  
11 Procent -  
kroppsfett/vattenhalt/muskelmassa  
12 Vikt kg, St: lb  
13 Kaloribehov (kcal)  
14 Kroppsfett BF  
15 Vattenhalt BW  
16 Muskelmassa BM  
17 Benmassa

## Display

18 Man  
19 Kvinna  
20 Barn  
21 Symbol för "Atlet/Idrottsman"  
22 Graf för indikering av kroppsfett  
23 Batteribyte

## Användning - Vägning

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

1. Med omkopplaren på undersidan bredvid batterifacket kan du välja mellan viktenheterna kg, lb (pund) och St (Stone).
2. Slå på vågen genom att trycka lätt med foten eller tårna på glasets yta. Du kan också trycka på ON-knappen. "8888" visas i teckenfönstret.
3. Efter några sekunder visas "0,0" kg (eller annan vald enhet) på displayen. Ställ dig med båda fötterna på kontaktytorna på vågen. Fördela din vikt jämnt och vänta medan vågen beräknar din vikt.
4. Visningen på displayen blinkar initialt 2 gånger, sedan visas din vikt. När du kliver ner från vågen, slås enheten av automatiskt efter 10 sekunder eller så kan du trycka in ON-knappen.

## Programmera dina personliga uppgifter

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

1. För att starta vågen, tryck kort på glasytan med foten eller tryck på ON-knappen. Vänta tills 0,0 kg (eller annan vald enhet) visas på displayen. Därefter, tryck på minnestangenten för att ändra till programmeringsläge. "Set" visas i teckenfönstret, och "01" (lagringsplats) börjar blinka, och den förinställda symbolen för "MAN" och det förinställda värdet för höjden i cm visas.
2. Välj en lagringsplats med hjälp av - / +-knapparna.
3. Tryck sedan på minnestangenten och displayen ändras till nästa inställning.
4. Symbolen för "MAN" blinkar på displayen. Använd - / + knapparna för att välja en inställning ("MAN" eller "KVINNA").
5. Tryck på minnestangenten igen för att ändra till inställningen HÖJD. "170" blinkar. Använd - / + knapparna för att välja ett värde mellan 80 och 240 cm.
6. Tryck på minnestangenten igen för att ändra till inställningen Ålder/AGE. "30" blinkar. Tryck på en av knapparna - eller + och håll ner för att köra upp eller ner genom värdena i snabbt läge. Använd - / + knapparna för att välja ett värde mellan 6 och 100 år. Om åldern är inställd på ett värde under 16 år, kommer ett barns ansikte att visas i displayen bredvid den manliga/kvinnliga symbolen.
7. Tryck på minnestangenten igen. Den inställda minnesplatsens kön-, ålder- och längdvärden visas i displayen och blinkar under några sekunder. Om endast minnesplatsens nummer blinkar, har du följande alternativ:

- A. Tryck på minnestangenten igen för att visa alla inställningar.
- B. För att göra ändringar välj minnesplatsens med de inställningar som förändrats (blinkande indikering) och tryck på minnestangenten. Fortsätt enligt beskrivningen i steg 4 till 6.
- C. Om du väntar i mer än 5 sekunder utan någon åtgärd, kommer vågen att slå av sig själv. Dina personuppgifter lagras nu på vald plats. Det finns totalt 16 minnesplatser. De återstående 15 minnesplatserna kan användas för att också lagra personuppgifter om andra medlemmar i din familj eller andra användare av vågen. För att bestämma kroppens benmassa, kroppsfett, muskler och kroppsvattenhalt lagra först dina personliga data i någon av de minnesplatser som finns.

### **Symbol för atlet**

I denna grupp ingår personer som idrottar minst 10 timmar per vecka och har en vilopuls på omkring 60 slag/min eller lägre. OBS: Riktlinjerna som anges omfattar inte professionella idrottsmän som t.ex.

kroppsbyggare.

- Om displayen visar 0.0 kg (eller annan vald enhet) och din ålder är inställd mellan 16 och 50 år, kommer symbolen att tändas efter att du trycker på minnestangenten.
- Ställ dig på vågen
- Visningen på displayen blinkar initialt 2 gånger, sedan visas din vikt.
- Efter några sekunder kommer displayen att visa din vikt, ditt kroppsfett i procent (BF) följt av din kroppsvattenprocent (OF). Vågen beräknar dessutom muskelmassa (BM), ditt kaloribehov för dagen (kcal) och benmassa i kg (eller annan vald enhet)
- Under indikation för kroppsfett (BF)", indikerar en graf visas din status (LEAN tunn, MINDRE- något undervikt, NORMAL-normal vikt, MER -Något överviktig, FAT-övervikt).
- De fastställda värdena visas på displayen 2 ggr i nämnd ordning. Vågen byter automatiskt.

### **Display-och felmeddelanden**

Om ett felmeddelande (Err) visas på displayen vänta tills vågen stängs av. Slå sedan på den igen för att fortsätta att använda den. För en fullständig återställning ta bort batteriet en stund och anslut den igen.

Meddelanden

- Vid start: Alla segment tänds samtidigt. Detta är en kontroll som bildskärmarna fungerar korrekt.
- "0.0 kg" (eller annan vald enhet) Den vikt som skall mätas är för låg. Korrekt vägning är därför inte möjlig.
- "Err": De beräknade kropps fett/vatten procentintervall ligger bortom den övre eller lägre mätbara gränsen. Mätningen avbröts innan ätningsprocessen avslutades eller så var det inte möjligt att utföra mätningen.
- "O-LD": Indikationen "O-LD" betyder att vikten överstiger 180 kg. Överstiga inte vågens maximala last för att förhindra skador på vågen och sensorerna.
- Batterisymbol: Batteriets laddningsnivå är för låg.

### **Användning och skötselråd**

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

### **Rengöring**

- Rengör vågen med en lätt fuktad trasa. Se till att ingen fukt eller vatten tränger in i vågen.
- Använd ej slipande rengöringsmedel. Det kan skada vågens utsida.
- Torka enheten väl efter rengöring med en torr och mjuk trasa.

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

# User manual ENG

## General Safety Instructions

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

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

Do not try to repair the appliance on your own.

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

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

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

## Overview of the Components:

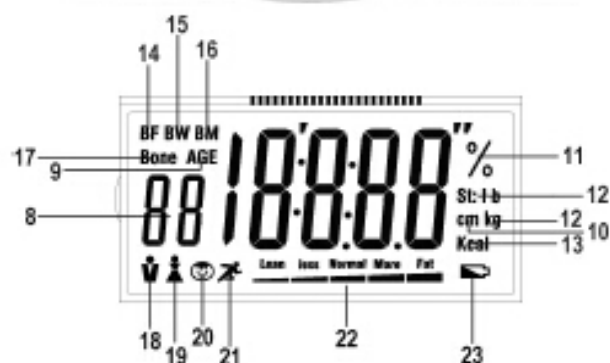
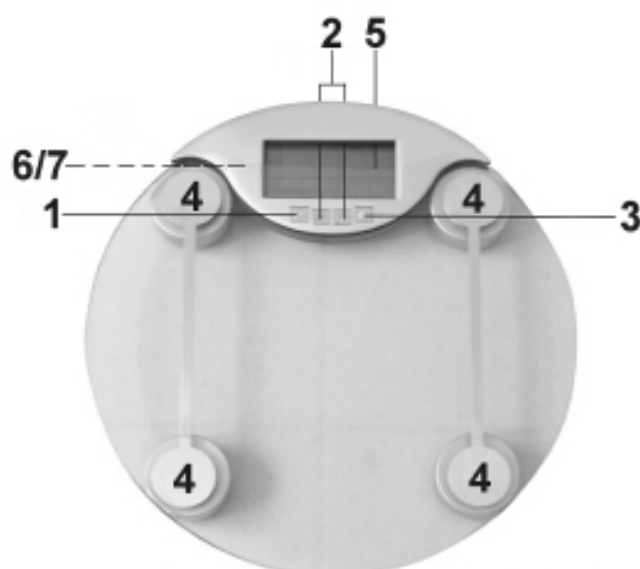
- 1 On/off switch
- 2 +/- Selection arrow keys
- 3 Storage button for personal values
- 4 Contact surfaces
- 5 Display

## Rear side:

- 6 Battery Compartment
- 7 Unit switch – kg, lb., St: (lb.)

## Display:

- 8 Memory location
- 9 Age (AGE)
- 10 Body size in cm
- 11 Percentage – body fat / body water / muscle mass
- 12 Bone/body mass kg, St: lb.
- 13 Calorie requirement (kcal)
- 14 Body fat display BF
- 15 Body water display BW
- 16 Indication of muscle mass BM
- 17 Indication of bone mass
- 18 Male
- 19 Female
- 20 Child
- 21 Symbol 'Athlete'
- 22 Bar line display
- 23 Change batteries



## **Batteries**

The batteries are two long-life lithium cells. If a battery symbol appears in the display this means that the batteries need replacing as follows:

- Open the cover of the battery compartment on the rear side of the scales.
- Replace the batteries with two cells of type “CR 2032”. Please ensure the correct polarity (see floor of battery compartment or printed symbol on the exterior).
- Close the lid of the battery compartment.
- Do not use different battery types or used and new batteries at the same time.

Note: Do not dispose of batteries in the domestic waste. Please return used batteries to the relevant collection points or the shop where they were bought. Never throw batteries into a fire. Battery Compartment (on the back of the scales) the two batteries in the battery compartment were secured in place for transport with a foil. This prolongs the life of the batteries. Please remove this foil to prepare the scales for initial use.

## **Information for body fat measurement**

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

## **Body Fat**

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

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

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

## Body fat percentage

### Females

Age	Thin	Normal	Slightly overweight	Overweight
13-39	Under 19 %	20-25 %	26-31 %	Over 32 %
40-55	Under 20 %	21 – 26 %	27 – 32 %	Over 33 %
55+	Under 21 %	22 – 27 %	28 – 33 %	Over 34 %

### Males

Age	Thin	Normal	Slightly overweight	Overweight
13-39	Under 16 %	17 – 23 %	24-29 %	Over 30 %
40-55	Under 17 %	18 – 24 %	25 – 30 %	Over 31 %
55+	Under 18 %	19 - 25%	26 – 31 %	Over 32 %

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

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

## Body Water, Muscle and Bone Percentages

### Females (normal values)

Age	Water	Muscle	Bone	Calories, kcal
6 – 11	54 – 65 %	24 – 34 %	15 – 19 %	1500 – 2000
12 – 15	54 – 64 %	28 – 38 %	14 – 18 %	2000 – 2400
16 – 39	50 – 60 %	32 – 38 %	15 – 19 %	2000
40 – 60	45 – 55 %	30 – 36 %	15 – 19 %	1800
Over 60	40 – 55 %	29 – 35 %	14 – 18 %	1600
Athlete 16 - 50	52 – 65 %	34 – 41 %	15 – 19 %	2600



Males (normal values)

Age	Water	Muscle	Bone	Calories, kcal
6 – 11	56 – 67 %	25 – 36 %	15 – 19 %	1600 – 2200
12 – 15	58 – 69 %	32 – 44 %	15 – 19 %	2200 – 2700
16 – 39	55 – 65 %	38 – 44 %	16 – 20 %	2300
40 – 60	50 – 60 %	36 – 42 %	16 – 20 %	2100
Over 60	45 – 60 %	34 – 40 %	15 – 19 %	1800
Athlete 16 - 50	58 – 70 %	41 - 48 %	16 – 20 %	3000

### Putting into service

Simple Weighing Function

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

1. With the switch next to the battery compartment you may choose between the settings “kg”, “lb.”(pound) and “St.” (lb. (Stone)).
2. Switch on the scales by pressing lightly with your foot or toes on the glass surface. You may also push the ON button. “8888” appears in the display.
3. After a few seconds “0.0”kg (0.0 lb./ 0:0.0 St: (lb.)) appears in the display (5). Now stand with both feet on the contact surfaces of the scales. Spread your weight out evenly and wait while the scales calculate your weight.
4. The indication on the display initially flashes 2x, then your exact weight will be shown. When you step down from the scales, the device switches off automatically after 10 seconds or you can push the ON button.

### Programming your personal data

Attention: Carry out the following operations one after the other and within a few seconds or the device will automatically interrupt the programming mode!

1. To switch the scales on shortly push on the glass surface with your foot or foot tip or push the ON switch. Wait until 0.0 kg (0.0 lb./ 0:0.0 St: (lb.)) appears in the display. Then, push the button to change to the programming mode. “Set” appears in the display, then “01” (storage location) starts to flash, and the pre-set symbol for “male” and the pre-set value for the height in cm (ft.) are shown.
2. Select a storage location using the -/+ buttons.
3. Then push the button and the display changes to the next setting.
4. The symbol for “male” flashes on the display. Use the -/+ buttons to select a setting (“male” or “female”).
5. Push the button again to change to the HEIGHT setting. The indication “170” (5’7.0”) flashes. Use the -/+ buttons to select a value between 80 (2’7.5”) and 240 cm (7’10.5”).
6. Push the button again to change to the AGE setting. The indication “30” flashes. Push one of the buttons – or + and hold it down to run up or down through the values in fast mode. Use the -/+ buttons to select a value between 6 and 100 years. If the age is set to a value under 16 years, a child’s face will be shown in the display next to the male/female symbol. storage location flashes, you have the following options:
7. Push the button again – the set storage location, sex, age and height values shown in the display flash for some seconds. If only the number of the storage location flashes, you have the following options:

- a. Push the button again to view all settings.
- b. To make any changes choose the storage location with the settings to be changed (flashing indication) and push the button. Proceed as described in steps 4 to 6.
- c. If you wait for more than 5 seconds without any action, the scales will switch themselves off.

Your personal data is now stored in the selected storage location. There is an overall number of 16 storage locations. The remaining 15 storage locations can be used to store also the personal data of other members of your family or other users of these scales. Determination of the body and bone mass, and the body fat, muscle and body water percentages First, enter your personal data in one of the storage locations available. To switch the scales on shortly push on the glass surface with your foot or foot tip or push the ON switch. The display will show "8888". Use the -/+ buttons to select the storage location where your personal data is stored. Note: Measuring is only possible with bare feet. If required, wipe the contact surfaces clean to enhance conductivity. Put each of your bare feet on 2 of the 4 contact surfaces.

- The display initially shows the stored data including the storage location (flashing), body height, and sex, then, after some seconds, the display changes to the AGE. Then, the display shows 0.0 kg (0,0lb./0:0.0 St: (lb.)).

### **Athlete symbol**

This group includes persons who are doing sports for at least 10 hours per week and have a heart rate of about 60 beats/min or lower.

Note: The guidelines do not cover professional sportsmen as, e.g., bodybuilders.

- If the display shows 0.0 kg (0,0 lb./0:0.0 St: (lb.)) and your age is set to a value between 16 and 50 years, the ATHLETE symbol will light up after pushing the – button.

- Now, step on the scales.

- Wait until the measuring process is completed (the weight indication flashes 2 x).

- After a few seconds, the display will show your determined weight, your body fat percentage (symbol: "BF %") followed by your body water percentage(symbol: "BW %").

The scales furthermore determines the muscle mass percentage ("BM %"), the calorie requirement for the day (kcal), and the bone mass in kg/ lb.

### **St: lb. (Bone / kg (lb., St: lb.)).**

- During the "Body Fat (BF %)" indication, a bar is shown indication your status (LEAN

–thin, LESS –slightly underweight, NORMAL –normal weight, MORE

–slightly overweight, FAT –overweight). - The determined values will be shown in the LCD display 2x in the mentioned order, then the scales switch off automatically.

### **Display and Error Messages**

#### **General**

If an error message (Err) appears in the display please wait until the scales switch off. Then switch them on again to continue using them. For a complete reset remove the battery for a moment and then reconnect it.

## Messages

- Switching on: All segments light up simultaneously.

This is a check that the displays are working correctly.

- “0.0 kg/lb., 0:0.0 St: (lb.)”: The weight to be measured is too low. Correct operation is not possible.
  - “Err”: The calculated body fat/ water percentage ranges beyond the upper or lower measuring limit. The measurement was aborted before the measuring process was completed or it was not possible to perform measuring.
  - “0-LD”: The indication “0-LD” means that the weight exceeds 150 kg. Do not exceed the device’s maximum load to prevent damages to the device and the sensors
- 
- Battery symbol: The battery charge is too low.

## Usage and care tips

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

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