

NOKIA BODY CARDIO

Vikt och kroppssammansättning – puls – dagliga rapporter

Installation och användarmanual



NOKIA

Innehållsförteckning

1. Minimikrav	5
1.1 Internetåtkomst	5
1.2 Smartphone eller enhet	5
1.3 Operativsystem version	5
1.4 Version av Nokia Health Mate® appen	5
2. Nokia Body Cardio beskrivning	6
2.1 Översikt	6
2.2 Lådans innehåll	6
2.3 Produktbeskrivning	7
2.4 Beskrivning av vågens skärm	7
3. Installera din Nokia Body Cardio	8
3.1 Installera Nokia Health Mate® appen	8
3.2 Installera din Nokia Body Cardio	8
4. Anpassa din Nokia Body Cardio	21
4.1 Ändra konfigurationen för din Nokia Body Cardio	21
4.2 Ändra inställningarna för din Nokia Body Cardio	24
5. Använda din Nokia Body Cardio	32
5.1 Spåra din vikt och kroppsammansättning	32
5.2 Spåra din puls	39
5.3 Kolla vädret	40
5.4 Använda babyläget	41
5.5 Använda graviditetsläget	42
6. Koppla ditt konto till partnerappar	44
6.1 Koppla ditt konto till MyFitnessPal	44
6.2 Koppla ditt konto till Nike+	45
7. Synka din data	48
8. Dissociation av din Nokia Body Cardio	48
9. Utför fabriksåterställning av Nokia Body Cardio	50
10. Rengöring och underhåll	50
10.1 Rengör din Nokia Body Cardio	50
10.2 Ladda batteriet	50

10.3 Uppdatera din Nokia Body Cardio	51
11. Tekniska beskrivningar	52
11.1 Vikt	52
11.2 Kroppssammansättning	52
11.3 Puls	52
12. Specifikationer	53
12.1 Nokia Body Cardio	53
12.2 Display	53
12.3 Anslutning	53
12.4 Sensorer	53
12.5 Metrik	53
12.6 Batterier	53
12.7 Funktioner	53
12.8 Kompatibla enheter	54
12.9 Kompatibelt operativsystem	54
13. Användarmanual Copyright	54
14. Rättsligt meddelande	54
14.1 Personlig data	55
15. Säkerhetsinstruktioner	55
15.1 Användning och förvaring	55
15.2 Service och underhåll	55
16. Översikt över dokumentrelease	56
17. Garanti	56
18. Regulatoriska uttalanden	57

Viktigt meddelande



Genom att använda din Nokia Body Cardio godkänner du uttryckligen villkoren för Nokia® Services och betingelser tillgängliga på vår webbplats.

1. Minimikrav

1.1 Internetåtkomst

Tillgång till internet krävs för att:

- Ladda ner Nokia Health Mate® appen,
- Ställa in din Nokia Body Cardio,
- Uppgradera din produkt närhelst en uppdatering är tillgänglig.

Mer information finns under "[Specifikationer](#)" på sidan 53. Vi rekommenderar att du använder appen på en enhet som är ansluten till internet för att kunna njuta av alla funktioner.

1.2 Smartphone eller enhet

En iOS-enhet eller en Android enhet (med operativ Bluetooth och Wi-Fi eller 3G/4G) krävs för att:

- Ställa in din Nokia Body Cardio,
- Hämta data från din Nokia Body Cardio,
- Få åtkomst till specifika funktioner av din Nokia Body Cardio.

Bluetooth Low Energy (BLE) kompatibilitet rekommenderas för att installera din Nokia Body Cardio. Mer information finns under "[Specifikationer](#)" på sidan 53.

1.3 Operativsystem version

Du behöver iOS 8 eller högre för att installera och köra Nokia Health Mate® appen på en iOS enhet.

Du behöver Android 5.0 eller högre för att installera och köra Nokia Health Mate® appen på en Android enhet.

1.4 Version av Nokia Health Mate® appen

Vi rekommenderar att du använder den senaste tillgängliga versionen av Nokia Health Mate® appen för att få alla de senaste tillgängliga funktionerna.

2. Nokia Body Cardio beskrivning

2.1 Översikt

Med sin snygga och extra tunna design gör Nokia Body Cardio det enkelt för dig att spåra din vikt och övervaka dina framsteg. Dessutom beräknar den din fettmassa, muskelmassa, benmassa och vattenmassa genom bioelektrisk impedans för att informera dig om din kroppsammansättning.

Naturligtvis är det inte allt som din Nokia Body Cardio gör. Den ger dig information om din puls och din kroppssammansättning (fettmassa, muskelmassa, benmassa och vatten). Om du aktiverar väderskärmen får du också din dagliga väderrapport varje gång du väger in.

Eftersom Nokia Body Cardio är en ansluten våg, uppnås dess verkliga potential när du använder den tillsammans med Nokia Health Mate® appen. Förutom att låta dig installera din våg, låter Nokia Health Mate® appen dig anpassa displayen, ställa in ett viktmål och kontrollera hela historiken för dina viktdata.

Tack vare dess spårningsfunktion i appen och de många partnerapparna du kan ansluta den till, hjälper Nokia Health Mate® appen dig att nå dina hälsomål snabbare genom att spåra din aktivitet och kontrollera din kaloribalans.

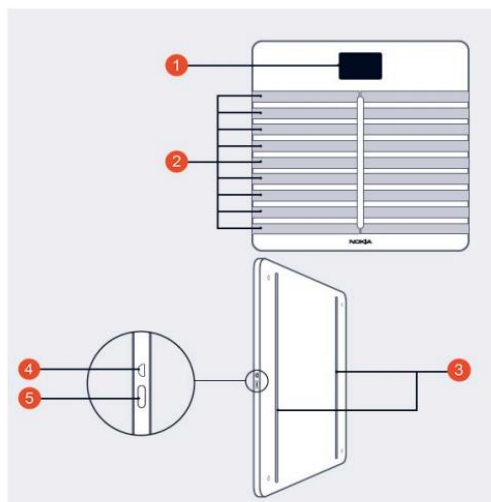
2.2 Lådans innehåll



- (1) Nokia Body Cardio
- (2) USB kabel

2.3 Produktbeskrivning

- (1) Skärm
- (2) Elektroder
- (3) Fötter
- (4) Micro USB-uttag
- (5) Parning- och enhetsknapp



2.4 Beskrivning av vågens skärm

Du kan välja ett antal skärmar som ska visas på din Nokia Body Cardio:

- Vikt: Visar din vikt. Den här skärmen kan inte inaktiveras.
- Fettmassa: Visar procentandelen fettmassa.
- Vatten: Visar procentandelen vatten.
- Benmassa: Visar vikten av dina ben.
- Muskelmassa: Visar vikten på dina muskler.
- Väder¹: Visar vädret för dagen.
- Puls: Visar din puls.
- Vikttrend¹: Visar en graf med dina senaste 8 viktmätningar.
- Steg^{1,2}: Visar antalet steg du gjorde föregående dag.
- NikeFuel^{1,3}: Visar mängden NikeFuel du tjänade föregående dag

Du kan inaktivera eller ändra ordningen på dessa skärmar som du vill efter att du har installerat din Nokia Body Cardio. Annars visas de i standardordningen. Se "[Ändra skärmordning](#)" på sidan 25 för mer information.

¹ Denna skärm kan endast användas om du ställer in din Nokia Body Cardio i Wi-Fi.

² Du måste antingen äga en Nokia®-tracker eller använda spårningen i appen Nokia Health Mate® för att visa antalet steg på den här skärmen. Om du inte har en Nokia®-tracker, tryck på **Activity** i instrumentpanelen i Nokia Health Mate® appen och tryck på **Activate now**. Din mobila enhet börjar sedan spåra dina steg.

³ Du måste ha ett Nike+ konto för att se hur mycket NikeFuel du har på den här skärmen.

3. Installera din Nokia Body Cardio

3.1 Installera Nokia Health Mate® appen

Om Nokia Health Mate®-appen inte redan är installerad på din enhet, gör följande steg:

1. Skriv in healthapp.nokia.com i din enhets webbläsare.
2. Tryck på **Download** i App Store eller i Play Store.
3. Tryck på **GET**.

Installationsprocessen startar.

3.2 Installera din Nokia Body Cardio

Översikt

Att installera din Nokia Body Cardio i Wi-Fi ger dig tillgång till alla funktioner och skärmar tillgängliga. Om du installera din Nokia Body Cardio i Bluetooth begränsas tillgängliga funktioner och skärmar. Du kan till exempel inte använda väder- och stegskärmen, eftersom de kräver tillgång till Internet.

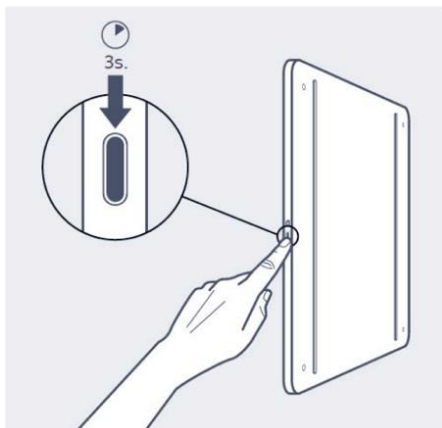
Du kan ändra konfigurationen för din Nokia Body Cardio när du vill. Hänvisa till "[Ändra konfigurationen för din Nokia Body Cardio](#)" på sidan 21 för mer information.

Observera att när du har installerat din Nokia Body Cardio på ditt konto, kommer alla användare av kontot att kunna använda det. Du kan också installera den på olika konton. Det finns dock en gräns för åtta användare per våg i nuläget.

Installera din Nokia Body Cardio utan ett existerande konto

Se "[Installera din Nokia Body Cardio med ett existerande konto](#)" på sidan 14 om du redan har ett Nokia® konto.

1. Tryck och håll sidknappen i tre sekunder.



Vågen visar healthapp.nokia.com

2. Öppna Nokia Health Mate® appen

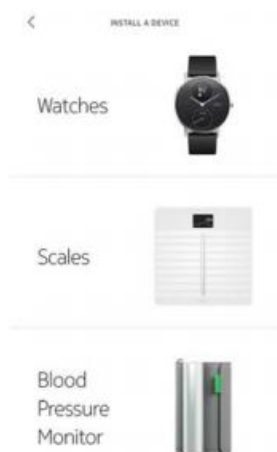
3. Tryck på **Get started**.



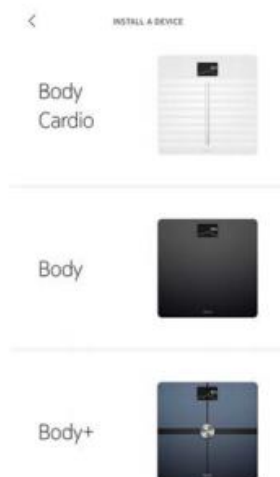
4. Tryck på **I'm setting up my device**.



5. Tryck på **Scales**.



6. Tryck på **Body Cardio**.

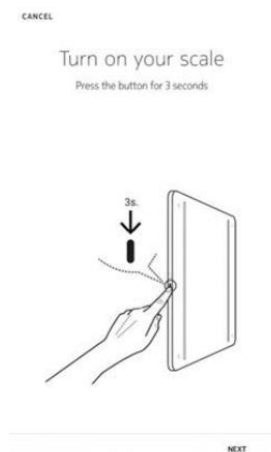


7. Tryck på **Install**.



8. Tryck på den Nokia Body Cardio som du vill installera.
Det kan ta upp till en minut för din våg att upptäckas av din mobila enhet.
Om din Nokia Body Cardio inte visas i listan, gå till Bluetooth-inställningarna för din enhet och para ihop den därifrån. Det ska nu visas i Nokia Health Mate® appen.

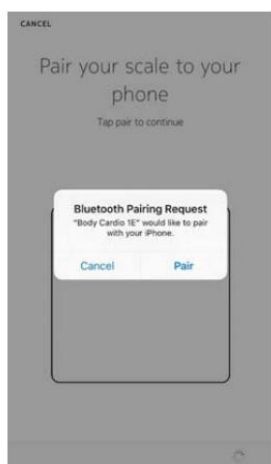
9. Tryck och håll sidknappen i tre sekunder och tryck sedan **Next** i appen.



10. Tryck på **Next**.



11. Tryck på **Pair** två gånger.



12. Tryck på **Next**.

13. Skriv in din email, ditt lösenord och bekräfta sedan ditt lösenord. Tryck på **Next**.

14. Skriv in ditt namn, efternamn och födelsedag. Tryck på **Next**.

15. Välj ditt kön och ange din aktuella längd och vikt. Tryck på **Create**. Denna information är nödvändig för beräkning av ditt BMI. Det tillåter också din Nokia Body Cardio att känna igen dig baserat på din vikt första gången du väger in.

16. Om du vill att din våg ska synka med Wi-Fi när den installerats, utför följande steg:

- a. Tryck på **Quick setup** för att använda samma Wi-Fi nätverk som din mobilenhet eller **Setup another network** för att använda ett annat.



- b. Tryck på **Allow**.

Du måste uppdatera Wi-Fi konfigurationen om du ändrar nätverksnamnet eller lösenord. Se "[Ändra konfigurationen för din Nokia Body Cardio](#)" på sidan 21 för mer information.

17. Om du vill att din våg bara synkar med Bluetooth när den är installerad, tryck på **I don't have a Wi-Fi Network**.

18. Tryck på **Done**.

You're all set!

Enjoy your new Body Cardio scale.

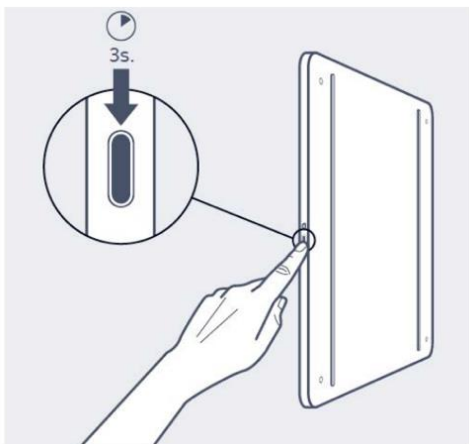


DONE

Nokia Health Mate® uppmanar dig nu att välja din målvikt. Tryck på **Cancel** om du inte vill sätta ett viktmål. Du kan ställa in ett senare om du ändrar dig. Hänvisa till "[Ändra ditt viktmål](#)" på sidan 34 för mer information.

Installera din Nokia Body Cardio med ett existerande konto

1. Tryck och håll sidknappen i tre sekunder.

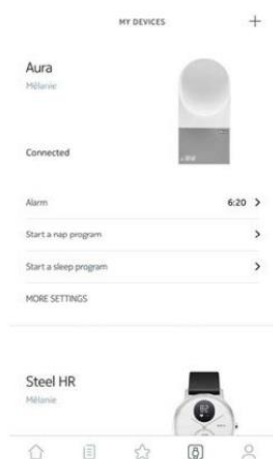


Vågen visar healthapp.nokia.com

2. Öppna Nokia Health Mate® appen.

3. Gå till **Devices**.

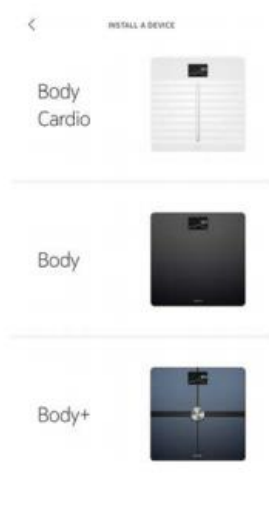
4. Tryck på +



5. Tryck på **Scales**.



6. Tryck på **Body Cardio**.



7. Tryck på **Install**.



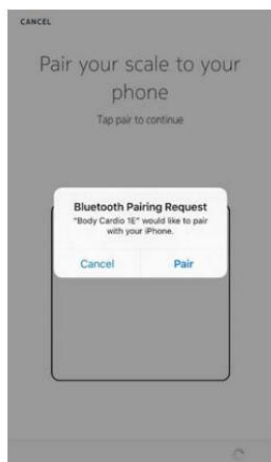
8. Tryck och håll sidknappen i tre sekunder och tryck sedan **Next** i appen.



9. Tryck på **Next**.



10. Tryck på **Pair** två gånger.



11. Tryck på **Next**.

12. Skriv in din email, ditt lösenord och bekräfta sedan ditt lösenord. Tryck på **Next**.

13. Skriv in ditt namn, efternamn och födelsedag. Tryck på **Next**.

14. Välj ditt kön och ange din längd och vikt. Tryck på **Create**.

15. Om du vill att din våg ska synka med Wi-Fi när den installerats, utför följande steg:

- a. Tryck på **Quick setup** för att använda samma Wi-Fi nätverk som din mobilenhet eller **Setup another network** för att använda ett annat.



b. Tryck på **Allow**.

Du måste uppdatera Wi-Fi konfigurationen om du ändrar nätverksnamnet eller lösenord. Se "[Ändra konfigurationen för din Nokia Body Cardio](#)" på sidan 21.

16. Om du vill att din våg bara synkar med Bluetooth när den är installerad, tryck på **I don't have a Wi-Fi Network**.

17. Tryck på **Done**.



Nokia Health Mate® uppmanar dig nu att välja din målvikt.

Välja viktmål

För att välja viktmål, utför följande steg:

1. Tryck och swipa upp eller ner för att välja målvikt.



2. Tryck på **Next**.

3. Tryck och swipa upp eller ner för att välja i vilken takt som du vill nå ditt viktmål.



4. Tryck på **OK**.

4. Anpassa din Nokia Body Cardio

4.1 Ändra konfigurationen för din Nokia Body Cardio

Du kan behöva ändra konfigurationen på din Nokia Body Cardio:

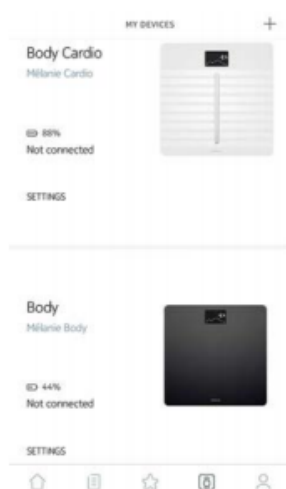
- Om du vill använda ett annat Wi-Fi-nätverk,
- Om du har ändrat namn eller lösenord på det Wi-Fi nätverk du använder,
- Om du vill växla från en Bluetooth-konfiguration till en Wi-Fi-konfiguration,
- Om du vill växla från en Wi-Fi-konfiguration till en Bluetooth-konfiguration.

Utför följande steg för att ändra din konfiguration:

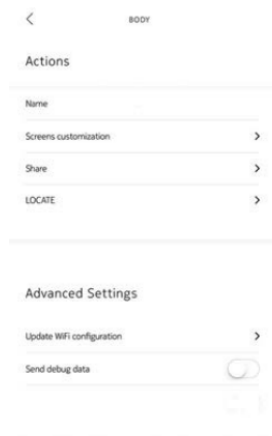
1. Öppna Nokia Health Mate® appen.

2. Gå till **Devices**.

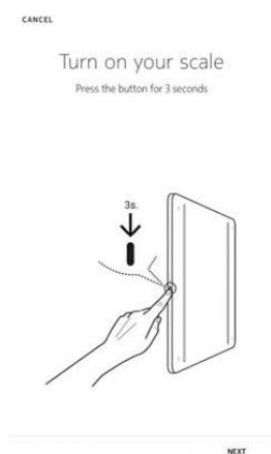
3. Tryck på **Body Cardio**.



4. Tryck på **Update Wi-Fi Configuration**.



5. Tryck och håll sidknappen i tre sekunder och tryck sedan **Next** i appen.



6. Tryck på **Next**.



7. För att växla till Wi-Fi konfiguration eller för att uppdatera Wi-Fi nätverk:
- Tryck på **Quick setup** för att använda samma Wi-Fi nätverk som din mobilenhet eller **Setup another network** för att använda ett annat.



- Tryck på **Allow**.

8. För att växla till Bluetooth-konfiguration, tryck på **I don't have a Wi-Fi Network**.

9. Tryck på **Done**.



4.2 Ändra inställningarna för din Nokia Body Cardio

Ändra viktenhet

Du har valet mellan tre viktenheter: kilogram (kg), stone (stlb) och Pund (lb). För att byta enhet på din Nokia Body Cardio, utför följande steg:

1. Tryck på knappen på sidan av din Nokia Body Cardio.
2. Kolla skärmen på din våg för att se enheten som är vald i nuläget.
3. Tryck på knappen igen för att flytta pilen till den korrekta enheten. Enhetsbytet är bekräftat några sekunder efter att du har släppt knappen.

Ändra temperaturenhet

Medan du kan ändra viktenheten direkt från din Nokia Body Cardio, kan temperaturenheten (används i vädterskärmen) endast ändras från Nokia Health Mate® appen. Som standard är temperaturenheten baserad på språket för appen. Utför följande steg för att ändra temperaturenheten:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.
2. Gå till **Settings**.
3. Tryck på **Units**.
4. Välj önskad temperaturenhet.

Du kan också ändra viktenheten från den här skärmen men det påverkar bara skärmen i Nokia Health Mate®-appen. Viktenheten på Nokia Body Cardio kan bara ändras från själva vågen. Se ["Ändra viktenhet"](#) på sidan 24 för mer information.

5. Tryck på tillbakaknappen för att bekräfta. Du måste väga in en gång till innan ändringen kan beaktas på din våg.

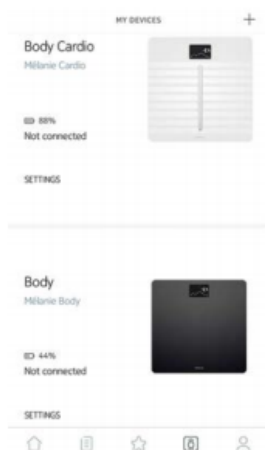
Ändra skärmordning

Du kan ändra ordningen på skärmarna på din Nokia Body Cardio, till exempel om du vill visa väderskärmen först. Utför följande steg för att göra det:

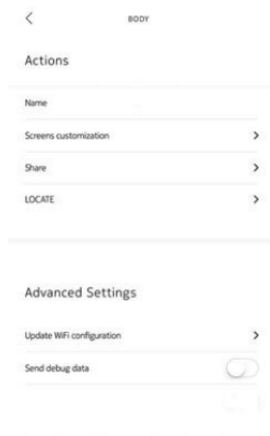
1. Öppna Nokia Health Mate® appen

2. Gå till **Devices**.

3. Tryck på **Body Cardio**.



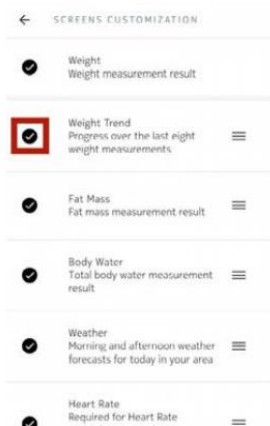
4. Tryck på **Screens Customization**.



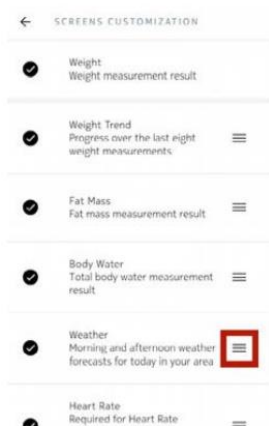
5. Tryck på användarprofilen som du vill ändra skärmordningen för.

6. Välj de skärmar du vill visa:

- Tryck på de blåa cirkarna till vänster för att dölja en skärm.
- Tryck på de tomma cirkarna till vänster för att visa en skärm.



7. Tryck och håll ikonen till höger för att dra en skärm upp och ner.



8. Tryck på tillbakaknappen för att bekräfta.

9. Väg dig själv en gång för att synkronisera din Nokia Body Cardio med din app och slutföra förändringen.

Ändringen träder i kraft nästa gång du väger in.

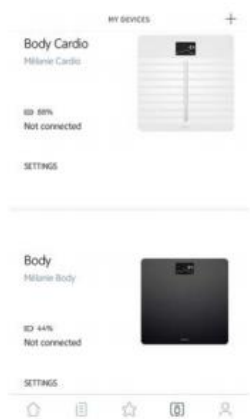
Ändra platsen för din våg

Platsen för din våg används för att ge dig rätt väderprognos om du har aktiverat väderskärmen. Det är baserat på din IP-adress med det är inte alltid exakt. Om den förinställda platsen för din våg råkar vara felaktig kan du ändra det när du vill. Utför följande steg för att göra det:

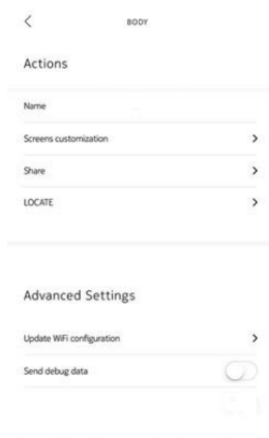
1. Öppna Nokia Health Mate® appen.

2. Gå till **Devices**.

3. Tryck på **Body Cardio**.



4. Tryck på **Locatation of your scale**.



5. Ange rätt plats för din våg och tryck på **OK**.



Inaktivera kroppssammansättnings- och pulsmätningar

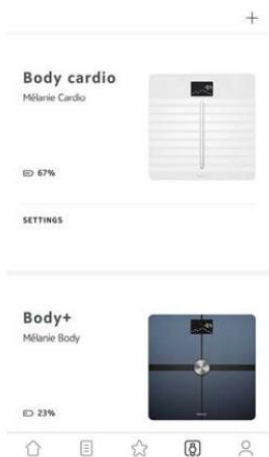
Du kan inaktivera kroppssammansättning (fettmassa, muskelmassa, benmassa och vattenmassa) och pulsmätning om du väljer det. Detta rekommenderas för gravida kvinnor och obligatoriskt för alla som bär en pacemaker.

Mätningar av kroppssammansättning, inklusive fettmassa, muskelmassa, benmassa och hydrering, bör inte användas av personer som bär en pacemaker. Användare med någon annan intern medicinsk utrustning bör inte använda dessa funktioner av Nokia Body Cardio vågen utan att rådfråga läkare.

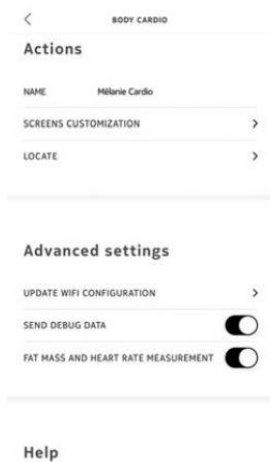
Utför följande steg för att inaktivera dessa mätningar:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.
2. Gå till **Devices**.

3. Tryck på **Body Cardio**.



4. Tryck på **Fat mass and heart rate measurement**.



5. Tryck på tillbakaknappen för att bekräfta.

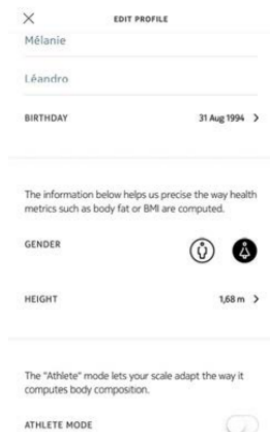
Använda atletläget

Idrottare har i allmänhet en annan kroppstyp som kräver en specifik beräkning av fettmassans algoritm. Om du tränar mer än 8 timmar i veckan och har en vilopuls under 60 bpm, kan du behöva använda atletläget. Utför följande steg för att göra det:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.
2. Gå till **Profile**.
3. Tryck på **Settings**.



4. Tryck på **Athlete**.



5. Använda din Nokia Body Cardio

5.1 Spåra din vikt och kroppsammansättning

Översikt

Med Nokia Body Cardio kan du spåra din vikt och se hur din vikttrend förändras över tiden. Förutom din vikt låter det dig också kontrollera din kroppsammansättning (fettmassa, muskelmassa, benmassa och vattenmassa) som ger dig bättre koll på din nivå av kondition.

Se till att du följer rekommendationerna nedan för att få korrekta och representativa viktmätningar:

- Se till att du alltid väger dig vid samma tidpunkt för att förbättra konsistensen av dina mätningar.
- Vänta fem sekunder innan du väger dig om du just har flyttat din våg

Väga dig

Tack vare Position Control™-tekniken har det aldrig varit enklare att få en noggrann viktmätning. Om din vikt inte är ordentligt fördelad på din Nokia Body Cardio, visas pilar på vågen för att ange i vilken riktning du ska luta dig åt för att stabilisera din vikt.



Om flera användare har samma vikt kan följande skärm visas:



Luta dig åt vänster eller höger för att välja rätt namn. Dina mätningar blir då registrerade till rätt användare. Se till att du återvänder till din ursprungliga position innan pulsmätningen startar.

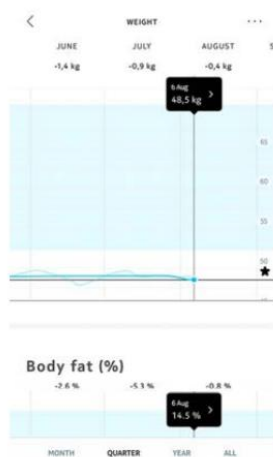
Om du också vill få information om din kroppssammansättning, se till att:

- Mätningar av kroppssammansättning är aktiverade. Se "[Inaktivera kroppssammansättnings- och pulsmätningar](#)" på sidan 29 för mer information.
- Alla skärmar för kroppssammansättning är aktiverade. Se "[Ändra skärmordning](#)" på sidan 25 för mer information.
- Du kliver på vågen barfota.
- Du håller dig så still som möjligt under mätningen.
- Du känns igen av din Nokia Body Cardio och ditt namn visas på skärmen.

Hämta din viktdata

Så snart du väger dig visas din vikt på vågens display. Om du har aktiverat vikttrend-skärmen ser du också ett diagram som visar dina åtta sista mätningar såväl som skillnaden mellan den senaste mätningen och den föregående. Se "[Ändra skärmordning](#)" på sidan 25 för mer information.

För att se detaljerade grafer om din vikt och kroppssammansättning, och se din fullständiga historik måste du kontrollera din data i Nokia Health Mate® appen.



Du kan komma åt dina grafer:

- Genom att trycka på vikt widgeten på instrumentpanelen.
- Genom att trycka på valfri viktmätning i din tidslinje.

När du tittar på viktdiagrammet kan du se ditt viktdiagram och ditt BMI-diagram.

Ändra ditt viktmål

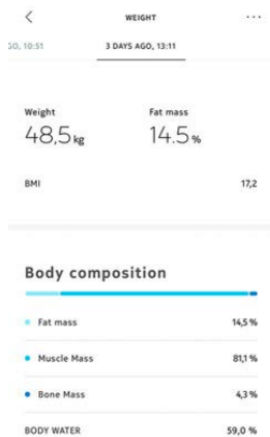
För att ändra ditt viktmål, utför följande steg:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.

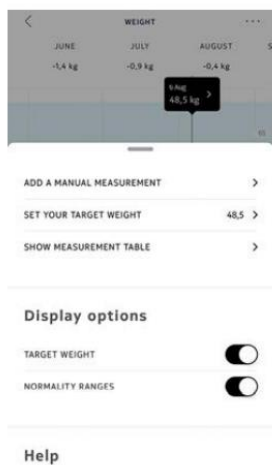
2. Välj en viktmätning i tidslinjen.



3. Tryck på de tre prickarna i den övre högra hörnet av din skärm.



4. Tryck på **Set your target weight**.



5. Tryck och svep upp eller ner för att välja din målvikt.



6. Tryck på **Next**.

7. Tryck och svep upp eller ner för att välja den takt du vill uppnå ditt viktmål.



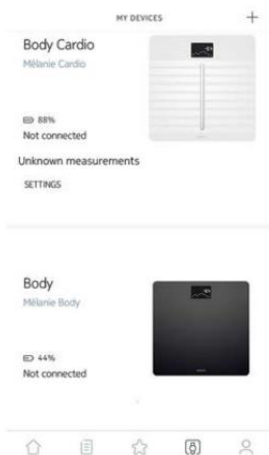
8. Tryck på **OK**.

Hämta okända mätningar

Om din Nokia Body Cardio inte känner igen dig när du väger in, kommer dina viktmätningar listas som okända mätningar. Utför följande steg för att tilldela dem till en användare:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.

2. Gå till **Devices**.



3. Tryck på **Unknown measurements**.



5. Tryck på användaren du vill tilldela mätningen till.



Dina mätningar tilldelas nu rätt användare. Din Nokia Body Cardio kommer också kunna automatiskt tilldela dina mätningar nästa gång du väger in.

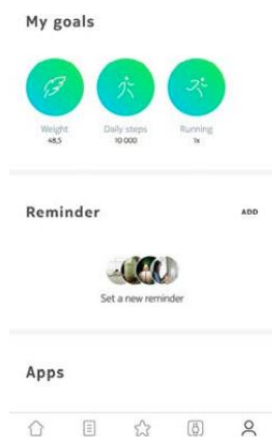
Ställa in påminnelser

Med Nokia Health Mate® appen kan du ställa in påminnelser för att säkerställa att du väger dig själv regelbundet. Utför följande steg för att göra det:

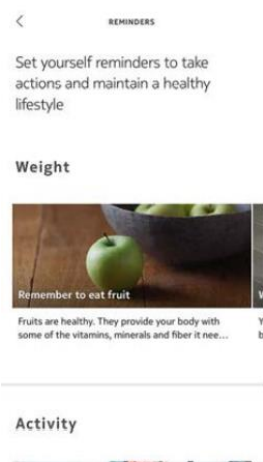
1. Öppna Nokia Health Mate® appen.

2. Gå till **Profile**.

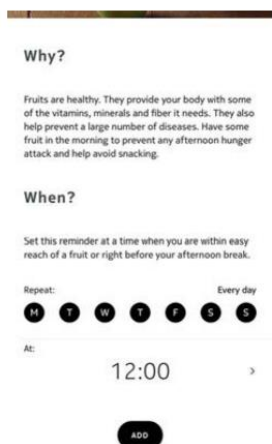
3. Tryck på **Add**.



4. Välj typen av påminnelse du vill ställa in.



5. Välj tid och upprepning av påminnelsen.



6. Tryck på **Add**.

5.2 Spåra din puls

Översikt



Denna produkt är inte en medicinsk anordning och bör inte användas för att diagnostisera, behandla, bota eller förhindra medicinska tillstånd.

Med Nokia Body Cardio kan du spåra din hjärtfrekvens och låter dig se hur den förändras över tid.

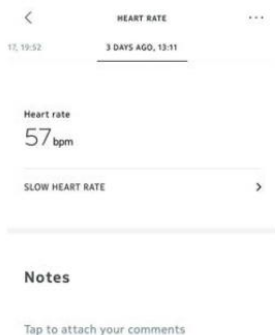
Om du vill få pulsmätningar, se till att:

- Pulsmätningar är aktiverade. Se "[Inaktivera kroppssammansättnings- och pulsmätningar](#)" på sidan 29 för mer information.
- Pulsskärmen är aktiverad. Se "[Ändra skärmordning](#)" på sidan 25 för mer information.
- Du kliver på vågen barfota.
- Du håller dig så still som möjligt under mätningen.

Hämta dina pulsmätningar

Så snart din puls mäts visas den på vågens display.

För att se dina pulsmätningar och se hela historiken måste du kontrollera din data i Nokia Health Mate® appen.



Du kan komma åt dina pulsmätningar genom att trycka på valfri pulsmätning i din tidslinje.

5.3 Kolla vädret

Översikt

Du kan kontrollera den lokala väderprognosen för dagen direkt på din Nokia Body Cardio om följande villkor är uppfyllda:

- Din Nokia Body Cardio är inställd på Wi-Fi. Se "[Ändra konfigurationen för din Nokia Body Cardio](#)" på sidan 21 för mer information om hur du byter till en Wi-Fi konfiguration.
- Väderskärmen är aktiverad. Se "[Ändra skärmordning](#)" på sidan 25 för mer information.

Hämta väderinformation

Allt du behöver göra för att hämta väderinformation på din Nokia Body Cardio är att kliva på vågen och vänta på att väderskärmen ska visas.

Väderskärmen ger dig information om genomsnittligt väder och temperatur för morgonen (mellan 06:00 och 12:00) och för eftermiddagen (mellan 12:00 och 21:00)



Om du väger dig på morgonen visas dagens data. Om du väger dig efter 19:00 visas data för nästa dag.

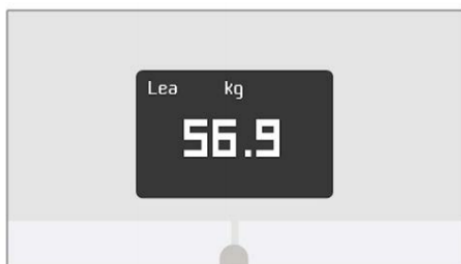
5.4 Använda babyläget

Med babyläget kan du ta reda på vikten på ditt barn genom att väga dig själv på vågen medan du håller ditt barn. För att använda det här läget måste du skapa en profil för ditt barn i Nokia Health Mate® appen. Ange sedan längden och vikten på ditt barn och väg dig medan du håller ditt barn i famnen. Ditt barns vikt blir automatiskt detekterad av vågen.

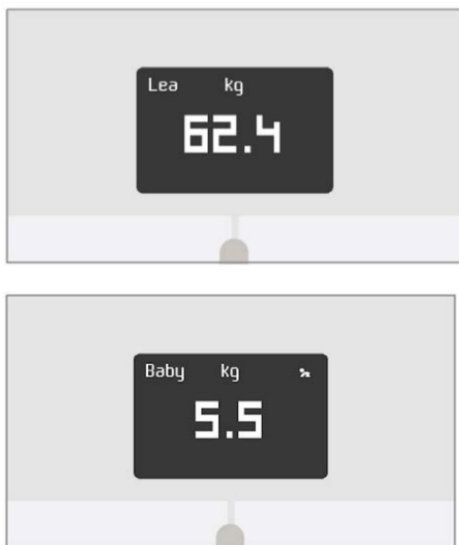
Viktigt: ditt barn måste väga mellan 3 och 15 kg för att detekteras av vågen. Eftersom babyläge är aktiverat som standard på Nokia Body Cardio behöver du inte aktivera det i Nokia Health Mate® appen.

Följ stegen nedan för att använda Babyläge:

1. Skapa en profil för ditt barn i Nokia Health Mate® appen.
2. Ange barnets längd och vikt.
3. Väg först dig själv utan ditt barn.
Din vikt visas på skärmen på Nokia Body Cardio.



4. Väg dig sedan med ditt barn (inom 5 minuter efter att du har vägt dig själv).
Vågen visar din vikt plus ditt barns vikt, följt av vikten på ditt barn själv.



För bästa resultat rekommenderar vi att du väger dig när ditt barn är lugnt.

Obs! du kan använda babyläget för flera familjemedlemmar. Till exempel kan du lägga till en profil för ditt barn på ditt konto eller skapa ett separat konto för ditt barn. Observera att du kan lägga till upp till åtta användare till ditt Nokia® konto.

5.5 Använda graviditetsläget

Graviditetsläget ger en berikad Health Mate-upplevelse för gravida kvinnor, erbjuder råd, tips och enkel viktuppföljning under graviditeten.

Gravida kvinnor kommer att få följande information varje vecka i sin Health Mate-tidslinje:

- en översikt över veckan med nuvarande graviditetsstadium och sammanräknad viktökning, tillsammans med hur det jämförs med dina personliga rekommendationer.
- hälsorelaterad och förlossningsläkarkontrollerad information som är relevant för den aktuella graviditetsveckan.

Aktivera graviditetsläge

Graviditetsläget kan aktiveras av vilken kvinna som helst när som helst under graviditeten. För att göra det, utför följande steg:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.
2. Gå till **Wellness Programs**.

3. Tryck på **Learn more.**



4. Tryck på **Join.**



6. Koppla ditt konto till partnerappar

6.1 Koppla ditt konto till MyFitnessPal

Översikt

När du övervakar din vikt kan det också vara användbart att övervaka ditt kaloriintag med appar som MyFitnessPal för att hjälpa dig att nå ditt vikt mål.

När du länkat båda kontona kan ditt Nokia® konto hämta ditt dagliga kaloriintag från MyFitnessPal. Du kan sedan kontrollera MyFitnessPal-widgeten från din instrumentpanel för att se din kaloribalans.

MyFitnessPal kan också hämta information från ditt Nokia®-konto: din vikt och ditt kaloriuttag.

Ditt kaloriintag baseras på all aktivitetsdata som kommer från en Nokia® aktivitetsspårare eller funktionen för spårning i Nokia Health Mate® appen. Observera att spårning av din aktivitet kan vara ett bra sätt att hjälpa dig att uppnå ditt vikt mål.

Koppla till MyFitnessPal

Utför följande steg för att ansluta ditt Nokia® konto till ditt MyFitnessPal konto.

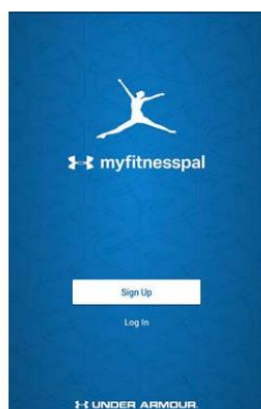
1. Öppna Nokia Health Mate® appen.
2. Tryck på **Profile**.
3. Tryck på **MyFitnessPal**.



4. Tryck på **Open**.



5. Logga in på ditt MyFitnessPal konto.



Du kan ta bort länken till ditt MyFitnessPal konto och ditt Nokia® konto när du vill från din profil.

6.2 Koppla ditt konto till Nike+

Översikt

Om du har ett Nike+ konto kan du börja dagen med att se ditt NikeFuel från föregående dag visas på din Nokia Body Cardio och i Nokia Health Mate® appen tack vare Nike+ integrationen.

Endast dina NikeFuels kan delas med ditt Withings konto. Du måste hålla fast vid Nike+ appen för att se resten av din Nike+ data.

Observera att det kan ta upp till 48 timmar efter sammanslutningen att få din data delad med ditt Nokia® konto. Du måste också ha minst 5 dagars Nike+ data innan den kan delas med ditt Nokia® konto.

Koppla till Nike+

Utför följande steg för att ansluta ditt Nokia® konto till ditt Nike+ konto:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.

2. Tryck på **Profile**.



3. Tryck på **Nike+**.

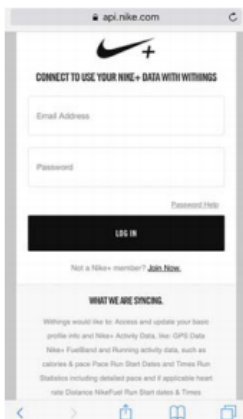
4. Tryck på **Connect**.



5. Tryck på **Link with Nike+ Fuelband**



6. Logga in på ditt Nike+ konto och följ instruktionerna.



Observera att det kan ta upp till 48 timmar efter sammanslutningen att få din data delad med ditt Nokia®-konto.

Du kan ta bort länken mellan ditt Nike+ konto och ditt Nokia® konto när du vill från din profil.

7. Synka din data

Data från din Nokia Body Cardio synkroniseras automatiskt utan att det krävs någon åtgärd från din del. Din viktdata synkroniseras med Health Mate® appen inom några minuter efter du vägt dig. Din puls- och kroppssammansättningsdata synkroniseras också under denna tid.

Observera att om du synkroniserar dina data i Bluetooth är det nödvändigt att en paradenhet finns inom vågens räckvidd. Nokia Health Mate® appen måste också köras på din enhet.

8. Dissociation av din Nokia Body Cardio

Kommenterad [EV1]: På engelska: "Dissociating your Nokia Body Cardio"



All data som inte synkroniserades innan **dissociation** av din Nokia Body Cardio kommer att gå förlorad permanent.

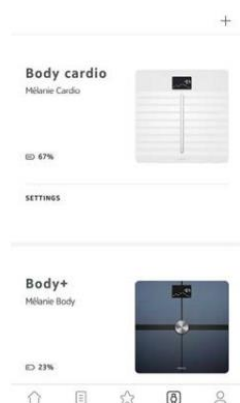
Om du **dissocierar** din Nokia Body Cardio kan du ta bort den från ditt konto.



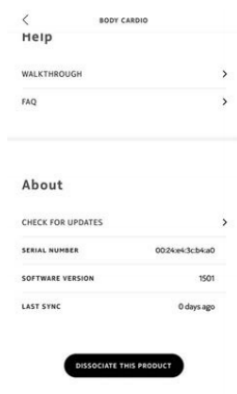
Om du **dissocierar** din Nokia Body Cardio tas inte någon av den data som har synkroniserats från Nokia Health Mate® appen bort.

Utför följande steg för att **dissociera** din Nokia Body Cardio:

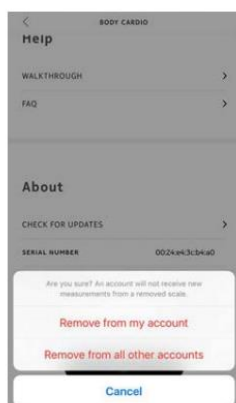
1. Öppna Nokia Health Mate® appen.
2. Gå till **Devices**.
3. Tryck på **Body Cardio**.



4. Tryck på **Dissociate this product**.



5. Tryck på **Remove from my account**.



6. Utför en fabriksåterställning av din Nokia Body Cardio. Se "[Utför fabriksåterställning av Nokia Body Cardio](#)" på sidan 50 för mer information.

9. Utför fabriksåterställning av Nokia Body Cardio



All data som inte synkroniserades innan fabriksåterställning av din Nokia Body Cardio försvinner permanent.

Fabriksåterställning av din Nokia Body Cardio gör att du kan radera den data som är lagrad på den. Fabriksåterställning slutför dissociationsprocessen.



Fabriksåterställning av din Nokia Body Cardio tar inte bort någon data från Nokia Health Mate® appen.

1. Gå till Bluetoothinställningarna på din enhet och "glöm" din Nokia Body Cardio från listan av Bluetoothenheter.

2. Tryck på knappen på sidan av vågen i 15 sekunder tills displayens stängs av.

3. När "Hello" visas på vågens display, tryck och håll ner knappen på sidan av vågen tills fabriksåterställningsmätaren fylls.

Vågens skärm kommer visa ordet "Factory", vilket bekräftar återställningen.

För närvarande kan du starta installationsprocessen för Nokia Body Cardio. Se ["Installera din Nokia Body Cardio"](#) på sidan 8 för mer information.

10. Rengöring och underhåll

10.1 Rengör din Nokia Body Cardio

Du kan rengöra din Nokia Body Cardio med en trasa fuktad med vatten. Om det inte räcker med vatten för att rengöra kan du också använda kristallvinäger.

Kommenterad [EV2]: Crystal vinegar på engelska



Användning av rengöringsmedel kan orsaka bestående skada på beläggningen som skyddar de elektroder som används för att mäta din kroppssammansättning.

10.2 Ladda batteriet

Du kan kontrollera batterinivån på din Nokia Body Cardio genom att gå till **Devices > Body Cardio** från Nokia Health Mate® appen. Om batterinivån når 5% eller mindre rekommenderar vi att du laddar batteriet. För att göra det, anslut din Nokia Body Cardio till en strömkälla med USB-kabeln som medföljer vågen.

Det kan ta upp till fem timmar att ladda batteriet. Du kan trycka på knappen på sidan av vågen medan den laddas för att kontrollera batterinivån.

Observera att du inte bör använda din Nokia Body Cardio medan den laddas.

10.3 Uppdatera din Nokia Body Cardio

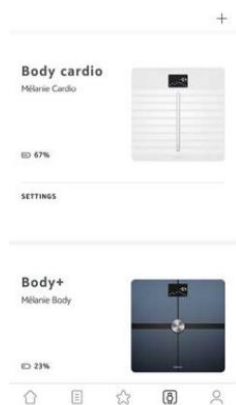
Vi erbjuder regelbundet uppdateringar så att du kan dra nytta av de senaste funktionerna vi lägger till i våra produkter. När ny intern programvara är tillgänglig installeras den automatiskt utan någon fråga från Nokia Health Mate® appen om din våg är installerad i Wi-Fi.

Du kan dock kontrollera om uppdateringar är tillgängliga och tvinga installationen när du vill. Utför följande steg för att göra det:

1. Öppna Nokia Health Mate® appen.

2. Gå till **Devices**.

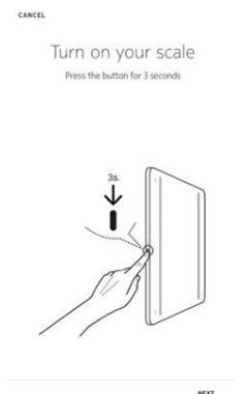
3. Tryck på **Body Cardio**.



4. Tryck på **Check for updates**.



5. Tryck och håll sidknappen i tre sekunder, tryck sedan **Next** i appen.



6. Tryck på **Upgrade**.

7. Tryck på **Close** när uppdateringen är klar.

Obs! Du kan kontrollera vilken firmware-version din Nokia Body Cardio använder i **Devices > Nokia Body Cardio**.

11. Tekniska beskrivningar

11.1 Vikt

Din vikt mäts tack vare fyra viktsensorer placerade under ytan på din Nokia Body Cardio.

11.2 Kroppssammansättning

Din kroppssammansättning (fettmassa och vattenprocent, muskelmassa och benmassa) mäts med bioelektrisk impedansanalys tack vare elektroder placerade under ytan på din Nokia Body Cardio. Dessa elektroder skickar en liten ström som går genom din kropp och analysera sedan hur din kropp reagerar för att mäta dessa mått.

11.3 Puls

Din Nokia Body Cardio använder patentsökt pulsmätteknik för att mäta din hjärtfrekvens medan du väger in.

12. Specifikationer

12.1 Nokia Body Cardio

- Längd: 327 mm (12,8 ")
- Bredd: 327 mm (12,8 ")
- Djup: 18 mm (0,7 ")
- Vikt: 2,6 kg (5,7 lbs)
- Viktintervall: 5 kg - 180 kg (9 lbs - 396 lbs)
- Viktenheter: kg, lb, stlb
- Precision: 100 g (0.2 lbs)

12.2 Display

- 6,1 cm x 4,1 cm (2,4 " x 1,6 ")
- 128 x 64 pixlar
- Bakgrundsbelysning

12.3 Anslutning

- Wi-Fi 802.11 b / g / n (endast 2,4 GHz)
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

12.4 Sensorer

- 4 viktsensorer
- Position Control™ -teknologi

12.5 Metrik

- Vikt
- Fettmassa (%) – standard- och atletläge
- Muskelmassa (kg)
- Benmassa (kg)
- Vattenmassa (%)
- Puls

12.6 Batterier

- Li-ion batterier
- Genomsnittlig batteritid på 1 år

12.7 Funktioner

- Automatisk användarigenkänning
- Väderprognos

12.8 Kompatibla enheter

- iPhone 4s (eller högre)
- iPod Touch 4th Gen (eller högre)
- iPad 2nd Gen (eller högre)
- Android enhet som kör Android 5.0 (eller högre)

12.9 Kompatibelt operativsystem

- iOS 8.0 (eller högre)
- Android 5.0 (eller högre)

13. Användarmanual Copyright

Denna användarmanual är skyddad av immaterialrättslagar och copyright. Reproduktion, modifiering, representation och/eller publicering utan Nokia® förhandsgodkännande är strikt förbjuden. Du kan skriva ut den här användarmanualen för personligt bruk. För frågor, kontakta Nokia Health på: <http://nokia.ly/HealthSupport>

14. Rättsligt meddelande



Denna produkt är inte en medicinsk anordning och bör inte användas för att diagnostisera eller behandla några medicinska tillstånd.

Personer som bär en pacemaker eller någon annan intern medicinsk utrustning bör inaktivera mätningen av kroppssammansättning. Se ”Inaktivera kroppssammansättnings- och pulsmätning” på sidan 29 för mer information.

	Med Identity data avses de uppgifter som kan identifiera dig direkt.
	Body metrics data betyder data som motsvarar en korrekt mätning av dina fysiska egenskaper och din kroppsaktivitet.
	Activity data betyder data som motsvarar en mätning av dina fysiska/sportaktiviteter.
	Cookies – technical features betyder data, som inte direkt identifierar dig, vilket låter dig använda våra produkter och tjänster och tillåter oss förbättra din personliga upplevelse.

14.1 Personlig data

- Se till att du har läst vår integritetspolicy, som du hittar på vår webbplats.
- Se till att ditt Nokia® lösenord är tillräckligt säkert för att begränsa åtkomsten till ditt konto. Det ska vara minst åtta tecken långt, ha blandade bokstäver och använda en kombination av alfanumeriska och specialtecken.
- Vi rekommenderar att du skyddar åtkomst till Nokia Health Mate® appen med ett ytterligare lösenord och / eller touch-ID. Du kan göra det från appen genom att gå till Inställningar i appen och aktivera **Touch ID and Passcode**.
- Vi rekommenderar att du exporterar dina data regelbundet till lokal lagring på din hemdator. Du kan göra det från Nokia Health Mate® webbgränssnitt genom att klicka på **Profile picture > Settings > User Preference > Download my data**.

15. Säkerhetsinstruktioner

15.1 Användning och förvaring

- Använd produkten vid temperaturer mellan 5°C och 35°C (41°F och 95°F) med en relativ luftfuktighet mellan 30% och 80%.
- Produkten kan förvaras på en ren plats mellan -10°C och 50°C (14°F och 122°F) när den inte används, med en relativ luftfuktighet mellan 10% och 90%.
- Denna produkt är inte en leksak. Låt inte barn leka med det.
- Den här enheten är endast avsedd för inomhusbruk.
- Låt inte enheten komma i kontakt med vätskor.
- Använd inte rengöringsmedel för att rengöra vågen. De kan orsaka irreversibla skador på beläggningen som skyddar de elektroder som används för att mäta din kroppsammansättning.
- Använd inte din Nokia Body Cardio på en plats som är för fuktig eftersom den kan påverka batteriet.

15.2 Service och underhåll

- Försök inte reparera eller modifiera din Nokia Body Cardio själv. Service och underhåll som inte beskrivs i denna användarmanual bör utföras av professionella tekniker.
- Om du har några problem är du välkommen att kontakta kundtjänst på:
<http://contact.nokia.com>

16. Översikt över dokumentrelease

Utgivningsdatum		Modifikation
Juni 2016	v1.0	Första utgåvan
December 2016	v2.0	Uppdatering av: "Rättsligt meddelande" på sidan 54 Uppdatering av: "Inaktivera kroppssammansättnings- och pulsmätning" på sidan 29
Augusti 2017	v3.0	Nokia grafiskt diagram



Skärmdumparna i denna manual används för förklarande ändamål. Dina faktiska skärmar kan skilja sig från skärmdumparna i denna manual.

17. Garanti

Nokia® Ett (1) års begränsad garanti - Nokia Body Cardio

Nokia® garanterar maskinvaruprodukten från Nokia® ("Nokia Body Cardio") mot defekter i material och utförande när de används normalt i enlighet med de riktlinjer Nokia® publicerat under en period på ETT (1) ÅR från det ursprungliga datumet för detaljhandelsköpet av slutanvändarköparen ("Garantiperiod"). De riktlinjer Nokia® har publicerat inkluderar men är inte begränsade till information som finns i tekniska specifikationer, säkerhetsinstruktioner eller snabbstartsguide. Withings garanterar inte att operationen av Nokia Body Cardio kommer att vara oavbruten eller felfri. Nokia® är inte det ansvarig för skada till följd av underlåtenhet att följa instruktionerna om Nokia Body Cardio's användning.

Garantin omfattar inte:

- Eventuell skada på enheten till följd av onormal eller ovettig användning, oaktsamhet eller brist på vård eller oavsiktlig skada (t.ex. bucklor).
- Indirekta skador av något slag.

18. Regulatoriska uttalanden

FCC ID: XNAWBS04

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-reglerna.

Användningen är underställd av följande två villkor: (1) Enheten får inte orsaka skadlig störning, och (2) Enheten måste acceptera all mottagen störning, inklusive störningar som kan orsaka oönskad användning.

Enheten uppfyller R&TTE-direktivet. En kopia av EU: s försäkran om överensstämmelse är tillgänglig online på <https://health.nokia.com/fr/en/compliance>.