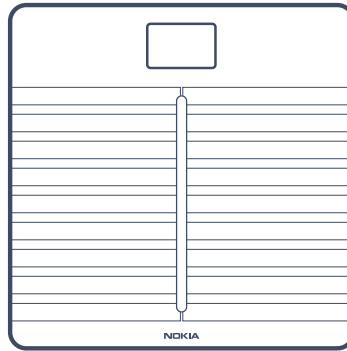


Nokia Body Cardio



QUICK INSTALLATION GUIDE

SNABBINSTALLATIONSGUIDE | KVIK INSTALLATIONSVEJLEDNING | VEILEDNING FOR HURTIG INSTALLASJON | PIKA-ASENNUSOPAS

EN | SV | DA | NO | FI

THANK YOU FOR CHOOSING THE NOKIA BODY CARDIO

TACK FÖR ATT DU HAR VALT NOKIA BODY CARDIO

TAK FOR AT VÆLGE NOKIA BODY CARDIO

TAKK FOR AT DU VALGTE NOKIA BODY CARDIO

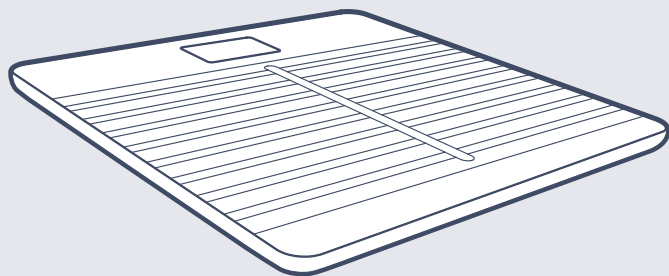
KIITOS, ETTÄ VALITSIT NOKIA BODY CARDIO

This guide is available in additional languages at: www.nokia.com/health/guides

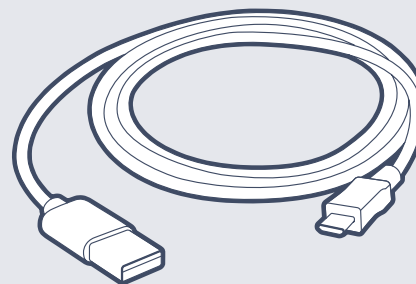
Box contents

Lådans innehåll | Indhold i boks | Innhold i esken | Pakkauksen sisältö

3



Nokia Body Cardio



USB Cable

USB-kabel | USB kabel | USB-ledning | USB-johto

USB Cable

USB-kabel | USB kabel | USB-ledning | USB-JOHTO

Connect the cable to a power source to charge your Body Cardio. Unplug the cable to weigh yourself again.

SV Anslut kabeln till en strömkälla för att ladda din Body Cardio. Dra ut kabeln för att väga dig igen.

DA Tilslut kablet til en strømkilde for at oplade din Body Cardio. Tag stikket ud for at veje dig selv igen.

NO Koble kablen til en strømkilde for å lade din Body Cardio. Trekk ut kablen for å veie deg selv igjen.

FI Kytke johto virtalähteeseen lataaksesi Body Cardio. Irrota johdon liitännä punnitaksesi itsesi.



Quick start

Snabbstart | Kvikstart | Hurtigstart | Pika-aloitus

1

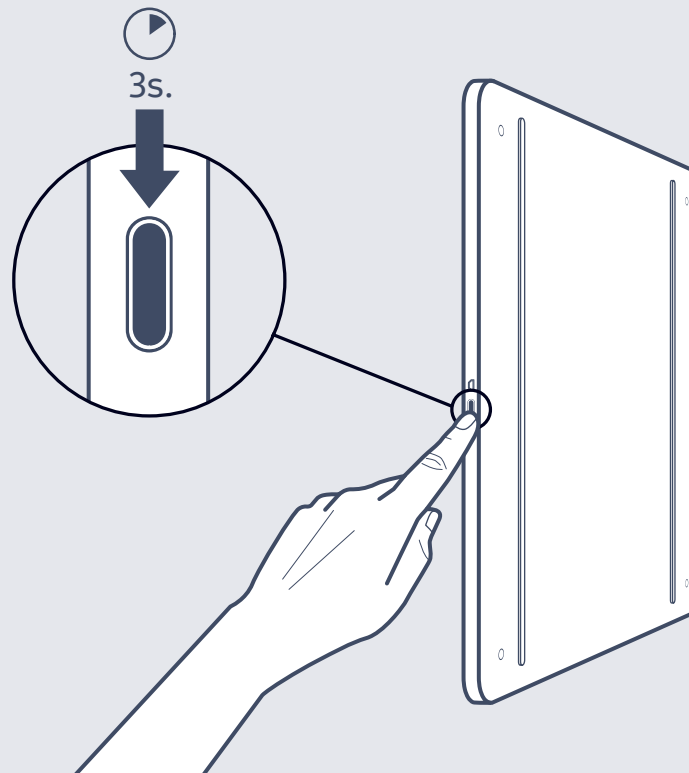
Press and hold the side button for a few seconds.

SV Tryck och håll inne sidoknappen ett par sekunder.

DA Tryk og hold sideknappen nede i nogle sekunder.

NO Trykk og hold sideknappen inne i noen sekunder.

FI Paina sivuvalitsinta ja pidä painettuna muutama sekunti.



2

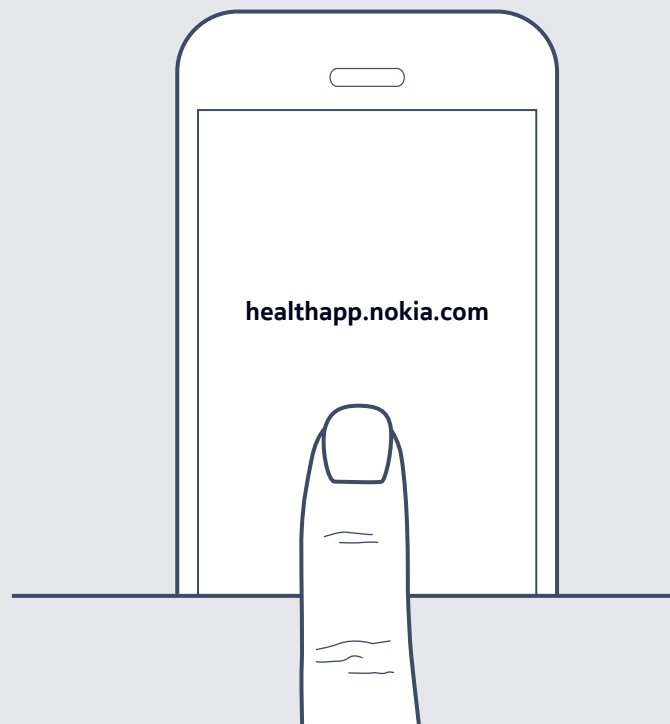
Visit healthapp.nokia.com to get the app and follow the instructions.

SV Gå in på healthapp.nokia.com för att få appen och följ instruktionerna.

DA Besøg healthapp.nokia.com for at hente app'en og følg vejledningen.

NO Gå til healthapp.nokia.com for å få app-en og følg instruksjonene.

FI Käy healthapp.nokia.com - sivuilla saadaksesi sovelluksen ja noudata ohjeita.



Know more with Body Cardio

Mer information med Body Cardio | Lær Body Cardio bedre at kende

Analyze your Body Composition, Heart Rate, Pulse Wave Velocity and be notified of Weather Forecast for the day, while weighing.

- SV Analysera din kroppssammansättning, hjärtfrekvens, pulsågshastighet och få meddelanden om dagens nederbördsprognos samtidigt som du väger dig.
- DA Analysér din kropssammensætning, hjertefrekvens, pulsølgehastighed og få vejrudsigten for dagen under vejning.
- NO Analyser kroppskomposisjon, hjertefrekvens, pulshastighet og bli varslet om værmeldingen for dagen mens du veier deg.
- FI Analysoi kehosi koostumus, sydämen syke, pulssiaallon nopeus ja katso päivän sääennuste punnituksen yhteydessä.

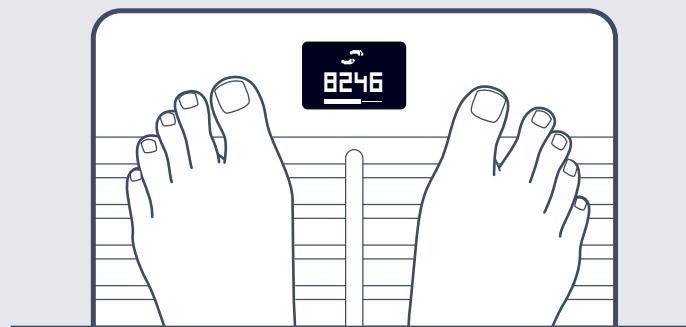
***Only with Wi-Fi connection**

Enbart med WiFi-anslutning | Kun med Wi-Fi forbindelse | Bare ved Wi-Fi tilkobling | Vain Wi-Fi-yhteydellä.



Weight (kg, lb, st lb)

- SV Vikt
- DA Vægt
- NO Vekt
- FI Paino





Heart Rate (bpm)

SV Hjärtfrekvens
DA Hjerterytme
NO Hjertefrekvens
FI Sydämen syke



Weather* (morning | afternoon, °C or °F)

SV Väder (morgon/eftermiddag)
DA Vejret (morgen/eftermiddag)
NO Været (morgen/eftermiddag)
FI Sää (aamu/iltapäivä)



Muscle Mass (%)

SV Muskelmassa
DA Muskelmasse
NO Muskelmasse
FI Lihasmassa



Fat Mass (%)

SV Fettmassa
DA Fedtmasse
NO Fettmasse
FI Rasvamassa



Number of steps*

SV Antal steg
DA Antal trin
NO Antall skritt
FI Askelluku



Total Body Water (%)

SV Kroppens totala vatteninnehåll
DA Samlet kropsvand
NO Totalt kroppsvann
FI Kehon veden kokonaismäärä

Customize your screens

Anpassa dina skärmar | Tilpas dine skærme | Tilpass skjermene | Yksilöllistä näyttöjä

Change the order of the screens and choose what matters most to you.

If you use a Nokia watch, activity tracker or track your steps with the Health Mate™ app, activate the Steps screen to know how much you walked the previous day!

SV Ändra ordningen på skärmarna och välj vad som är viktigast för dig.

Om du använder en Nokiaklocka, aktivitetsspårare eller registrerar dina steg med Health Mate™-appen, aktivera stegskärmen för att få veta hur långt du gick föregående dag!

DA Skift rækkefølgen af skærme og vælg, hvad der betyder mest for dig.

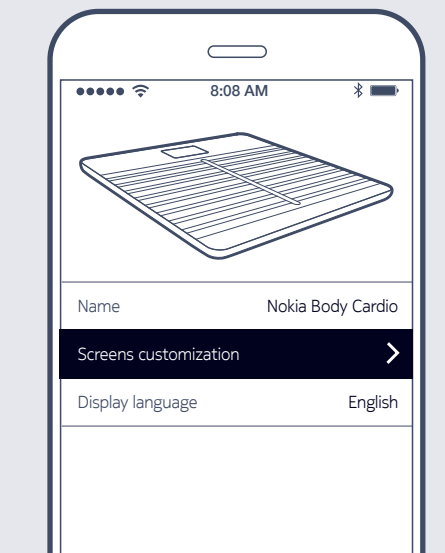
Aktivér, hvis du bruger et Nokia Watch, aktivitetssporing eller sporer dine trin med Health Mate™-app'en, trinskærmen for at vide, hvor meget du gik på den foregående dag!

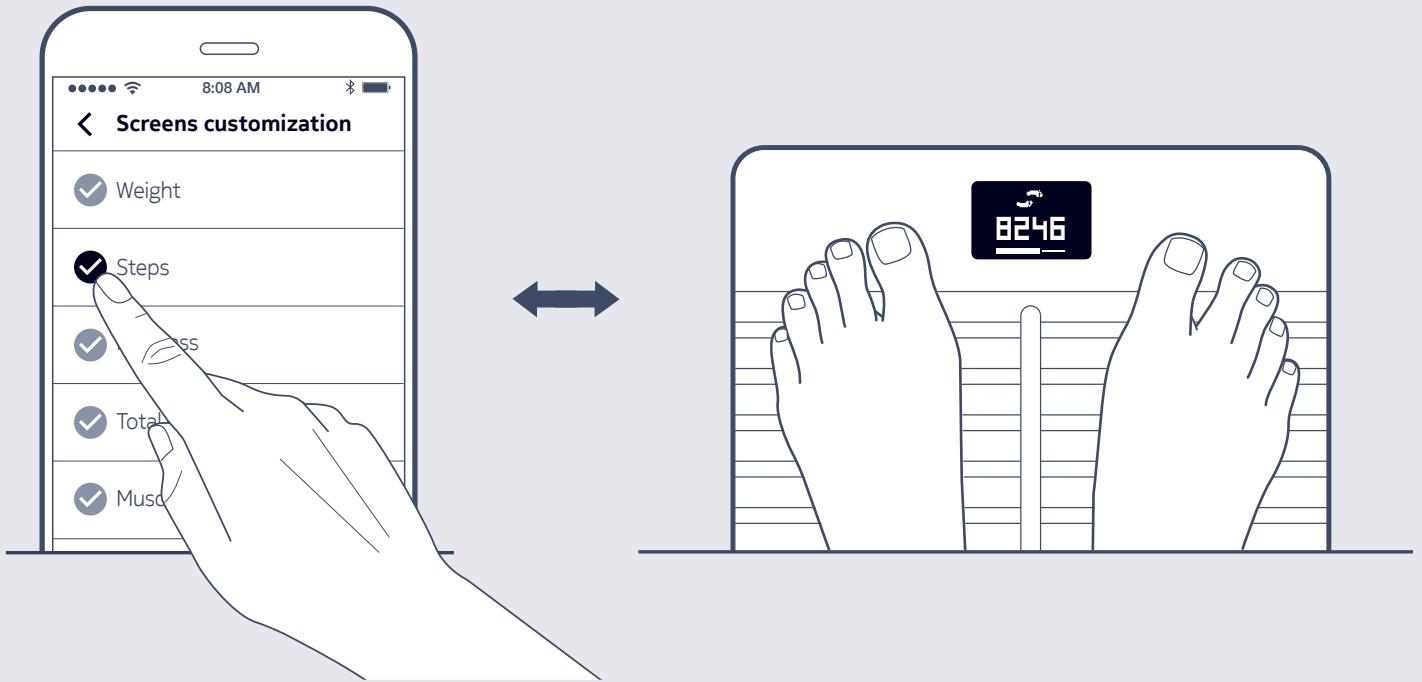
NO Bytt rekkefølgen for skjermene og velg de som er viktigst for deg.

Hvis du bruker en Nokia klokke, aktivitetstracker eller sporer skrittene dine med Health Mate™-app-en, vil skritt skjermen din aktiveres slik at du får vite hvor mye du gikk dagen før!

FI Vaihdä näyttöjen järjestyttä ja valitse itseäsi enemmän kiinnostavat asiat

Jos käytät Nokia Watch, Activity Trackeria tai seuraat askellukuasi Health Mate™-sovelluksella, aktivoi Steps (askeleet) - näyttö nähdäksesi, kuinka paljon kävelit edellisenä päivänä!





Overview

Översikt | Oversigt | Oversikt | Yleiskuva

10

(A) Screen

SV Skärm
DA Skærm
NO Skjerm
FI Näyttö

(B) Electrodes

SV Elektroder
DA Elektroder
NO Elektroder
FI Elektrodit

(C) Feet

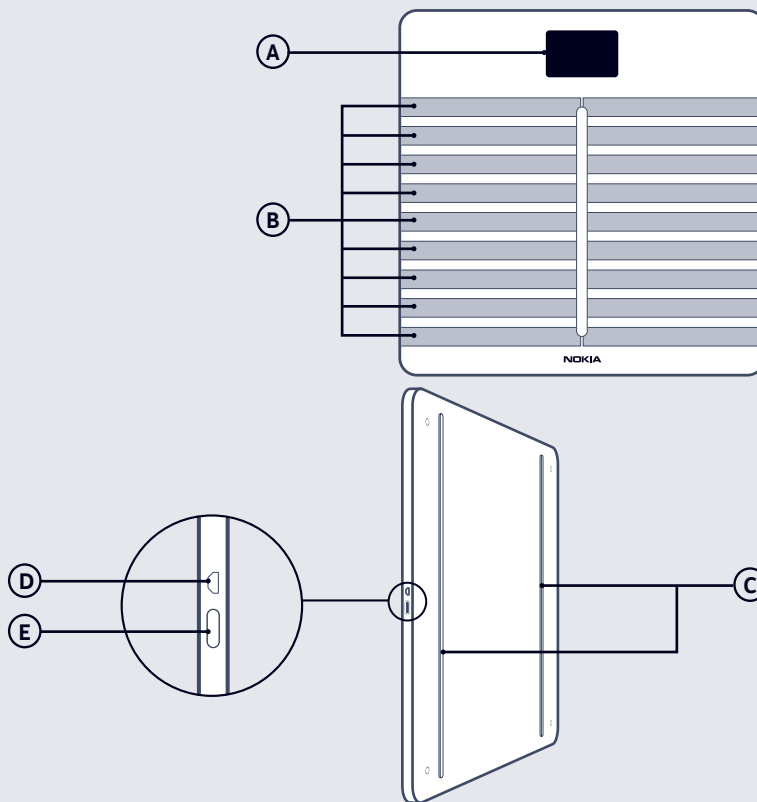
SV Fötter
DA Fod
NO Føtter
FI Jalat

(D) Micro USB Port

SV Mikro-USB-port
DA Micro-USB-port
NO Micro-USB port
FI Mikro-USB-portti

(E) Unit & Pairing button

SV Enhets- & parningsknapp
DA Enhed og parringsknapp
NO Enhets-og paringsknapp
FI Yksikkö ja paritoiminto



Care and Maintenance

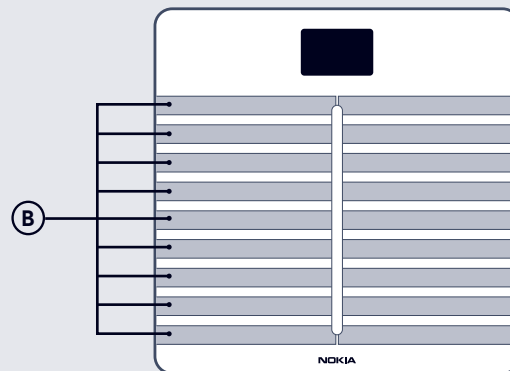
Skötsel och underhåll | Pleje og vedligeholdelse | Ivaretaking og vedlikehold | Hoito ja huolto



11

Use only a cloth dampened with water to clean your scale. The use of any detergents or cleaners may cause irreversible damage to the coating that protects the electrodes **(B)** used to measure your body fat and heart rate.

- SV Använd enbart en trasa fuktad med vatten för att rengöra vågen. Användning av tvättmedel eller rengöringsmedel kan orsaka permanent skada på beläggningsen som skyddar elektroderna **(B)** som mäter kroppsfett och hjärtfrekvens.
- DA Brug kun en klud fugtet med vand for at rengøre din skala. Brug af rensmidler eller rengøringsmidler kan medføre irreversible skader på belægningen, som beskytter elektroderne **(B)**, der bruges til at måle dit kropsfedt og puls.
- NO Bruk kun en klut som er fuktet med vann for å rengjøre vekten. Enhver bruk av vaskemidler eller rengjøringsmidler kan forårsake uopprettelig skade på belegget som beskytter elektrodene **(B)** som benyttes til å måle kroppsfettet ditt og hjerterytmen din.
- FI Käydä vain vedellä kostutettua kangasta puhdistamaan vaaka. Jos käytät pesu- tai puhdistusainetta, voit aiheuttaa kehon rasvamassaa ja sydämen sykettä mittaavien elektrodien **(B)** pinnoitteelle peruuttamatonta vahinkoa.



Important notice

Viktigt | Vigtig besked | Viktig melding | Tärkeä tieto



12

This product is not suitable for people wearing a pacemaker or any other internal medical device.

- SV** Denna produkt är inte lämplig för personer med pacemaker eller andra interna medicintekniska apparater.
- DA** Dette produkt er ikke egnet til personer, der bærer peacemaker eller anden intern medicinsk enhed.
- NO** Dette produktet er ikke hensiktsmessig for mennesker med pacemaker eller andre interne medisinske apparater.
- FI** Tämä tuote ei sovi henkilöille, joilla on sydämen tahdistin tai muu implantoitu lääketieteellinen laite.

This product is not a medical device and should not be used to diagnose or treat any medical condition.

- SV** Denna produkt är inte en medicinteknisk apparat och får inte användas för att diagnostisera eller behandla medicinska tillstånd.
- DA** Dette produkt er ikke et medicinsk udstyr og bør ikke bruges til at diagnosticere eller behandle nogen medicinsk tilstand.
- NO** Dette produktet er ikke et medisinsk apparat og må ikke benyttes til å stille diagnose eller behandle noen medisinsk tilstand.
- FI** Tämä tuote ei ole lääkintälaitte eikä sitä saa käyttää diagnoosin teossa tai sairauden hoitamiseen.

Information to users in Canada

Information pour les utilisateurs au Canada

13

IC ID: 11411A-WBS04

This device complies with Industry Canada's licence exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause interference; and
- (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Radiation Exposure Statement

The product complies with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

IC ID: 11411A-WBS04

Cet appareil est conforme aux CNR exemptes de licence d'Industrie Canada. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Ce dispositif ne peut causer d'interférences; et
- (2) Ce dispositif doit accepter toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement de l'appareil.

Déclaration d'exposition aux radiations

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil peut être conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

Warranty

Garanti | Garanti | Garanti | Takuu

14

US **Nokia™ One (1) Year Limited Warranty - Nokia Body Cardio**

Withings (Part of Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, ("Nokia") warrants the Nokia-branded hardware product ("Nokia Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Nokia's published guidelines for a period of ONE (1) YEAR from the date of original retail purchase by the end-user purchaser ("Warranty Period"). Nokia's published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions or quick start guide. Nokia does not warrant that the operation of the Nokia Product will be uninterrupted or error-free. Nokia is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Nokia Product's use.

SV **Nokia™ ett (1) års begränsad garanti - Nokia Body Cardio**

Withings (en del av Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, ("Nokia") intygar att Nokia-märkta hårdvaruprodukter ("Nokia-produkt") är fria från fel i material och utförande vid normal användning i enlighet med Nokias publicerade riktlinjer för en period av ETT (1) ÅR från datumet för originalköpet av slutanvändaren ("garantiperiod"). Nokias publicerade riktlinjer innefattar men är inte begränsade till information som finns i de tekniska specifikationerna, säkerhetsinstruktionerna eller snabbstartsguiden. Nokia garanterar inte att användningen av Nokia-produkten kommer att ske utan avbrott eller felritt. Nokia är inte ansvariga för skador som uppstår på grund av underlåtenhet att följa instruktionerna som gäller Nokia-produktens användning.

DA **Nokia™ ét (1) års begrænset garanti - Nokia Body Cardio**

Withings (del af Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Nokia") garanterer Nokia-brandet hardwareprodukt ("Nokia Produkt") mod fejl i materialer og udførelse, når den bruges normalt i overensstemmelse med Nokias offentliggjorte Retningslinjer i en periode på ET (1) ÅR fra slutbrugerkøberens oprindelige detailkøb ("Garanti-periode"). Nokia offentliggjorte retningslinjer inkluderer, men er ikke begrænset til, informationer om tekniske specifikationer, sikkerhedsinstruktioner eller hurtigstartguide. Nokia garanterer ikke, at Nokia-produktets drift vil være uafbrudt eller fejlfrit. Nokia er ikke ansvarlig for skader som følge af manglende overholdelse af instruktioner vedrørende Nokia-produktets brug.

NO **Nokia™ ett (1) års begrenset garanti - Nokia Body Cardio**

Withings (del av Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Nokia") garanterer det Nokia-merkede maskinvareprodukt ("Nokia Produkt") mot materialfeil og utførelse når det brukes normalt i samsvar med Nokias publiserte retningslinjer for en periode på ETT (1) ÅR fra det opprinnelige detaljhandel-kjøpet av sluttbrukeren ("garanti-perioden"). Nokias publiserte retningslinjer inkluderer, men er ikke begrenset til, informasjonen i tekniske spesifikasjoner, sikkerhetsinstruksjoner eller hurtigstartveiledningen. Nokia garanterer ikke at driften av Nokia-produktet vil være uten avbrudd eller feilfri. Nokia er ikke ansvarlig for skader som oppstår som følge av manglende overholdelse av anvisningene angående Nokia-produktets bruk.

FI **Nokia™ yhden (1) vuoden rajoitettu takuu – Nokia Body Cardio**

Withings (osa Nokia-konsernia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Nokia") antaa takuun Nokia-merkkisille laitteille ("Nokia-tuote") materiaali- ja valmistusvikoja vastaan, kun käyttö on normaalikäyttöä ja Nokian julkistamien ohjeiden mukaista, takuu-aika on YKSI (1) VUOSI loppukäyttäjän alkuperäisestä ostopäivästä lukien ("Takuuaika"). Nokian julkaisemat ohjeet sisältävät - niihin kuitenkaan rajoittumatta - tietoja teknisistä ominaisuuksista, turvallisuustietoja tai pika-aloitusoppaan. Nokia ei anna takuuta, että Nokia-tuotteen käyttö on keskeytymätöntä tai virheetöntä. Nokia ei ole vastuussa vahingoista, jotka aiheutuvat seuraavien ohjeiden Nokia-tuotteen käyttöön liittyvien ohjeiden laiminlyömisestä.



Need help?

Behöver du hjälp? | Brug for hjælp? | Trenger du hjelp? | Kaipaatko apua?

➔ nokia.com/health/support/bodycardio

Mode	Frequency Band (MHz)	Maximum Output Power (dBm)
BT EDR	2402-2480	-0.21
BT LE	2402-2480	1
WLAN	2412-2472	9.98



This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

The crossed out wheeled bin symbol on your product, battery and/or accessories means that the item is classified as electrical and electronic equipment. Such items should not be mixed with general household waste, and must be taken to dedicated collection points at the end of their working life for proper treatment, recovery and recycling. This way you help save valuable resources and promote recycling of materials.

EN Withings (Part of Nokia) hereby declares that the device Nokia Body Cardio is in conformity with the essential requirements and other relevant requirements of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity can be found at: nokia.com/health/compliance | **SV** Withings (en del av Nokia) intygar härmed att enheten Nokia Body Cardio överensstämmer med de tillämpliga kraven och andra gällande krav i direktiv 2014/53/EU. Försäkran om överensstämmelse hittar du på: nokia.com/health/compliance | **DA** Withings (del af Nokia) erklærer herved, at enheden Nokia Body Cardio i overensstemmelse med de væsentligste krav og andre relevante krav i direktiv 2014/53/EU. Overensstemmelseserklæringen kan findes på: nokia.com/health/compliance | **NO** Withings (del av Nokia) erklærer herved at apparatet Nokia Body Cardio er i samsvar med de vesentlige kravene og andre relevante krav i direktivet 2014/53/EU. Samsvarserklæring finner du på: nokia.com/health/compliance | **FI** Withings (osa Nokia-konsernia) vakuuttaa täten, että Nokia Body Cardio täyttää keskeiset vaatimukset ja muut vaatimukset EU-direktiivissä 2014/53/EU. Vastaavuusvakuutus löytyy sivuilta: nokia.com/health/compliance

QIG_WBS04_124

NOKIA

Nokia Body Cardio | Heart health & Body Composition Wi-Fi Scale
© 2017 Nokia Technologies Ltd. All rights reserved.