



# INSTRUCTION MANUAL

## Check your phone

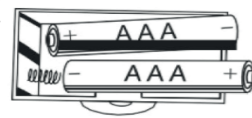
Please confirm your phone or PC tablet can be adapted before using APP

 Bluetooth 4.0 + and iOS 7.0 +

 Bluetooth 4.0 + and Android 4.3 +

## Installing the battery

1. Remove the battery cover at the back of scale.
2. Insert 2 X 1.5V AAA batteries ( into the scale correctly.
3. Put back the battery cover.



## Set the unit

To set "unit", press the button located on the back of scale, right behind the display.



Choose the right unit you need: Kg, Lb or St.

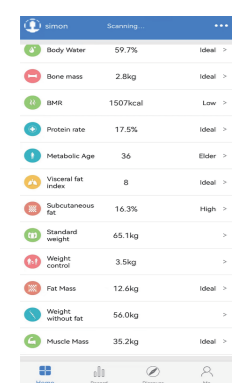
1

## Measurement

Keep the Bluetooth on and stand on the scale, the value will be display on your screen



Scroll down to view all data.



Press the Record button to see values day by day.



4

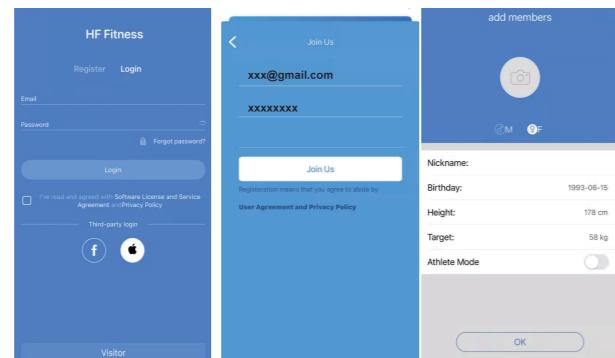
## Install app

- Turn on Bluetooth.
- Your phone/tablet must be connected to Internet.
- Search the app "HF Fitness" form App Store or Google Play.

## Register user information in the app

Open "HF Fitness".

1. If you have already registered an account, log in.
2. If you do not have an account, press the register button and fill in the information.  
M / F; Nickname> Birthday> Height> Target (Target: Set your target weight)
3. If you have forgotten your password, press "Forgot password".



2

## App features

Under "Me" and the option "Manager members" to change your personal data. Click on "Record" and scroll down to show weight, body fat, BMI etc. Click on those different measurement results to see history. Note, for this data to be displayed correctly. As possible, it is important that you enter the correct body data in your profile. The body data report is based on all measurement data made on you, which means that It is important that all measurements are made correctly and accurately, and are not interrupted before it is completed.

## Scale function

- Display: All data displayed when power on
- Capacity: 6 kg-180 kgs
- Division: 0.1kg/0.21b
- Unit: kg/lb/st
- Voltage: 3.0V
- Battery: 2 XAAA batteries
- Best working temperature:5-35 °C
- Storage temperature -10~ 60°C
- Moisture enironment: <= 90% RH

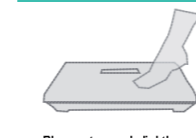
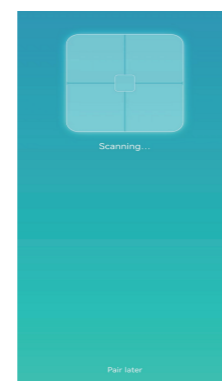
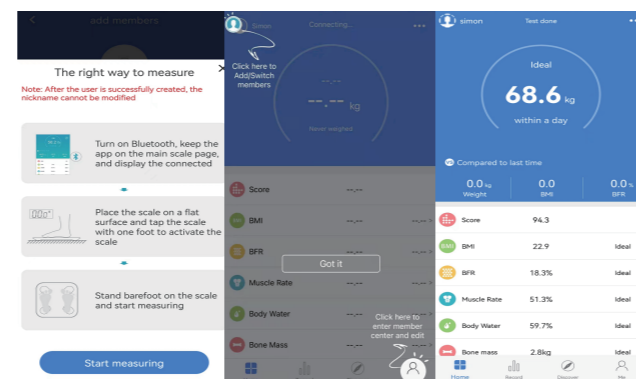
## Warning messages in the display

- "LO": Low battery. The scale is switched off. Replace battery.
- "Err": Overload. Remove weight.
- The scale automatically shuts off a few seconds after it was last used.

## Warnings:

1. Do not use on wet floors. There is a risk of slipping.
2. Stand in the middle of the scale to avoid the scale tipping over.The standing surface is made of glass. Do not expose the scale to sharp objects, blows or violence.
3. This can damage the scale and people who use the scale.
4. The scale is not waterproof. Use and store the scale in dry environments. Do not rinse off the scale with water.
5. Use a soft, damp cloth and mild detergent to clean the scale. Do not use strong detergents.
6. Remove the batteries from the scale if they are running low or if the scale does not be used for a long time. Leaking old batteries can damage the scale.

5



Click the "my device" in me,Turn on the scale,Bind the Bluetooth scale on APP

Activate Bluetooth if it isn't already. Make sure the scale is on.

3

## Notes

- 1.The scale must be used on a hard floor. Used it on one soft surface, the measurement result may be incorrect.
2. The scale starts from 3 kg. Do not weigh objects that are lighter than this.
3. When the scale starts, it takes a few seconds before it starts measure.
4. If the scale does not show 0 when started, wait until it has reset. The measurement can then be started.
5. The scale may need at least 10 seconds to do all measurements. Do not step off the scale until it has finished measuring.
6. Make sure you have set the correct profile settings in the app, such as gender, height, weight data.
7. For wave models correct and noqrant, and inte avbrys innan den är klar.


6

# ANVISNINGSMANUAL

## Kontrollera din telefon

För att kunna använda appen, måste din telefon/ surfplatta ha minst denna version:

 Bluetooth 4.0 + och iOS 7.0 +

 Bluetooth 4.0 + och Android 4.3 +

## Sätta i batteriet

1. Avlägsna batterilocket på vågens undersida.
2. Sätt i 2 x 1.5V AAA-batterier (medföljer) på rätt sätt i vågen.
3. Tryck fast batterilocket igen.



## Ställ in viktenhet

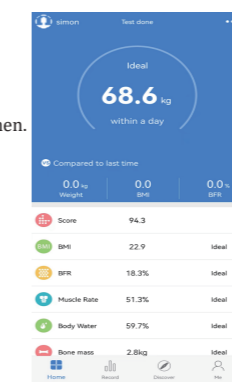
För att ställa in viktenhet, tryck på knappen på undersidan av vågen (i närheten av displayen). Välj den viktenhet du vill använda: Kg, Lb, St.



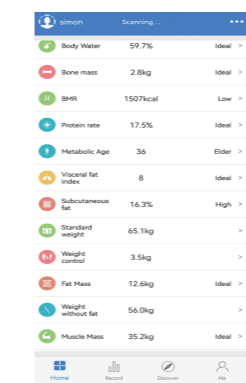
1

## Mätning

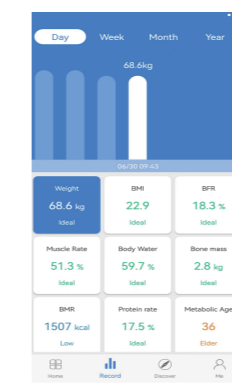
Se till att Bluetooth är aktiverat i telefonen. Ställ dig på vågen och din vikt kommer att visas i vågens display och i appen på din telefon.



Scrolla ner för att visa alla data.



Tryck på Record-knappen för att se värden dag för dag.



4

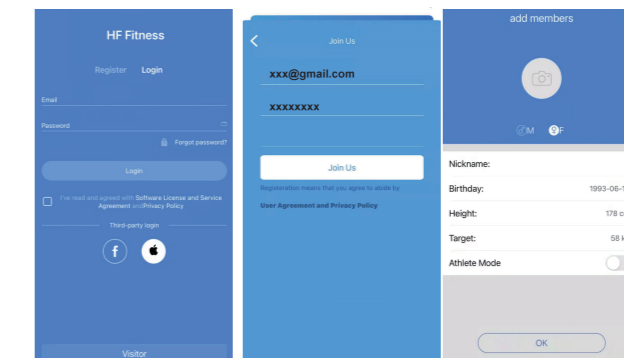
## Installera appen

- Aktivera Bluetooth.
- Telefonen/surfplattan måste vara ansluten till Internet.
- Sök i App Store eller Google Play efter appen "HF Fitness".

## Registrera användarinformation i appen

Öppna "HF Fitness". Appen är på engelska.

1. Om du redan har registrerat ett konto, logga in.
2. Om du inte har ett konto, tryck på registrera-knappen och fyll i informationen.  
M/ F; Nickname> Birthday> Height> Target (Target: Ställ in din målvikt)
3. Om du har glömt ditt lösenord trycker du på "Forgot password".



2

## App-funktioner

Gå in under "Me" och alternativet "Manager members" för att ändra dina personliga data.

Klicka på "Record" och scrolla ner för att visa vikt, kroppsfett, BMI etc. Klicka på de olika mätresultaten för att se historik. Obs, för att dessa data ska visas så korrekt som möjligt, är det viktigt att du angett korrekt kroppsdata i din profil.

Kroppsdatarapporten baseras på all mätdata som görs på dig, vilket innebär att det är viktigt att all mätning görs korrekt och noggrant, och inte avbrys innan den är klar.

## Vågens funtionalitet

- Display som visar alla data när vågen är påslagen
- Kapacitet: 6-180 kg
- Gradering: 100 g / 0.2 lb
- Enhet: kg/lb/st
- Spänning: 3.0 V
- Batteri: 2 x AAA (medföljer)
- Arbetstemperatur: 5-35 °C
- Förvaringstemperatur: 10-60 °C
- Rumsfuktighet: <= 90% RH

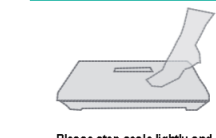
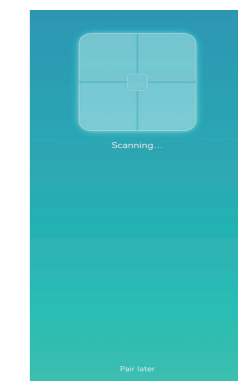
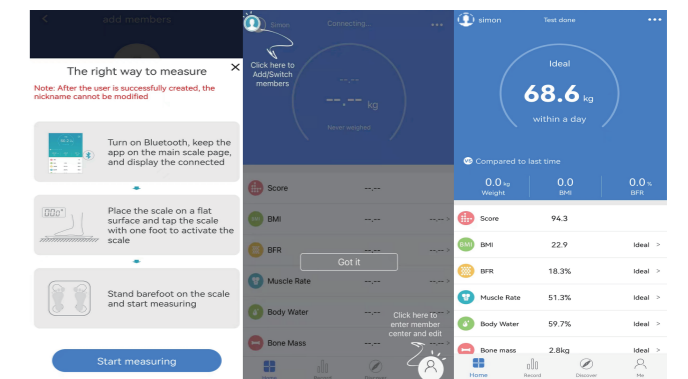
## Varningsmeddelanden i displayen

- "LO": Lågt batteri. Vågen stängs av. Byt batteri.
- "Err": Överbelastning. Avlägsna vikt.
- Vågen stängs automatiskt av ett par sekunder efter att den senast använts.

## Varning

1. Använd ej på blött golv. Risk för halka föreligger.
2. Stå på mitten av vågen för att undvika att vågen välter.
3. Ståytan är gjord av glas. Ursätt ej vågen för vassa föremål, för slag eller för våld. Detta kan skada vågen och personer som använder vågen.
4. Vågen är ej vattentät. Använd och förvara vågen i torra miljöer. Skölj ej av vågen med vatten.
5. Använd en mjuk, fuktig trasa och mild rengöringsmedel för att rengöra vågen. Använd ej starka rengöringsmedel.
6. Avlägsna batterierna ur vågen om de håller på att ta slut eller om vågen inte ska användas under en längre tid. Gamla batterier som läcker kan skada vågen.

5



Tryck på knappen "Me" i appen och sedan på "My device". Sätt på vågen (ställ dig på den) och sammankoppla vågen med appen med Bluetooth.

Aktivera Bluetooth om det inte redan är det. Se till så att vågen är påslagen.

3

## Noteringar

1. Vågen måste användas på ett hårt golv. Används den på ett mjukt underlag kan mätresultatet bli felaktigt.
2. Vågen börjar från 3 kg. Väg ej objekt som är lättare än detta.
3. När vågen startas, tar det någon sekund innan den börjar mäta.
4. Om vågen ej visar 0 när den sätts igång, vänta tills den har nollställts. Därefter kan mätningen påbörjas.
5. Vågen kan behöva minst 10 sekunder på sig för att göra alla mätningar. Kliv inte av vågen innan den mätt är färdigt.
6. Se till att du har ställt in rätt profilinställningar i appen, såsom kön, längd, viktdata.
7. För vågmodeller utan Bluetooth visar appen bara vikt, och för vissa modeller även BMI.

6