

LIDÉN BASIC

LEP-185

Version 1.0 2026-06-04



Förenklat handhavande

Simplified operation / Forenklet drift



# Innehåll / Contents / Inhold

<i>Svenska</i> .....	4
Introduktion.....	4
Användning .....	4
Underhåll.....	7
<i>English</i> .....	8
Introduction.....	8
Use.....	8
Maintenance.....	11
<i>Norsk</i> .....	12
Introduksjon .....	12
Bruk .....	12
Vedlikehold .....	15

# Förenklat handhavande

## Svenska

### Introduktion

---

**För bästa prestanda och vägningsresultat, iaktta försiktighet i den dagliga användningen och underhållet av din våg.**

**För lång livslängd och bästa resultat se till att:**

- Överbelasta **INTE** vågen. Detta skadar lastcellen och gör garantin ogiltig.
- Lämna **INTE** vågen med belastning på under en längre tid. Detta minskar vågens noggrannhet och kan förkorta lastcellens livslängd.
- Försök **INTE** att reparera vågen själv, utan vid problem, kontakta din lokala representant.
- Undvik att utsätta vågen för temperaturskillnader. Placera inte vågen i direkt solljus eller i närheten av kyla.

- Se till att vågen står på stadigt underlag och att den inte utsätts för vibrationer. Om din våg är utrustad med justerbara fötter och vattenpass, justera vid behov.
- Placera inte vågen i närheten av större elektriska apparater, såsom svetsar eller större motorer. Lämna inte batterier i vågen om den inte används på en länge tid.
- Undvik att placera vågen i fuktig miljö där kondens kan uppstå. Undvik att utsätta vågen för direkt kontakt med vatten.
- Placera **INTE** vågen i närheten av fönster, dörrar eller fläktar där luftdrag kan påverka vägningsresultatet.
- Håll vågen ren, torka av vid behov med fuktig trasa.
- Se till att använda originaladapter/-laddare och -batteri om vågen är utrustad med det.

### VARNING – Säkerhetsinformation

---

**Läs denna information noggrant före användning. Felaktig användning kan orsaka personskada, felaktiga mätresultat eller skador på produkten.**

- Använd inte kroppsanalysfunktionen om du har pacemaker eller annan implanterad medicinsk utrustning.
- Använd endast vågen för viktbestämning under graviditet.
- Använd inte vågen med våta fötter eller på våt vågplattform.
- Belasta aldrig vågen med mer än 180 kg.

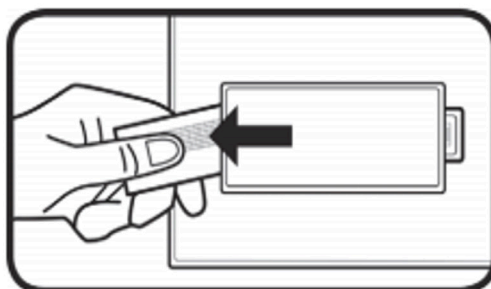
- Hoppa aldrig på vågen och använd den inte som pall eller stöd.
- Låt inte barn leka med vågen. Håll förpackningsmaterial utom räckhåll för barn
- Avbryt användningen om vågen avger rök, lukt eller onormal värmeutveckling.
- Undvik kontakt med batterivätska. Skölj omedelbart med vatten vid hud- eller ögonkontakt.

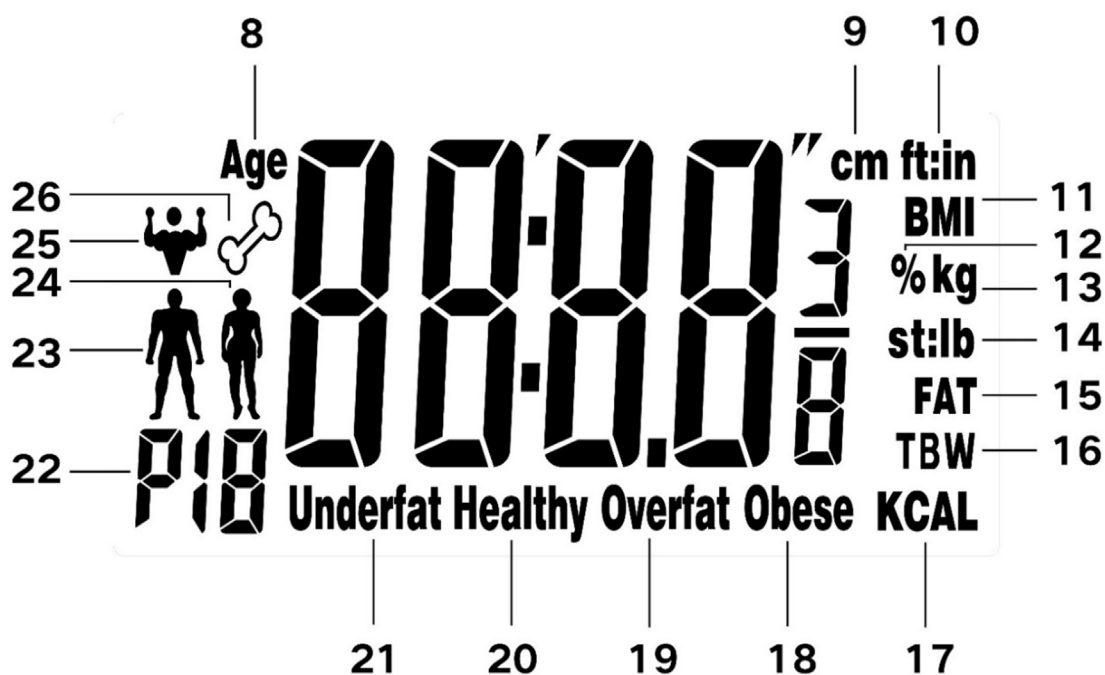
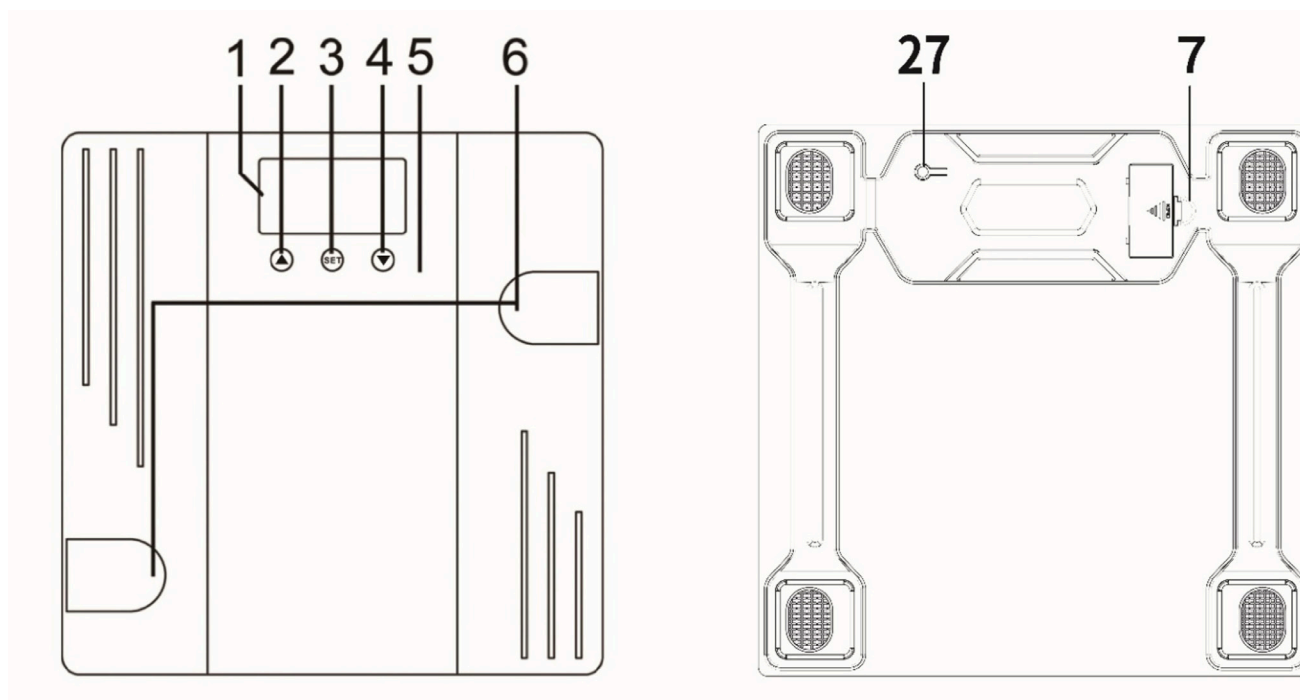
### Användning

---

#### Före användning

Tag bort plastremsan från batteriet. Batterifack (7) på vågens undersida. Vågen är nu klar att använda.





- |                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| 1. LCD Display                | 11. BMI  | 20. Normal vikt                        |
| 2. Tryckknapp ( <b>UPP</b> )  | 12. Procent värde (av kroppsfett, vatten, muskler) | 21. Undervikt                          |
| 3. <b>SET</b> Tryckknapp      | 13. Vägningsenhet kg                               | 22. Minne för användarprofiler (12 st) |
| 4. Tryckknapp ( <b>NER</b> )  | 14. St:lb enhet = stones:pounds.                   | 23. Man                                |
| 5. Vågplattform               | 15. Kroppsfett i procent                           | 24. Kvinna                             |
| 6. Elektroder                 | 16. Vattenmängd i procent                          | 25. Muskelmassa i procent              |
| 7. Batterifack                | 17. Rekommenderat kaloriintag / dag                | 26. Benmassa                           |
| 8. Åldersindikering           | 18. Fetma  | 27. Enhet                              |
| 9. Kroppslängd i cm           | 19. Övervikt                                       |  |
| 10. Kroppslängd i feet/inches |  |  |

## Starta vågen

På grund av 'Step on power'-funktionen slås den digitala vågen på automatiskt när du kliver på vågplattformen (5) och den börjar mäta din vikt direkt.

Om **0,0** ej visas vid start, vänta ca tre sekunder för återställning.

## Ändra viktenhet

I sitt ursprungliga tillstånd är den digitala vågen inställd på kg (13) som viktenhet. Om du vill ändra viktenhet trycker du på knapp (27) på baksidan. Enheterna ändras i tur och ordning efter varje tryck.

## Vägning

1. Stå på vågplattformen (5) på den digitala vågen så att din vikt är jämnt fördelad. Håll dig så stilla som möjligt under vägningprocessen eftersom mätresultatet annars kan bli missvisande.
2. Mätresultatet visas på LCD-displayen (1) under vägningprocessen. Mätningen är klar när displayen blinkar två gånger.

## Ange eller ändra persondata

**Du måste ange dina personliga data när du för första gången mäter kroppsvikt, BMI, rekommenderat kaloriintag samt kroppsfett, vätska, benmassa och muskler i procent.**

### För att ändra persondata:

1. Tryck på knappen **SET** (3). Displayen visar användarinformation.
2. Tryck sedan på knappen **SET**. Minne för användarprofil (22) blinkar på displayen (1).
3. Använd **UPP**-knappen (2) eller **NER**-knappen (4) för att välja önskad användarprofils minne (22).
4. Bekräfta ditt val med knappen **SET** (3).

Du kan sedan allteftersom knappa in värden som, kön, man (23) eller kvinna (24), ålder (26), längd med **UPP**-knappen (2) och **NER**-knappen (4). Bekräfta varje val med knappen **SET** (3).

## Mätning

**För att få jämförbara mätresultat bör du alltid väga dig om möjligt vid samma tid på dagen (helst på morgonen). Väg dig alltid om möjligt under samma förhållanden: en tom mage, efter att ha gått på toaletten och utan kläder.**

**Stå så stadigt och still som möjligt under mätningen för bästa resultat. Annars kan mätningen avbrytas och proceduren måste göras om.**

**Observera att värden för viktenhet stone inte representeras som decimalvärden. Displayen är uppdelad i två segment med ett kolon. Endast heltal visas i st viktenheten till vänster om kolonen. Den återstående vikten visas i viktenheten lb till höger om kolonnen.** Exempel: 6: **8,2 st:lb** visas på displayen. Detta motsvarar 6 st. och 8,2 lb.

### Gör så här för att genomföra mätning:

1. Tryck på knappen **SET** (3).
2. Tryck på knappen **UPP** (2) eller **NER**-knappen (4) för att välja önskad person i minnet (22).
3. Ställ dig på vågen barfota (5) och se till att du står på de 2 elektroderna (6). Indikering för personminne blinkar (22) några gånger innan mätningen av kroppsvikt börjar.
4. Efter att den aktuella vikten blinkar i displayen 2 gånger kommer siffran **0** flytta sig i displayen från vänster till höger och inmatning av andra värden påbörjas. Stå kvar på båda elektroderna (6) tills mätningen är färdig.

Efter en godkänd mätning, kommer följande mätvärden att visas 2 gånger i följd:

- Kroppsvikt
- Kroppsfett i procent (15) fetma (18), övervikt (19), normal vikt (20) undervikt (21)
- Vatten i procent (16)
- Benmassa (26)
- Rekommenderat kaloriintag i procent per dag (17)
- Muskelmassa i procent (25)
- BMI (11)
- Vikt

## Avstängning

Vågen har en automatisk avstängningsfunktion. Efter visat mätvärde kommer vågen automatiskt att stängas av.

## Underhåll

### Byte av batterier

**Typ:** 1,5V alkaliska **Antal:** 2xAAA

1. Vänd vågen upp och ner. Ta bort batteriluckan.
2. Byt ut till nya AA batterier.  
Var noga med att +/- polerna sitter åt rätt håll.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.



### Kontrollrutiner

Egna kontroller kan göras med känd vikt, men är inte nödvändiga.

Kontakta din återförsäljare om frågor uppstår.

### Rengöring/desinficering

**Vid allt underhållsarbete med vågen ska strömförsörjningen brytas.**

**Vågen får bara rengöras med hushållsrengöringsmedel eller desinficeringsmedel, ex. 70% isopropanollösning.**

**Vi rekommenderar ett desinficeringsmedel som är avsett för rengöring genom våttorkning av vågens ytor. Följ tillverkarens anvisningar.**

**Använd inte poleringsmedel eller starka rengöringsmedel som t ex bensin, eftersom de kan skada de ytor som är i plast eller gummi.**

**Spruta inte desinficeringsmedlet på vågdisplayen (med tryck).**

**Desinficeringsmedlet får inte tränga in i vågen.**

### Felkoder

Om vågen inte fungerar som den ska eller visar felkoder vänligen kontakta din återförsäljare.

# Simplified operation

## English

### Introduction

---

**For the best performance and weighing results, take care in the daily use and maintenance of your scale.**

**For long durability and best results ensure that:**

- **DO NOT** overload the scale. This will damage the load cell and void the warranty.
- **DO NOT** leave the scale with a load on it for an extended period. This reduces the accuracy of the scale and may shorten the life of the load cell.
- **DO NOT** try to repair the scale yourself, in case of problems, contact your local representative.
- Avoid exposing the scale to temperature differences. Do not place the scale in direct sunlight or near cold areas.
- Make sure that the scale is on a stable surface and that it is not subject to vibrations. If your scale is equipped with adjustable feet and spirit levels, adjust if necessary.
- Do not place the scale near large electrical appliances, such as welders or large motors. Do not leave batteries in the scale if it is not in use for a long time.
- Avoid placing the scale in a humid environment where condensation can occur. Avoid exposing the scale to direct contact with water.
- **DO NOT** place the scale near windows, doors, or fans where drafts can affect the weighing result.
- Keep the scale clean. Wipe, if necessary, with a damp cloth.
- Be sure to use the original adapter/charger and battery if the scale is equipped with it.

### **WARNING – Safety Information**

---

**Read this information carefully before use. Incorrect use may cause personal injury, inaccurate measurement results, or damage to the product.**

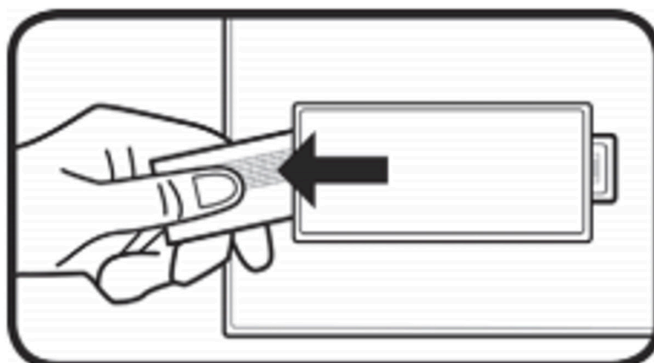
- Do not use the body analysis function if you have a pacemaker or other implanted medical device.
- During pregnancy, use the scale for weight measurement only.
- Do not use the scale with wet feet or on a wet weighing platform.
- Never load the scale with more than 180 kg.
- Never jump on the scale or use it as a step stool or support.
- Do not allow children to play with the scale. Keep packaging materials out of reach of children.
- Stop using the scale immediately if it emits smoke, unusual odors, or excessive heat.
- Avoid contact with leaking battery fluid. In case of contact with skin or eyes, rinse immediately with plenty of water.

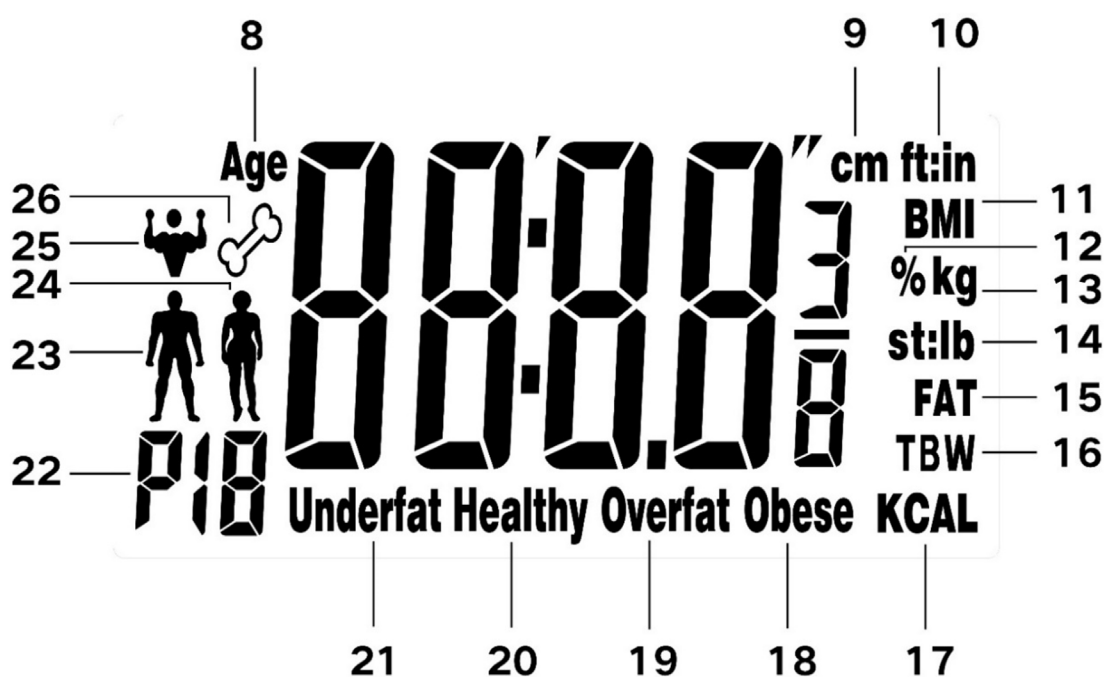
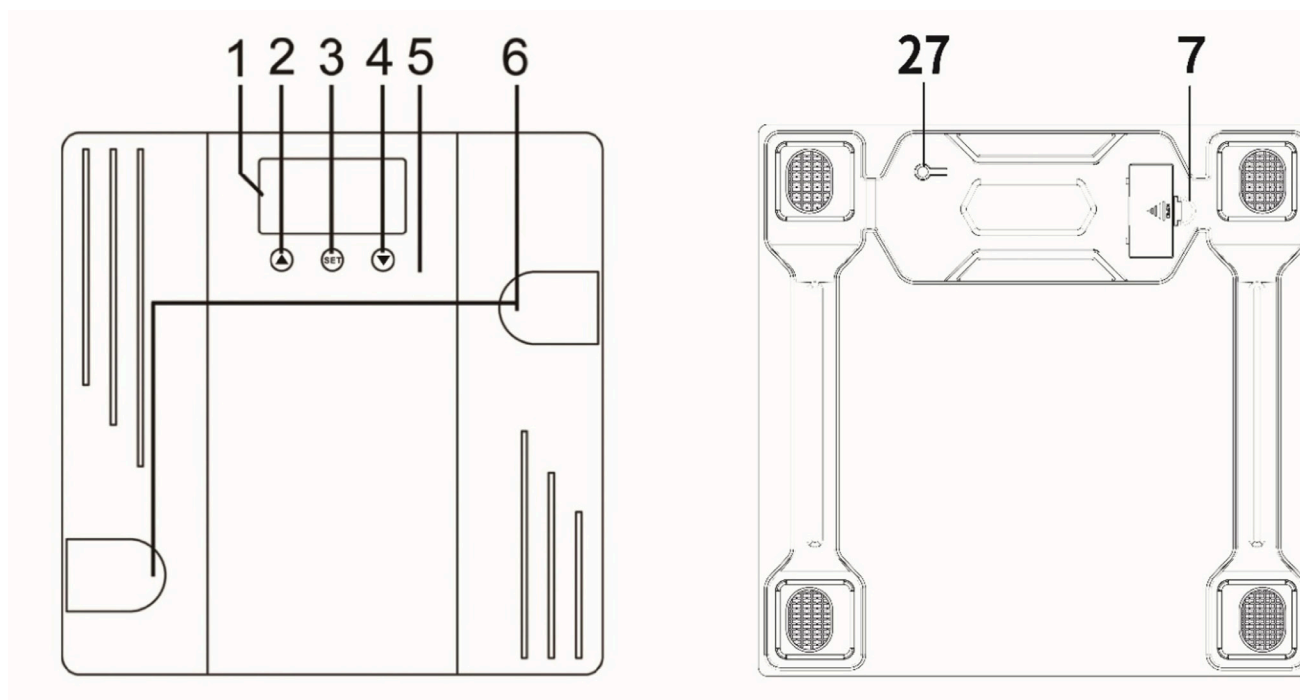
### Use

---

#### Before use

Remove the plastic strip from the battery. Battery compartment (7) under the scale. The scale is now ready to use.





- |                                |   |                                 |
|--------------------------------|---|---------------------------------|
| 1. LCD Display                 | 11. BMI                                       | 20. Normal weight               |
| 2. Button ( <b>UP</b> )        | 12. Percent value (of bodyfat, water, muscle) | 21. Underweight                 |
| 3. <b>SET</b> button           | 13. Weighing unit kg                          | 22. Memory for 12 user profiles |
| 4. Button ( <b>DOWN</b> )      | 14. St:lb unit = stones:pounds.               | 23. Man                         |
| 5. Scale's platform            | 15. Bodyfat in percent                        | 24. Woman                       |
| 6. Elektrodes                  | 16. Water amount in percent                   | 25. Muscle mass in percent      |
| 7. Battery compartment         | 17. Recomend calorie intake / day             | 26. Bone mass                   |
| 8. Age indication              | 18. Obesity                                   | 27. Unit                        |
| 9. Body length in cm           | 19. Overweight                                |                                 |
| 10. Body length in feet/inches |   |                                 |

## Start

Due to the 'Step on power' function, the digital scale turns on automatically when you step on the scale plate (5) and it starts measuring your weight immediately.

If **0.0** is not displayed at startup, wait about three seconds for reset.

## Change unit

In its original state, the scale is set to kg (13) as the unit of weight. If you want to change the weight unit, press button (27) on the back. The units change in turn after each press.

## Weighing

1. Stand on the scale (5) so that your weight is evenly distributed. Stay as still as possible during the weighing process, otherwise the measurement result may be misleading.
2. The measurement result is shown on the LCD display (1) during the weighing process. The measurement is complete when the display flashes twice.

## Enter or change personal data

**You must enter your personal data when you measure your body weight, BMI, recommended calorie intake and body fat, fluid, bone mass and muscle percentage for the first time.**

### To enter or change personal data:

1. Press **SET** (3) button. Display will show user information.
2. Press **SET**. Memory for user profil (22) flashes in the display (1).
3. Use **UP**-button (2) or **DOWN**-button (4) to choose user profile number (22).
4. Confirm with **SET** (3).

You can then enter in values such as, gender, man (23) or woman (24), age (26), length with **UP** (2) and **DOWN** (4). Confirm each choice with **SET** (3).

## Measuring

**To get comparable measurement results, you should always weigh yourself, if possible, at the same time of day (preferably in the morning). Always weigh yourself, if possible, under the same conditions: an empty stomach, after going to the toilet and without clothes.**

**Stand as steady and still as possible during the measurement for best results. Otherwise, the measurement may be interrupted, and the procedure must be repeated.**

**Note that stone weight unit values are not represented as decimal values. The display is divided into two segments with a colon. Only integers are shown in the st weight unit to the left of the column. The remaining weight is displayed in the weight unit lb to the right of the column.** Example: 6: 8.2 st:lb is shown on the display. This corresponds to 6 stone and 8.2 lbs.

### To perform the measurement, proceed as follows:

1. Press **SET** (3) button.
2. Press **UP** (2) button or **DOWN** button (4) to choose user profile from memory (22).
3. Stand on the scale barefoot (5) and make sure you are standing on the 2 electrodes (6). The person memory indicator flashes (22) a few times before the measurement of body weight begins.
4. After the current weight flashes in the display 2 times, the number 0 will move in the display from left to right and input of other values will begin. Remain on both electrodes (6) until the measurement is complete.

After an approved measurement, the following measurement values will be displayed 2 times in succession:

- Body weight
- Body fat in percent (15) obesity (18), overweight (19), normal weight (20) underweight (21)
- Water in percent (16)
- Bone mass (26)
- Recommended calorie intake per day (17)
- Muscle mass in percent (25)
- BMI (11)
- Weight.

## Switching off

The scale has an automatic switch-off function. After displaying the measured value, the scale will automatically switch off.

## Maintenance

### Change the batteries

**Type:** 1,5V alkaline **Quantity:** 2xAAA



1. Turn the scale upside down. Remove the battery cover.
2. Replace with new AA batteries.  
Make sure the +/- poles are in the correct direction.
3. Put the battery cover back in place.



### Control routines

Own checks can be made with known weights but are not necessary.

Contact your dealer if questions arise.

### Cleaning / Disinfection

**For all maintenance with the scale, the power supply must be disconnected.**

**The scale may only be cleaned with household cleaners or disinfectants, e.g. 70% isopropanol solution.**

**We recommend a disinfectant that is intended for cleaning by damp cloth the surfaces of the scale. Follow the manufacturer's instructions.**

**Do not use polishing agents or strong cleaning agents such as petrol, as they can damage the plastic surfaces.**

**Do not spray the disinfectant on the scale display (with pressure).**

**The disinfectant must not penetrate the scale.**

### Error codes

If the scale does not work as it should or displays error codes, please contact your dealer.

# Forenklet drift

## Norsk

### Introduksjon

---

**For best ytelse og veieresultater, ta vare p  den daglige bruken og vedlikeholdet av vekten.**

**For lang levetid og best resultat, sørg for at:**

- **IKKE** overbelast vekten. Dette vil skade lastcellen og ugyldiggjøre garantien.
- **IKKE** la vekten stå med en last på over lengre tid. Dette reduserer vektens nøyaktighet og kan forkorter levetiden til lastecellen.
- **IKKE** prøv å reparere vekten selv, ved problemer, kontakt din lokale representant.
- Unngå å utsette vekten for temperaturskjeller. Ikke plasser vekten i direkte sollys eller i n rheten av kalde områder.
- Pass på at vekten står på en stabil overflate og at den ikke utsettes for vibrasjoner. Hvis vekten din er utstyrt med justerbare f tter og vater, juster om nødvendig.
- Ikke plasser vekten i n rheten av store elektriske apparater, som sveisere eller store motorer. Ikke la batterier ligge i vekten hvis den ikke er i bruk over lengre tid.
- Unngå å plassere vekten i et fuktig miljø der det kan oppstå kondens. Unngå å utsette vekten for direkte kontakt med vann.
- **IKKE** plasser vekten n r vinduer, dører eller vifter der trekk kan påvirke veieresultatet.
- Hold vekten ren, tørk om nødvendig med en fuktig klut.
- Sørg for å bruke den originale adapteren/laderen og batteriet hvis vekten er utstyrt med det.

### ! ADVARSEL – Sikkerhetsinformasjon

---

**Les denne informasjonen nøye før bruk. Feil bruk kan føre til personskade, feil m lerresultater eller skade på produktet.**

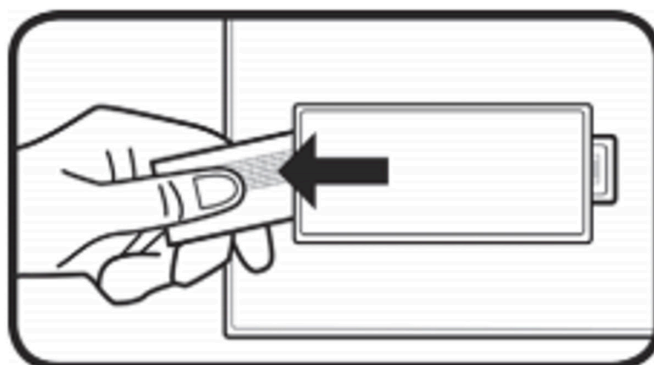
- Ikke bruk kroppsanalysefunksjonen hvis du har pacemaker eller annet implantert medisinsk utstyr.
- Under graviditet skal vekten kun brukes til vektmaaling.
- Ikke bruk vekten med våte f tter eller på en våt veieplattform.
- Belast aldri vekten med mer enn 180 kg.
- Hopp aldri på vekten, og bruk den ikke som krakk eller støtte.
- Ikke la barn leke med vekten. Hold emballasjemateriale utilgjengelig for barn.
- Stopp bruken umiddelbart hvis vekten avgir røyk, lukt eller unormal varme.
- Unngå kontakt med batteriv ske. Ved kontakt med hud eller øyne, skyl straks med rikelig med vann.

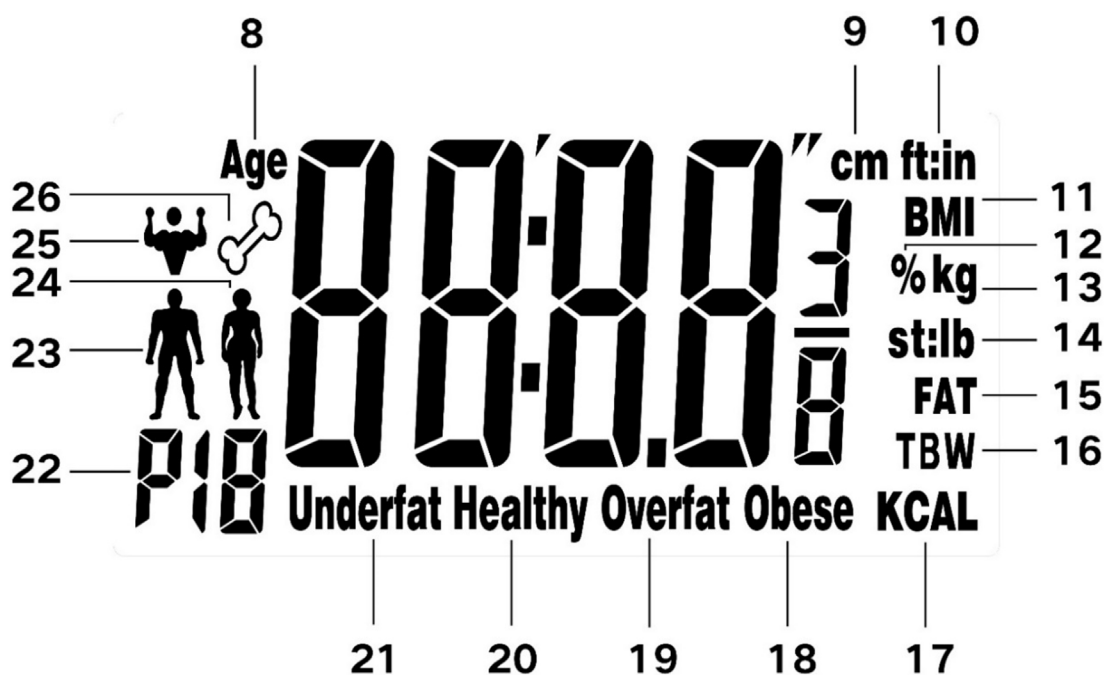
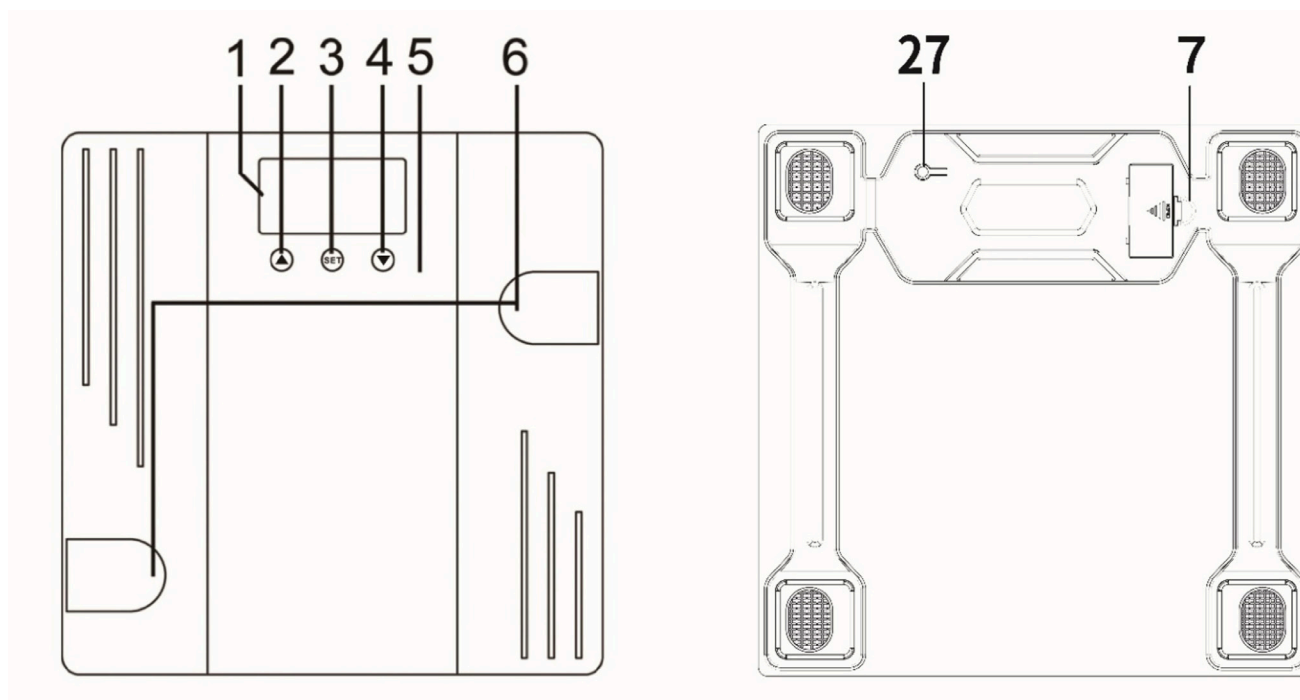
### Bruk

---

#### Før bruk

Fjern plaststripen fra batteriet. Batterirom (7) på undersiden av vekten. Vekten er nå klar til bruk.





1. LCD Display
2. Tryckknapp (**OPP**)
3. **SET** knapp
4. Tryckknapp (**NED**)
5. Veieplattform
6. Elektroder
7. Batterirom
8. Åldersindikering
9. Kroppslängde i cm
10. Kroppslängd i feet/inches

11. BMI
12. Procent värde (av kroppsfett, vatten, muskler)
13. Vekt enhet kg
14. St:lb enhet = stones:pounds.
15. Kroppsfett i procent
16. Vattenmängd i procent
17. Rekommenderat kaloriintag / dag
18. Fetma
19. Overvekt

20. Normal vekt
21. Undervekt
22. Minne for brukerprofiler (12 st)
23. Man
24. Kvinne
25. Muskelmasse i prosent
26. Beinmasse
27. Enhet

## Starte vekten

På grunn av 'Step on power'-funksjonen sl r den digitale vekten seg på automatisk når du tr kker på vektplaten (5), og den begynner å måle vekten din umiddelbart.

Hvis **0.0** ikke vises ved oppstart, vent omtrent tre sekunder for tilbake stilling.

## Endre vektenhet

I sin opprinnelige tilstand er den digitale vekten satt til kg (13) som vektenhet. Hvis du ønsker å endre vektenhet, trykk på knappen (27) på baksiden. Enhetene endres etter hvert trykk.

## Veiing

1. St  på veieplaten (5) på den digitale vekten slik at vekten din er jevnt fordelt. Hold deg så rolig som mulig under veieprosessen, ellers kan måleresultatet være misvisende.
2. Måleresultatet vises på LCD-displayet (1) under veieprosessen. Målingen er fullført n r displayet blinker to ganger.

## Angi eller endre personopplysninger

**Du må legge inn dine personlige data når du måler kroppsvekt, BMI, anbefalt kaloriinntak og kropps fett, væske, beinmasse og muskelprosent for første gang.**

**For å angi eller endre personopplysninger:**

1. Trykk på SET-knappen (3). Displayet viser brukerinformasjon.
2. Trykk deretter på SET. Minne for brukerprofil (22) blinker på displayet (1).
3. Bruk OPP-knappen (2) eller NED-knappen (4) for å velge ønsket brukerprofilminne (22).
4. Bekreft valget med SET.

Du kan deretter gradvis taste inn verdier som kjønn, mann (23) eller kvinne (24), alder (26), høyde med OPP-knappen (2) og NED-knappen (4). Bekreft hvert valg med SET-knappen (3).

## Måling

**For å få sammenlignbare måleresultater bør du alltid veie deg om mulig på samme tid på dagen (gj rne om morgenen). Vei deg alltid om mulig under de samme forholdene: tom mage, etter toalettbesøk og uten kl r.**

**St  så stødig og rolig som mulig under målingen for best resultat. Ellers kan målingen avbrytes, og prosedyren må gjentas.**

**Merk at verdier for stone ikke er representert som desimalverdier. Displayet er delt inn i to segmenter med kolon. Bare heltall vises i st vektenhet til venstre for kolonnen. Den gjenværende vekten vises i vektenheten lb til høyre for kolonnen.** Eksempel: 6: 8,2 st:lb vises på displayet. Dette tilsvarer 6 stk. og 8,2 lbs.

**For å utføre målingen, fortsett som følger:**

1. Trykk på knappen SET (3).
2. Trykk på knappen OPP (2) eller NED knappen (4) for å velge ønsket person fra minne (22).
3. St  barbeint på vekten (5) og sørg for at du står på de 2 elektrodene (6). Personminneindikatoren blinker (22) noen ganger f r målingen av kroppsvekt begynner.
4. Etter at gjeldende vekt blinker i displayet 2 ganger, vil tallet 0 flytte seg i displayet fra venstre til høyre og inntasting av andre verdier vil begynne. Bli på begge elektrodene (6) til målingen er fullført.

Etter en godkjent måling vil følgende måleverdier vises 2 ganger på rad:

- Kroppsvekt
- Kropps fett i prosent (15) fedme (18), overvekt (19), normal vekt (20) undervekt (21)
- Vann i prosent (16)
- Beinmasse (26)
- Anbefalt kaloriinntak i prosent per dag (17)
- Muskelmasse i prosent (25)
- BMI (11)
- Vekt

## Skru av

Vekten har en automatisk avstengingsfunksjon. Etter at den målte verdien er vist, vil vekten automatisk slå seg av.

## Vedlikehold

### Bytt batterier

**Type:** 1,5V alkalisk **Menge:** 2xAAA

1. Snu vekten opp ned. Fjern batteridekselet.
2. Bytt ut med nye batterier.  
Pass på at +/- polene er i riktig retning.
3. Sett på batteridekselet.



### Kontrollrutiner

Egne kontroller kan gjøres med kjente vekter, men er ikke nødvendig.

Ta kontakt med din forhandler hvis det oppstår spørsmål.

### Rengjøring/desinfeksjon

For alt vedlikehold med vekten må strømforsyningen kobles fra.

Vekten må kun rengjøres med husholdningsrengjøringsmidler eller desinfeksjonsmidler, f.eks. 70 % isopropanolløsning.

Vi anbefaler et desinfeksjonsmiddel som er beregnet for rengjøring av overflaten på vekten med en fuktig klut. Følg produsentens instruksjoner.

Ikke bruk poleringsmidler eller sterke rengjøringsmidler som f.eks bensin, da de kan skade plastoverflatene.

Ikke spray desinfeksjonsmiddelet på vektdisplayet (med trykk).

Desinfeksjonsmidlet må ikke trenge gjennom vekten.

### Feilkoder

Hvis vekten ikke fungerer som den skal eller viser feilkoder, vennligst kontakt din forhandler.



*liden-weighing.se | info@liden-weighing.se*  
*Lidén Weighing AB | Sandbergsvägen 3B | 441 39 Alingsås | 0322-442 00*