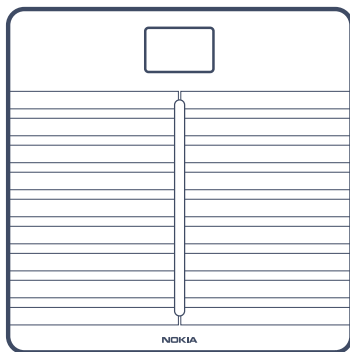


Nokia Body Cardio



QUICK INSTALLATION GUIDE

INSTRUKCJA SZYBKIEJ INSTALACJI | STRUČNÁ PŘÍRUČKA K INSTALACI | GYORS TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ | PRÍRUČKA NA RÝCHLU INŠTALÁCIU

EN | PL | CS | HU | SK

THANK YOU FOR CHOOSING THE NOKIA BODY CARDIO

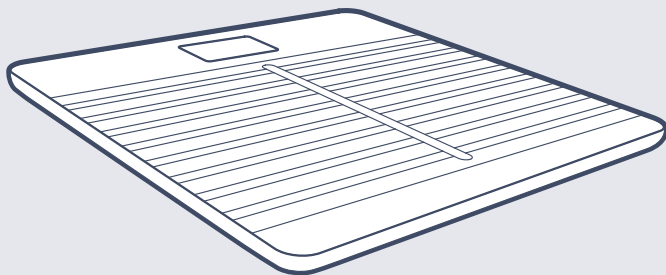
DZIĘKUJEMY ZA WYBÓR NOKIA BODY CARDIO
DĚKUJEME, ŽE JSTE SI ZVOLILI VÝROBEK NOKIA BODY CARDIO
KÖSZÖNJÜK, HOGY A NOKIA BODY CARDIO KÉSZÜLÉKET VÁLASZTOTTA
ĎAKUJEME VÁM, ŽE STE SA ROZHODLI PRE PRODUKT NOKIA BODY CARDIO

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

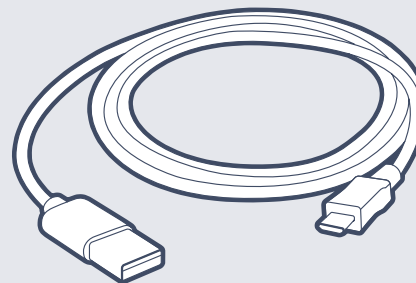
Box contents

Zawartość opakowania | Obsah krabice | A doboz tartalma | Obsah balenia

3



Nokia Body Cardio



USB Cable

Przewód USB | USB kabel | USB-kábel | USB kábel

USB Cable

Câble USB | USB-Kabel | Cable USB | Cavo USB

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

PL Podłącz przewód do źródła zasilania, aby naładować urządzenie Body Cardio. Odłącz przewód, by ponownie się zważyć.

CS Připojte kabel k napájecímu zdroji a zařízení Body Cardio nabijte. Před vážením kabel odpojte.

HU Csatlakoztassa a kábelt egy tápforráshoz, hogy feltöltse Body Cardio készülékét. Kösse le a kábelt, hogy ismét megmérje magát.

SK Ak potrebujete nabiť zariadenie Body Cardio, pripojte kábel k napájacímu zdroju. Ak sa potrebujete odvážiť znova, odpojte kábel.



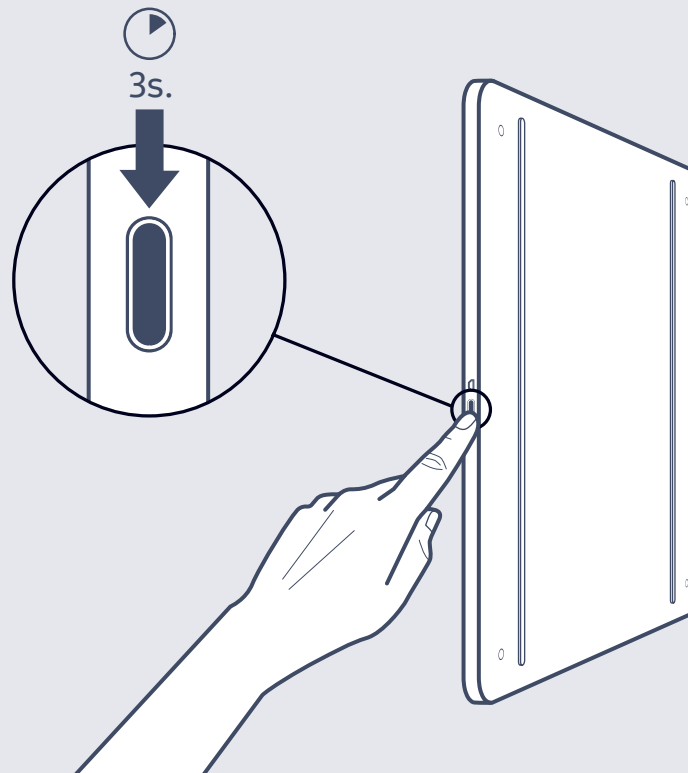
Quick start

Szybki start | Rychlé uvedení do provozu | Gyorsindítás | Rýchle spustenie

1

Press and hold the side button for a few seconds.

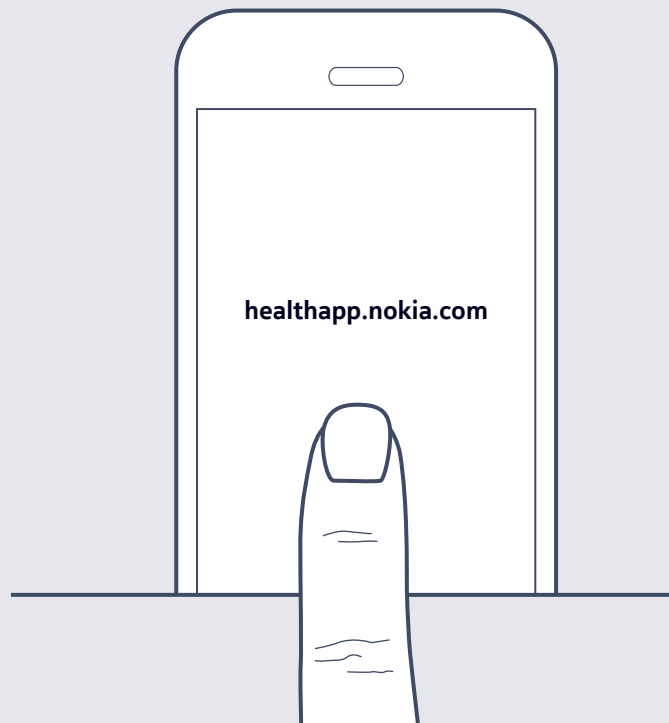
- PL** Przyciśnij i przytrzymaj przez kilka sekund przycisk z boku.
- CS** Stiskněte a podržte boční tlačítko na dobu několika sekund.
- HU** Nyomja le és tartsa lenyomva az oldalsó gombot néhány másodpercig.
- SK** Stlačte a niekoľko sekúnd podržte bočné tlačidlo.



2

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

- PL** Odwiedź witrynę healthapp.nokia.com, by pobrać aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami.
- CS** Na adrese healthapp.nokia.com si stáhněte aplikaci a postupujte dle pokynů.
- HU** Látogasson el a healthapp.nokia.com oldalra, az alkalmazás letöltése érdekében, és kövesse az utasításokat.
- SK** Na stránke healthapp.nokia.com si stiahnite aplikáciu a postupujte podľa pokynov.



Know more with Body Cardio

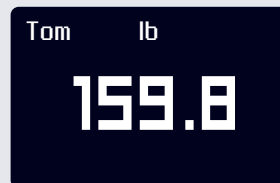
Gromadź informacje dzięki Body Cardio | Více informací se zařízením Body Cardio

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

- PL Analizuj budowę ciała, tętno, prędkość fali tętna i poznawaj dzienną prognozę pogody podczas ważenia.
- CS Při vážení můžete analyzovat tělesnou kompozici, měřit srdeční pulz, rychlost pulzové vlny a získávat informace o předpovědi počasí pro aktuální den.
- HU Elemezze a testösszetételét, pulzusszámát, pulzushullám terjedési sebességét és testsúlyának mérése közben értesüljön az aznapi időjárás-előrejelzésről.
- SK Analyzuje svoju telesnú stavbu, srdcový tep, rýchlosť pulzovej vlny a počas váženia si nechajte zobrazit' predpoveď počasia na daný deň.

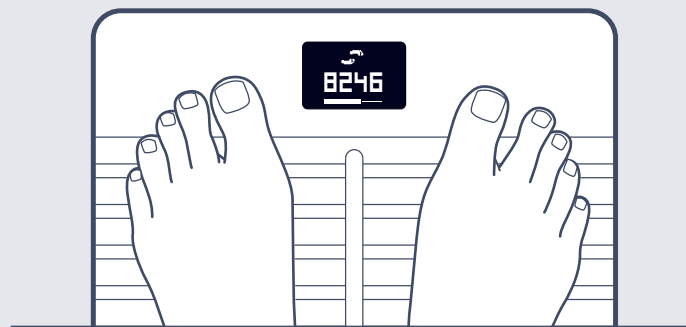
***Only with Wi-Fi connection**

Tylko przy zastosowaniu połączenia z Wi-Fi. | Pouze v případě Wi-Fi připojení.
Kizárólag Wi-Fi kapcsolattal. | Len s Wi-Fi pripojením.



Weight (kg, lb, st lb)

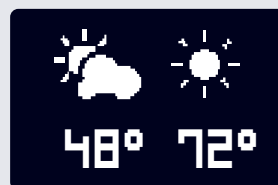
- PL Masa ciała
- CS Hmotnost
- HU Testsúly
- SK Hmotnosť





Heart Rate (bpm)

PL Tętno
CS Pulz
HU Pulzusszám
SK Srdcový tep



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

PL Pogoda (rano | po południu)
CS Počasí (ráno | odpoledne)
HU Időjárás (déllelőtt | délután)
SK Počasie (ráno | poobede)



Muscle Mass (%)

PL Masa mięśniowa
CS Svalová hmota
HU Izomtömeg
SK Svalová hmota



Fat Mass (%)

PL Tkanka tłuszczowa
CS Objem tuku
HU Zsírtömeg
SK Telesný tuk



Number of steps*

PL Liczba kroków
CS Počet kroků
HU Lépések száma
SK Počet krokov



Total Body Water (%)

PL Całkowita zawartość wody w organizmie
CS Celkový obsah vody v těle
HU Teljes testvíz
SK Celkový obsah vody v tele

Customize your screens

Dostosuj swoje ekrany | Přizpůsobení obrazovek | Szabja személyre a képernyőit | Prispôsobte svoje obrazovky

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!

PL Zmieniaj kolejność ekranów i wybieraj to, co jest dla Ciebie najważniejsze.

Jeśli korzystasz ze smartwatcha Nokia Watch, bransoletki do śledzenia aktywności lub rejestrujesz liczbę kroków przy użyciu aplikacji Health Mate™, uruchom ekran liczby kroków by sprawdzić, ile kroków udało Ci się pokonać poprzedniego dnia!

CS Můžete měnit pořadí obrazovek a zvolit, co je pro vás nejdůležitější.

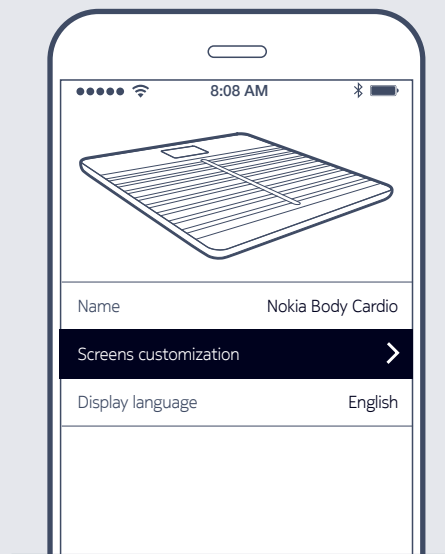
Používáte-li hodinky Nokia, zařízení pro sledování aktivity nebo sledujete-li kroky pomocí aplikace Health Mate™, aktivujte obrazovky měření kroků, abyste věděli, kolik kroků jste ušli za předchozí den!

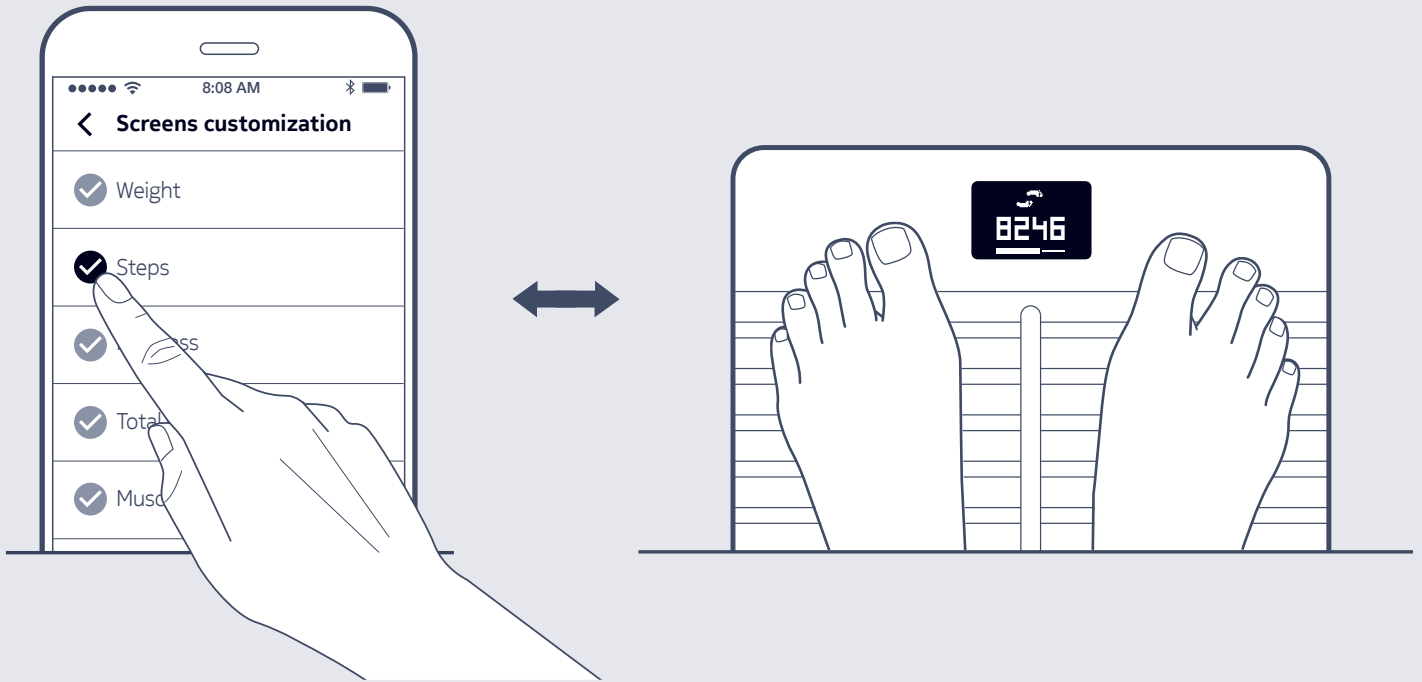
HU Módosítsa a képernyők sorrendjét és válassza ki mi a legfontosabb az Ön számára.

Ha Nokia Watch készüléket, tevékenység-nyomkövetőt használ vagy a Health Mate™ alkalmazással követi a lépéseit, aktiválja a Lépések képernyőt, hogy megtudja mennyit gyalogolt előző nap!

SK Zmeňte poradie obrazoviek a vyberte si, čo je pre vás dôležitejšie

Ak používate hodinky Nokia, zariadenie na monitorovanie telesnej aktivity alebo si sledujete počet krokov pomocou aplikácie Health Mate™, na obrazovkách s krokmi sa dozviete, koľko krokov ste urobili počas predchádzajúceho dňa!





Overview

Przegląd | Přehled | Áttekintés | Prehľad

10

(A) Screen

PL Ekran
CS Displej
HU Képernyő
SK Obrazovka

(B) Electrodes

PL Elektrody
CS Elektrody
HU Elektródák
SK Elektródy

(C) Feet

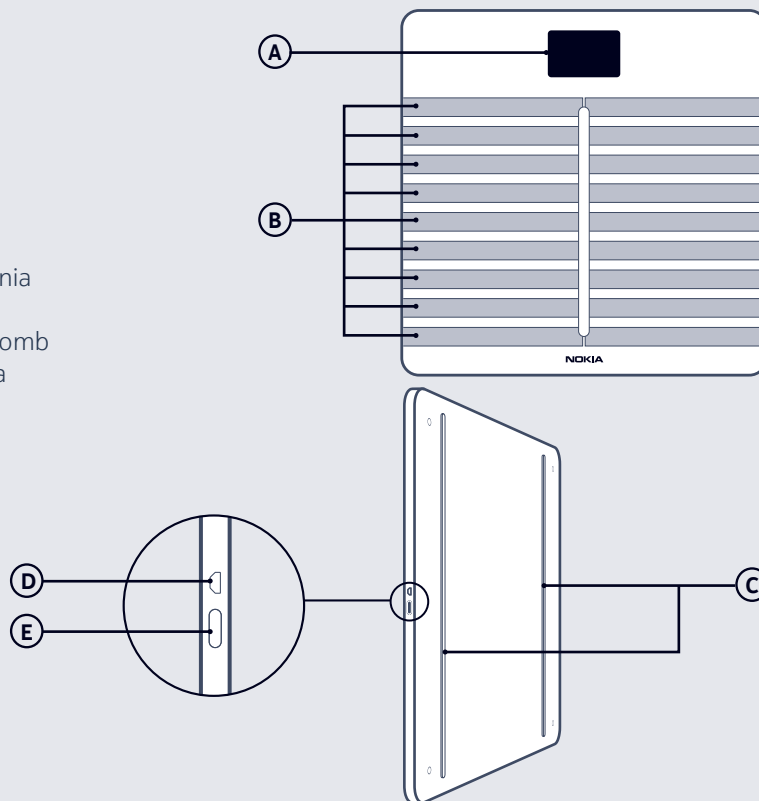
PL Podkładki
CS Nohy
HU Láb
SK Stopy

(D) Micro USB Port

PL Port micro-USB
CS Micro-USB port
HU Mikro USB-port
SK Mikro USB port

(E) Unit & Pairing button

PL Przycisk urządzenia i parowania
CS Tlačítko jednotek a párování
HU Mértékegység és Párosítás gomb
SK Jednotka a tlačidlo párovania



Care and Maintenance

Czyszczenie i konserwacja | Péče o zařízení a údržba | Ápolás és karbantartás | Starostlivosť a údržba



11

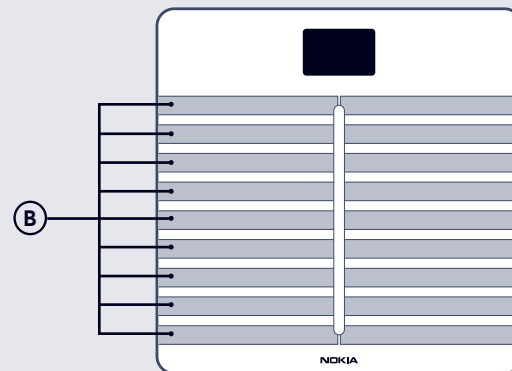
Use only a cloth dampened with water to clean your scale. The use of any detergents or cleaners may cause irreversible damage to the coating that protects the electrodes **(B)** used to measure your body fat and heart rate.

PL Do czyszczenia wagi należy używać wyłącznie zwilżonej ściereczki. Użycie jakichkolwiek detergentów czy środków czyszczących może być przyczyną nieodwracalnych uszkodzeń powłoki zabezpieczającej elektrody **(B)** stosowane do pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej i tętna.

CS K čištění váhy používejte pouze hadřík namočený ve vodě. Použití jakýchkoli saponátů nebo čisticích prostředků může způsobit neodstranitelné poškození ochranného povrchu elektrod **(B)** používaných k měření tělesného tuku a srdečního pulzu.

HU A mérleg tisztításához használjon megnedvesített ruhadarabot a mérleg tisztításához. Bármilyen mosószer vagy tisztítószer használatával visszafordíthatatlan károkat okozhat a bevonatban, amely a testzsír és a pulzusszám mérésére szolgáló elektródákat **(B)** védi.

SK Váhu čistite výlučne tkaninou navlhčenou vodou. Použitie detergentov alebo čistiacich prostriedkov môže nezvratne poškodiť povrchovú vrstvu elektród **(B)** slúžiacich na meranie podielu telesného tuku a srdcového tepu.



Important notice

Ważna informacja | Důležité upozornění | Fontos megjegyzés | Dôležité upozornenie



12

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

- PL** Produkt nie może być stosowany przez osoby z rozrusznikiem serca lub jakimkolwiek innym wszczepionym wyrobem medycznym.
- CS** Tento výrobek není vhodný pro osoby s implantovaným kardiostimulátorem nebo jakýmkoli jiným implantovaným zdravotnickým prostředkem.
- HU** Ez a termék a szívritmusszabályzó vagy bármilyen más belső orvosi eszközt használó személyek számára nem alkalmas.
- SK** Tento produkt nie je vhodný pre osoby s implantovaným kardiostimulátorom ani žiadnou inou vnútrotelovou zdravotníckou pomôckou.

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

- PL** Produkt nie jest wyrobem medycznym i nie może być stosowany do diagnozowania ani leczenia jakichkolwiek schorzeń.
- CS** Tento výrobek není zdravotnický prostředek a nesmí být používán k diagnostikování ani léčbě.
- HU** A termék nem orvosi eszköz, nem használható semmilyen betegséggel diagnosztizálására vagy kezelésére.
- SK** Toto zariadenie nie je zdravotnícka pomôcka a nemalo by sa používať na diagnostiku ani liečbu žiadnych ochorení.

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

Gwarancja | Záruka | Garancia | Záruka

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' published guidelines for a period of ONE (1) YEAR from the date of original retail purchase by the end-user purchaser («Warranty Period»). Nokia' 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.

PL **Ograniczona gwarancja Nokia™ na okres jednego (1) roku - Nokia Body Cardio**

Withings (część koncernu Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Nokia”) udziela gwarancji na urządzenie opatrzone marką Nokia („produkt Nokia”) w przypadku wad materiałowych i wad wykonania pod warunkiem, że urządzenie będzie eksploatowane zgodnie z opublikowaną instrukcją koncernu Nokia, na okres JEDNEGO (1) ROKU od daty sprzedaży detalicznej użytkownikowi końcowemu („okres gwarancji”). Opublikowane instrukcje koncernu Nokia obejmują, bez ograniczenia, informacje zawarte w specyfikacjach technicznych, instrukcjach bezpieczeństwa lub instrukcjach szybkiego startu. Nokia nie gwarantuje, że eksploatacja produktu Nokia będzie nieprzerwana ani bezbłędna. Nokia nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania instrukcji dotyczących eksploatacji produktów Nokia.

CS **Omezená jednoletá záruka spoločnosti Nokia™ – Nokia Body Cardio**

Withings (součást společnosti Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux („Nokia“) poskytuje záruku na hardwarové výrobky značky Nokia („výrobek Nokia“) proti vadám materiálu a zpracování za podmínek používání v souladu s pokyny publikovanými společností Nokia po dobu JEDNOHO (1) ROKU od data zakoupení koncovým zákazníkem v maloobchodě („záruční doba“). Pokyny publikované společností Nokia zahrnují mimo jiné informace obsažené v technických parametrech, bezpečnostní pokyny nebo příručku pro rychlé uvedení do provozu. Společnost Nokia negarantuje nepřetržitě ani bezchybné fungování výrobku Nokia. Společnost Nokia neodpovídá za poškození způsobené nedodržením pokynů týkajících se použití výrobku Nokia.

HU **Nokia™ Egy (1) év korlátozott garancia - Nokia Body Cardio**

A Withings (a Nokia részeként), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Nokia“) garanciát vállal a Nokia márkájú hardver termék („Nokia termék“) anyaghibára és gyártási hibára, a Nokia által közzétett irányelveknek megfelelő normál használat esetén, a végfelhasználó vásárló általi eredeti kiskereskedelmi vásárlás időpontjától számított EGY (1) ÉVEN keresztül („Jótállási időszak“). A Nokia által közzétett irányelvek többek között magukban foglalják a műszaki specifikációkban, a biztonsági utasításokban vagy a gyorsindítás útmutatójában szereplő információkat. A Nokia nem garantálja, hogy a Nokia termék működése folyamatos vagy hibamentes lesz. A Nokia nem felelős a Nokia termék használatára vonatkozó utasítások be nem tartásából származó károkért.

SK **Jedno (1) ročná obmedzená záruka od spoločnosti Nokia™ – Nokia Body Cardio**

Withings (súčasť spoločnosti Nokia) so sídlom na adrese 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux („Nokia“) poskytuje na hardvérový produkt značky Nokia („produkt Nokia“) záruku platnú po obdobie JEDNÉHO (1) ROKA odo dňa, kedy si kupujúci v pozícii koncového spotrebiteľa zakúpil produkt u pôvodného maloobchodného predajcu («záručná lehota»). Zverejnené predpisy spoločnosti Nokia okrem iného zahŕňajú informácie obsiahnuté v technických špecifikáciách, bezpečnostných pokynoch alebo príručke na rýchle spustenie. Spoločnosť Nokia nezaručuje, že prevádzka jej produktu bude neprerušovaná ani bezchybná. Spoločnosť Nokia nezodpovedá za škody vyplývajúce z nedodržiavania pokynov týkajúcich sa používania produktu Nokia.



Need help?

Potrzebujesz pomocy? | Potřebujete pomoci? | Segítségre van szüksége? | Potrebujete pomoc?

➔ 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 | **PL** Withings (część koncernu Nokia) niniejszym oświadcza, że urządzenie Nokia Body Cardio spełnia zasadnicze wymogi i inne istotne wymogi dyrektywy 2014/53/WE. Deklarację zgodności można znaleźć pod adresem: nokia.com/health/compliance | **CS** Společnost Withings (součást společnosti Nokia) tímto prohlašuje, že zařízení Nokia Body Cardio je ve shodě s nezbytnými požadavky a dalšími příslušnými požadavky směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě naleznete na adrese: nokia.com/health/compliance | **HU** A Withings (a Nokia részeként) kijelenti, hogy a Nokia Body Cardio készülék megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó előírásainak. A megfelelőségi nyilatkozat megtalálható a következő címen: nokia.com/health/compliance | **SK** Withings (súčasť spoločnosti Nokia) týmto vyhlasuje, že prístroj Body Cardio dosahuje súlad so základnými požiadavkami a inými relevantnými požiadavkami Smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode nájdete na adrese: 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.