

LiFE



CARDIO

Γυάλινη ψηφιακή ζυγαριά μπάνιου με λιπομέτρηση, 7 σε 1

Glass digital bathroom scale with body fat analysis, 7 in 1

ΕΛ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

EN USER MANUAL

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.



Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης πριν θέσετε τη συσκευή σε λειτουργία και φυλάξτε τις οδηγίες, την απόδειξη και εάν είναι δυνατόν το κουτί με την εσωτερική συσκευασία. Εάν δώσετε τη συσκευή σε τρίτο, παρακαλώ μεταβιβάστε και τις οδηγίες χρήσης.

ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΟΔΗΓΙΩΝ

Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλειά σας είναι με ειδική σήμανση. Είναι απαραίτητο να συμμορφώνεστε με αυτές τις οδηγίες προκειμένου να αποφευχθούν ατυχήματα και τυχόν ζημιές στη συσκευή.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Το σύμβολο αυτό σας προειδοποιεί για τους κινδύνους σχετικά με την υγεία σας και υποδεικνύει πιθανούς κινδύνους τραυματισμού.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό αναφέρεται σε πιθανούς κινδύνους για τη συσκευή ή άλλα αντικείμενα.

i ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό τονίζει συμβουλές και πληροφορίες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Η συσκευή έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για ιδιωτική χρήση και για τον προβλεπόμενο σκοπό.
2. Αυτή η συσκευή δεν είναι κατάλληλη για επαγγελματική χρήση.
3. Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικούς χώρους.
4. Κρατήστε τη συσκευή μακριά από πηγές θερμότητας, άμεσο ηλιακό φως, υγρασία (μην τη βυθίζετε ποτέ σε υγρά) και αιχμηρές άκρες.
5. Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε μόνοι σας τη συσκευή. Απευθυνθείτε σε έναν εξειδικευμένο τεχνικό.
6. Μην υπερφορτώνετε τη ζυγαριά υπερβαίνοντας το μέγιστο βάρος των 180kg καθώς μπορεί να προκληθεί βλάβη στους αισθητήρες της συσκευής.
7. Για να διασφαλίσετε την ασφάλεια των παιδιών σας, κρατήστε μακριά όλα τα υλικά συσκευασίας (πλαστικές σακούλες, κουτιά, πολυστυρένιο κ.λπ.).
8. **⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην επιτρέπετε στα μικρά παιδιά να παίζουν με τα υλικά συσκευασίας, καθώς υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας!
9. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να παίζουν με τη συσκευή.
10. Όταν στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Lo", σημαίνει ότι η ισχύς των

μπαταριών είναι πολύ χαμηλή. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες. Η χαμηλή ισχύς μπαταρίας ή τυχόν ελαττωματικές μπαταρίες μπορεί να προκαλέσουν ανακριβή αποτελέσματα ή άλλα είδους σφάλματα στις ενδείξεις της οθόνης.

11. Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο σε σκληρή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια.

12. Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε υγρά, θερμά ή ψυχρά μέρη.

13. Καθαρίστε τη συσκευή με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί και ένα ήπιο απορρυπαντικό.

14. Αποφύγετε να ασκήσετε υπερβολική πίεση ή κραδασμούς στην επιφάνεια της συσκευής.

15. Εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες πριν την αποθήκευση της για να αποφύγετε τυχόν διαρροή υγρού των μπαταριών.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

1. Γυάλινη ψηφιακή ζυγαριά μπάνιου για πολλαπλές αναλύσεις: βάρους, ποσοστού σωματικού λίπους, ποσοστού νερού, ποσοστού μυϊκής μάζας και ποσοστού βάρους των οστών, θερμιδικών απαιτήσεων ανά ημέρα (BMR) και Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)

2. Μεγάλη ψηφιακή οθόνη LCD (76x40mm) με μεγάλα και ευανάγνωστα λευκά LED ψηφία

3. Μνήμη για έως 10 διαφορετικούς χρήστες

4. Εύρος μέτρησης: 5-180kg

5. Μέγιστο βάρος: 180kg

6. Ακρίβεια ζυγίσματος: 100g

7. Αυτόματη ενεργοποίηση με το πάτημα του ποδιού (Step-on-automatic)

8. Μεγάλη επιφάνεια 30x30cm, από γυαλί υψηλής ανθεκτικότητας πάχους 6mm

9. Αυτόματη απενεργοποίηση, για μεγαλύτερη διάρκεια της μπαταρίας

10. Ένδειξη υπέρβασης ανώτατου επιτρεπόμενου βάρους

11. Ένδειξη χαμηλής στάθμης μπαταριών

12. Αντιολισθητικά ποδαράκια από καουτσούκ για εξαιρετική σταθερότητα

13. Τροφοδοσία με μπαταρίες

ΠΡΟΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

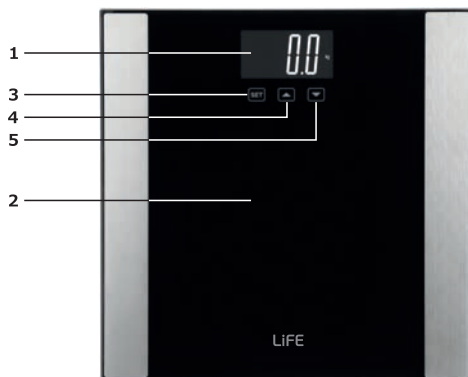
1. Οθόνη

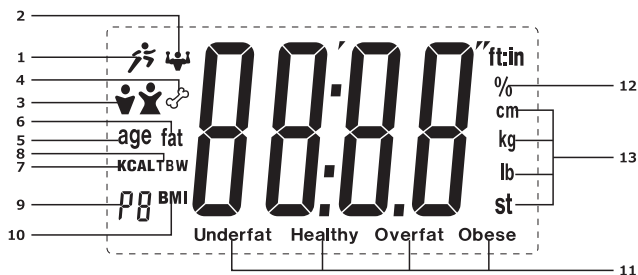
2. Επιφάνεια ζυγίσματος

3. Πλήκτρο SET

4. Πλήκτρο UP ▲

5. Πλήκτρο DOWN ▼





1. Επιλογή τύπου προσωπικής φυσικής κατάστασης του χρήστη (αθλητική / κανονική)
2. Ένδειξη μυϊκής μάζας (10%~80%)
3. Άντρας / Γυναίκα
4. Ένδειξη οστικής μάζας (0.5Kg~8.0Kg)
5. Ηλικία (εύρος 10 – 80 χρονών)
6. Ένδειξη σωματικού λίπους (5%~50%)
7. Ένδειξη ημερήσιας ανάγκης σε θερμίδες
8. Ένδειξη σωματικής ενυδάτωσης (10%~80%)
9. Θέση μνήμης χρήστη
10. Δείκτης μάζας σώματος
11. Ένδειξη Λιποβαρής / Φυσιολογικός / Υπέρβαρος / Παχύσαρκος
12. Ύψος
13. Μονάδες μέτρησης

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

1. Ανοίξτε το καπάκι της θήκης μπαταριών της συσκευής που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς.
2. Τοποθετήστε τις μπαταρίες στη θήκη μπαταριών με τη σωστή πολικότητα.
3. Κλείστε το καπάκι της θήκης μπαταριών.

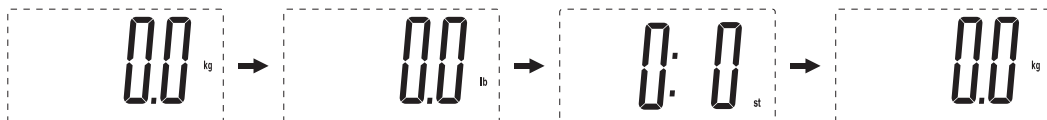
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

- Μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε υψηλές θερμοκρασίες ή άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από τα παιδιά. Κίνδυνος κατάποσης!
- Εάν η συσκευή δεν θα χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ

Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα μέτρησης σε kg, lb ή st., πιέζοντας το πλήκτρο "UNIT" που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς. Η προεπιλεγμένη ρύθμιση είναι τα kg.



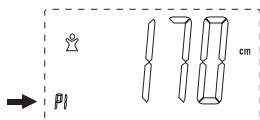
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Πρέπει να εισαγάγετε τις παρακάτω παραμέτρους χρήστη για να μετρήσετε το ποσοστό σωματικού λίπους και άλλα δεδομένα.

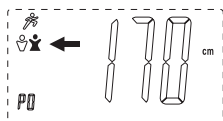
1. Τοποθετήστε τη συσκευή μόνο σε σκληρή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια. Αποφύγετε την τοποθέτηση επάνω στο χαλί ή σε μαλακές επιφάνειες.
2. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά και πίεστε το πλήκτρο "SET".



3. Επιλέξτε τη θέση μνήμης χρήστη χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα  και  και επιβεβαιώστε τη ρύθμιση πατώντας το πλήκτρο "SET".



4. Επιλέξτε το φύλο "Αντρας" (Male) ή "Γυναίκα" (Female) και το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης (αθλητική ή κανονική) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα  και  και επιβεβαιώστε τη ρύθμιση πατώντας το πλήκτρο "SET".



ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Ως άτομο με αθλητική φυσική κατάσταση μπορεί να οριστεί ένα άτομο:
 - Ηλικίας 18 ετών και άνω
 - Που κάνει τουλάχιστον 6 ώρες έντονης αερόβιας άσκησης την εβδομάδα
 - Που έχει καρδιακό παλμό σε ηρεμία κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό
- Σε περίπτωση που επιλέξετε αθλητική δραστηριότητα, επηρεάζονται όλες οι μετρήσεις βάσει αλγορίθμου.
- Δεν συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αθλητικής δραστηριότητας, εκτός εάν πληρείτε τις παραπάνω απαιτήσεις.

5. Επιλέξτε το ύψος σας χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα  και  και επιβεβαιώστε τη ρύθμιση πατώντας το πλήκτρο "SET".



6. Επιλέξτε την ηλικία σας χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα  και  και επιβεβαιώστε τη ρύθμιση πατώντας το πλήκτρο "SET".



ΖΥΓΙΣΗ

1. Τοποθετήστε τη συσκευή μόνο σε σκληρή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια. Αποφύγετε την τοποθέτηση επάνω στο χαλί ή σε μαλακές επιφάνειες.
2. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πιέζοντας ελαφρώς με το πόδι την επιφάνεια της και περιμένετε. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "0.0".



3. Ανεβείτε με τα δύο πόδια στη ζυγαριά, οι ενδείξεις θα αναβοσβήσουν για λίγο και έπειτα το βάρος σας θα εμφανιστεί στην οθόνη.

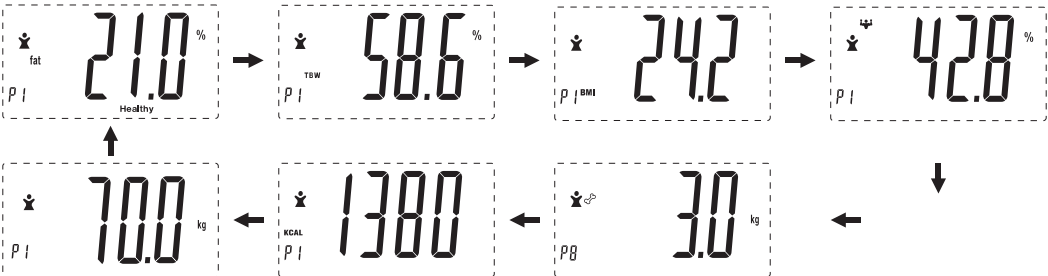


4. Στη συνέχεια θα αρχίζουν να εξαφανίζονται τα 4 μηδενικά από τα αριστερά προς τα δεξιά.

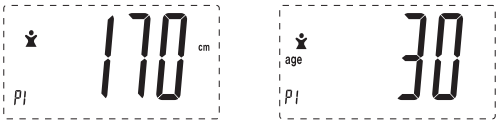


5. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, θα εμφανιστούν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

- το ποσοστό βάρους σας
- το ποσοστό του σωματικού λίπους σε % (σύμβολο FAT)
- το ποσοστό της σωματική σας ενυδάτωσης σε % (σύμβολο TBW)
- το ποσοστό της μυϊκής μάζα σε % (σύμβολο )
- το ποσοστό της οστικής μάζας σε% (σύμβολο )
- οι θερμιδικές απαιτήσεις ανά ημέρα (KCAL)
- ο δείκτης μάζας σώματος (BMI)



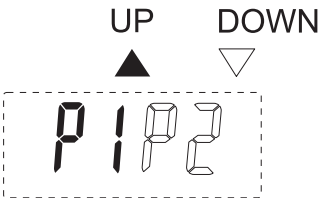
Για να έχετε την ευκαιρία να δείτε όλα τα αποτελέσματα, η ζυγαριά θα τα εμφανίσει δύο φορές πριν απενεργοποιηθεί.
Στο τέλος, θα εμφανίσει τις πληροφορίες χρήστη (ύψος και ηλικία) προς επιβεβαίωση. Στη συνέχεια η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.



ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΧΡΗΣΤΗ

Εάν η αλλαγή βάρους του βάρους σας σε σύγκριση με την τελευταία φορά είναι εντός ± 2 κιλών, ο ζυγός αναγνωρίζει τον χρήστη και αυτόματα ζυγίζει και αναλύει τις μετρήσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν 2 ή παραπάνω χρήστες έχουν τον ίδιο βάρος, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα και για να επιλέξετε το σωστό χρήστη.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που δεν έχετε αποθηκεύσει κάποιον χρήστη ή δεν υπάρχει αυτόματη αναγνώριση χρήστη, τότε η οθόνη θα εμφανίσει το βάρος σας και στη συνέχεια θα απενεργοποιηθεί αυτόμα έπειτα από μερικά δευτερόλεπτα.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ - ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ (ενδεικτικές τιμές)

Σωματικό λίπος (Ποσοστό %)								
Ηλικία	Γυναίκα				Άνδρας			
	Λιποβαρής	Υγιής	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος	Λιποβαρής	Υγιής	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
60-80	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

ΠΟΣΟΣΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ (ενδεικτικές τιμές)

Το νερό αποτελεί βασικό συστατικό του ανθρώπινου σώματος, το ποσοστό όμως του σωματικού νερού διαφέρει ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διατηρηθεί ένα ποσοστό νερού στο σώμα πάνω από 50%.

Σωματική ενυδάτωση (ποσοστό %)						
Ηλικία	Γυναίκα			Άνδρας		
	Λιποβαρής	Υγιής	Υπέρβαρος	Λιποβαρής	Υγιής	Υπέρβαρος
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (BMI) (ενδεικτικές τιμές)

Ο Δείκτης Μάζα Σώματος χρησιμοποιείται ευρέως για να εκτιμηθεί εάν ένα άτομο έχει υγιές βάρος για το ύψος του, καθώς, ο ΔΜΣ είναι ένας δείκτης που βασίζεται στο βάρος και το ύψος των ατόμων. Με το δείκτη ΔΜΣ, ένα άτομο μπορεί να εκτιμήσει εάν διατρέχει κάποιο κίνδυνο για προβλήματα υγείας, όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτη κ.α.

Ο πίνακας παρακάτω δίνει ενδεικτικά μια αναφορά για την αξιολόγηση της κατάστασης της υγείας χρησιμοποιώντας το BMI.

Δείκτης Μάζας Σώματος (τιμές από ΠΟΥ)				
	Λιποβαρής	Φυσιολογικό	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
BMI	<18.5	18.5~25	25~30	>30

ΠΟΣΟΣΤΑ ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ (ενδεικτικές τιμές)

Μυική μάζα (ποσοστά%)		
Φύλο	Γυναίκα	Άνδρας
Φυσιολογικό	>34%	>40%

ΠΟΣΟΣΤΑ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ (ενδεικτικές τιμές)

Οστική μάζα (κιλά)						
Φύλο	Γυναίκα			Άνδρας		
Βάρος	<45Kg	45-60Kg	>60Kg	<60Kg	60-75Kg	>75Kg
Οστική μάζα	1.8Kg	2.2Kg	2.5Kg	2.5Kg	2.9Kg	3.2Kg

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΝΑΓΚΗ ΣΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ (ενδεικτικές τιμές)

Ημερήσια ανάγκη σε θερμίδες (KJ)					
	Ηλικία	<17	18~29	30~50	>50
Γυναίκα	<50Kg	1265	1180	1085	1035
	50~65Kg	1392	1298	1194	1139
	65~80Kg	1771	1652	1519	1449
	80~95Kg	2151	2006	1845	1760
	>95Kg	2530	2360	2170	2070

Ημερήσια ανάγκη σε θερμίδες (KJ)

	Ηλικία	<17	18~29	30~50	>50
Άνδρας	<50Kg	1350	1200	1115	1075
	50~65Kg	1485	1320	1227	1183
	65~80Kg	1890	1680	1561	1505
	80~95Kg	2295	2040	1896	1828
	>95Kg	2700	2400	2230	2150

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

1. **Δ ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μη βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό: μπορεί να προκληθεί βλάβη στα ηλεκτρονικά εξαρτήματα της συσκευής.
2. Μη χρησιμοποιείτε συρμάτινες βούρτσες ή άλλα λειαντικά αντικείμενα.
3. Μη χρησιμοποιείτε όξινα ή λειαντικά απορρυπαντικά.
4. Καθαρίστε τη συσκευή με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Βεβαιωθείτε ότι δεν εισέρχεται υγρασία ή νερό στη συσκευή!
5. Χρησιμοποιήστε ένα ήπιο απορρυπαντικό για τον καθαρισμό.
6. Σκουπίστε καλά τη συσκευή καλά μετά τον καθαρισμό της με ένα στεγνό και μαλακό πανί.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

1. Αποθηκεύετε πάντα τη συσκευή μακριά από παιδιά.
2. Αποθηκεύετε πάντα τη συσκευή σε ασφαλές και καθαρό μέρος. Για την καλύτερη προστασία της συσκευής, αποθηκεύστε τη μέσα στην αρχική της συσκευασία.



ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Αυτό το σήμα που εμφανίζεται επάνω στο προϊόν, στα εξαρτήματά του ή στα εγχειρίδια που το συνοδεύουν, υποδεικνύει ότι το προϊόν και τα ηλεκτρονικά του εξαρτήματα δεν θα πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα.

Προκειμένου να αποφευχθούν ενδεχόμενες βλαβερές συνέπειες στο περιβάλλον ή την υγεία εξαιτίας της ανεξέλεγκτης διάθεσης απορριμμάτων, σας παρακαλούμε να διαχωρίσετε αυτά τα προϊόντα από άλλους τύπους απορριμμάτων και να τα ανακυκλώσετε.

Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επικοινωνία είτε με το κατάστημα απ' όπου αγόρασαν αυτό το προϊόν, είτε με τις κατά τόπους υπηρεσίες, προκειμένου να πληροφορηθούν τις λεπτομέρειες σχετικά με τον τόπο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δώσουν αυτά τα προϊόντα για ασφαλή προς το περιβάλλον ανακύκλωση.

ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Αυτή η επισήμανση πάνω στη μπαταρία, το εγχειρίδιο ή τη συσκευασία υποδεικνύει ότι οι μπαταρίες αυτού του προϊόντος δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα στο τέλος του κύκλου ζωής τους

PLEASE READ AND SAVE THESE IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.



Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions, the receipt and, if possible, the box with the internal packing. If you give this device to other people, please also pass on the operating instructions.

USER MANUAL SYMBOLS

Important information for your safety is specially marked. It is essential to comply with these instructions in order to avoid accidents and prevent damage to the machine:

 **WARNING:** This sign warns you of dangers to your health and indicates possible injury risks.

 **CAUTION:** This sign refers to possible hazards to the machine or other objects.

 **NOTE:** This sign highlights tips and information

SAFETY INSTRUCTIONS

1. The appliance is designed exclusively for private use and for the envisaged purpose.
2. This appliance is not for professional use.
3. Do not use the scale outdoors.
4. Keep the appliance away from sources of heat, direct sunlight, humidity (never dip it into any liquid) and sharp edges.
5. Do not try to repair the appliance on your own. Always contact a qualified technician.
6. Do not overload the scale by exceeding the maximum weight of 180kg as the sensors of the appliance may be damaged.
7. In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.
8.  **WARNING:** Do not allow small children to play with the packaging as there is a danger of suffocation!
9. Children should be supervised in order to ensure that they do not play with the appliance.
10. When the display shows "Lo" it is indicated that the power of the batteries is very low. Please replace the batteries. Low battery power or defective

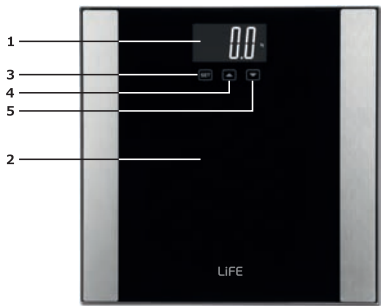
- batteries may cause inaccurate results or other errors.
11. Use the appliance only on a hard, flat and dry surface.
 12. Do not place the scale under wet, hot & cold conditions.
 13. Clean the appliance with a damp cloth and a mild detergent.
 14. Avoid excessive impact or vibration on the appliance.
 15. If you do not intend to use the appliance for a long time, remove the batteries before storage to avoid a battery fluid leakage.

SPECIFICATIONS

1. Glass digital bathroom scale for analysis of weight, body fat content, water content, muscle mass content, bone weigh content, calorie requirements per day (BMR) and BMI value (Body Mass Index)
2. Large LCD display (76x40mm) with large and legible white LED digits
3. Memory for up to 10 different users
4. Measurement range: 5-180kg
5. Maximum loading: 180kg
6. Accuracy: 100g
7. Step-on-automatic
8. Large high-safety glass surface 30x30cm, made of 6mm thick tempered glass
9. Automatic switch off, prolongs battery life
10. Overload indicator
11. Low battery indicator
12. Rubber feet for maximum stability
13. Battery powered

PARTS IDENTIFICATION

1. Display
2. Weighing platform
3. SET button
4. UP button ▲
5. DOWN button ▼



LCD display



- 1. Selection of the type of personal physical condition of the user (athletic / normal)
- 2. Indication of muscle mass (10% ~ 80%)
- 3. Man / Woman
- 4. Bone mass content (0.5Kg ~ 8.0Kg)
- 5. Age (range 10 - 80 years)
- 6. Indication of body fat (5% ~ 50%)
- 7. Indication of daily need in calories
- 8. Indication of body hydration (10% ~ 80%)
- 9. User memory location
- 10. Body mass index (BMI)
- 11. Indication of Underfat / Healthy / Overfat / Obese
- 12. Height
- 13. Units of measurement

INSERTING THE BATTERIES

- 1. Open the battery compartment lid on the bottom of the scale.
- 2. Insert the batteries into the battery compartment with the correct polarity.

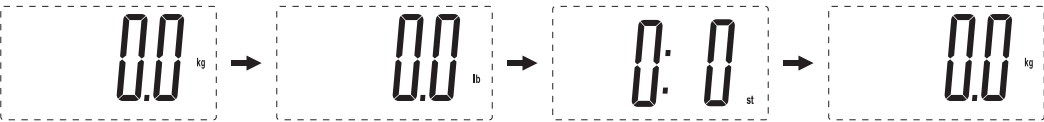
⚠ WARNING:

- Do not expose the batteries to high temperatures or direct sunlight.
- Keep batteries away from children. Batteries may be swallowed, which can be life-threatening. If a battery has been swallowed, seek medical help immediately.
- If the device is not used for a prolonged period of time, please remove the batteries in order to prevent leakage of battery acid.

USING THE APPLIANCE

SELECTION OF WEIGHT MEASUREMENT UNIT

Select the desired measurement unit in kg, lb. or st, by pressing the “UNIT” button on the bottom side of the scale. The default setting is kg.



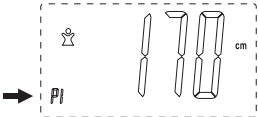
PERSONAL INFORMATION

You must enter the following user parameters to measure body fat percentage and other data.

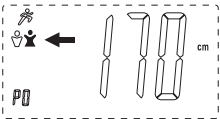
- 1. Place the appliance on a hard, flat, dry surface. Avoid placing it on the carpet or on soft surfaces.
- 2. Turn on the scale and press the “SET” button.



3. Select the user memory spare using the  and  confirm the setting by pressing the "SET" button.



4. Select the gender ("Male" or "Female") and your fitness level (athletic or normal) using the  and  buttons and confirm the setting by pressing the "SET" button.



i NOTE:

- A person who is athletic can be defined as a person:
 - Aged 18 or above
 - Takes part in more than 6 hours of intense aerobic exercise weekly
 - Has a resting heartbeat below 60 beats per minute.
- If you select a sport activity, all measurements are affected.
- We do not recommend using the sports activity feature unless you meet the above requirements.

5. Select your height using the  and  confirm the setting by pressing the "SET" button.



6. Select your age using the  and  confirm the setting by pressing the "SET" button.



WEIGHING

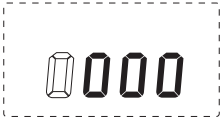
1. Place the appliance on a hard, flat, dry surface. Avoid placing it on the carpet or on soft surfaces.
2. Switch on the scales by pressing lightly with your foot or toes on the surface and wait a few moments. "0.0" will appear on the display.



3. Stand on the scale with both feet, the indicators will flash for a while and then your weight will appear on the screen.

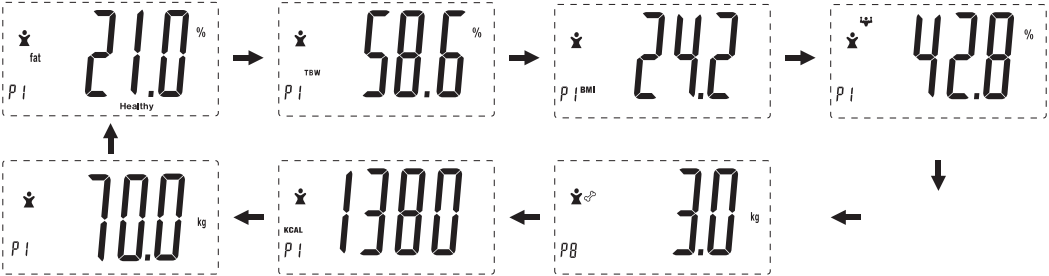


4. Then, the four “0” disappear one by one from left to right.

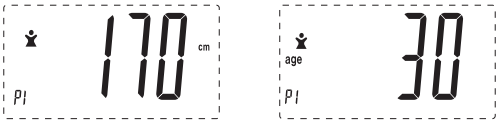


5. After a few seconds, the following results will appear:

- your weight percentage
- body fat percentage in % (FAT symbol)
- body hydration percentage in % (TBW symbol)
- muscle mass percentage in % (♂ symbol)
- bone mass content percentage in% (♀ symbol)
- calorie requirements per day (KCAL)
- body mass index (BMI)



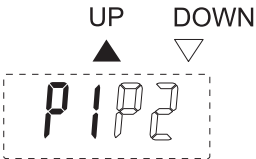
To be able to see all the results, the scale will display them twice before turning off. At the end, it will display the user information (height and age) for confirmation. Then the scale will turn off automatically.



AUTOMATIC USER IDENTIFICATION

If the change of your weight compared to the last time measurement is within ± 2 kg, the scale recognizes the user and automatically weighs and analyzes the measurements.

i NOTE: If 2 or more users have the same weight, use the  and  keys to select the correct user.



i NOTE: If you have not saved a user or there is no automatic user identification, then the screen will display your weight and then turn off automatically after a few seconds.

EVALUATION OF RESULTS – PARAMETERS REFERENCE

BODY FAT (indicative values)

Body fat analysis (Unit %)								
Age	Female				Male			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
60-80	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

BODY HYDRATION (indicative values)

Water is a key component of the human body, but the percentage of body water varies depending on age and gender. However, it is important to maintain a body water content above 50%.

Body water analysis (Unit %)						
Age	Female			Male		
	Underfat	Healthy	Overfat	Underfat	Healthy	Overfat
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

BODY MASS INDEX (BMI) (indicative values)

The Body Mass Index is widely used to assess whether a person has a healthy weight for his height, as, BMI is an index based on the weight and height of individuals. With the BMI index, a person can assess whether he is at risk for health problems, such as heart disease, diabetes, etc. The table below gives an indicative report on the assessment of health status using BMI.

BMI parameter (reference to WHO)				
	Under weight	Normal	Over weight	Obese
BMI	<18.5	18.5~25	25~30	>30

BODY MUSCLE MASS PERCENTAGE (indicative values)

Body muscle analysis (Unit %)		
Gender	Female	Male
Normal	>34%	>40%

BODY BONE MASS PERCENTAGE (indicative values)

Body bone analysis (Unit Kg)						
Gender	Female			Male		
Weight	<45Kg	45-60Kg	>60Kg	<60Kg	60-75Kg	>75Kg
Bone mass	1.8Kg	2.2Kg	2.5Kg	2.5Kg	2.9Kg	3.2Kg

DAILY NEED CALORIES (indicative prices)

Calories analysis (Unit:KJ)					
	Age	<17	18~29	30~50	>50
Female	<50Kg	1265	1180	1085	1035
	50~65Kg	1392	1298	1194	1139
	65~80Kg	1771	1652	1519	1449
	80~95Kg	2151	2006	1845	1760
	>95Kg	2530	2360	2170	2070
Male	<50Kg	1350	1200	1115	1075
	50~65Kg	1485	1320	1227	1183
	65~80Kg	1890	1680	1561	1505
	80~95Kg	2295	2040	1896	1828
	>95Kg	2700	2400	2230	2150

CLEANING

- 1. ⚠ **CAUTION:** Do not immerse the scale in water: the electronic components can be damaged.
- 2. Do not use a wire brush or any abrasive items.
- 3. Do not use any acidic or abrasive detergents.
- 4. Clean the appliance with a slightly moist cloth. Make sure that no humidity or waters seeps into the device!
- 5. Use a commercially sold detergent or soap for cleaning.
- 6. Dry the device well after cleaning with a dry and soft cloth.

STORAGE

- 1. Always store the appliance away from children.
- 2. Always store the appliance in a safe and clean place. For the best protection of the device, store it in its original packaging.

DISPOSAL OF APPLIANCE AND ACCESSORIES

 This symbol appearing on the product, its accessories or accompanying manuals indicates that the product and its electronic accessories should not be disposed of with other household trash.

In order to avoid possible harmful effects on the environment or health due to uncontrolled waste disposal, please separate these products from other types of waste and recycle them. Household users should contact either the store where they purchased this product or their local services for details of where and how they can return these products for environmentally safe recycling.

DISPOSAL OF BATTERIES

This marking on the battery, manual or packaging indicates that the batteries of this product should not be disposed of with other household waste at the end of their life cycle. ion of the aquifer and subsequent contamination of the food chain causing health problems.