

LIFE



KINETIC

Battery-free γυάλινη ψηφιακή ζυγαριά μπάνιου
με λιπομέτρηση, 6 σε 1

6 in 1 Battery-free glass digital bathroom scale
with body fat analysis

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.

 **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 ούτε για ιατρικούς σκοπούς.
 3. Η ζυγαριά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από τις ακόλουθες ομάδες:
 - Άτομα κάτω των 10 ετών ή άνω των 80 ετών
 - Άτομα με εξαιρετικά μυώδη σωματότυπο (body builders)
 - Έγκυες γυναίκες
- Για τις παραπάνω ομάδες, οι ενδείξεις της ζυγαριάς είναι μόνο για αναφορά.
4. Συμβουλευόμαστε τις έγκυες γυναίκες, τους ηλικιωμένους και τα άτομα με ειδικές ανάγκες να χρησιμοποιούν τη ζυγαριά με βοήθεια.
 5. Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εξωτερικούς χώρους.
 6. Κρατήστε τη συσκευή μακριά από πηγές θερμότητας, άμεσο ηλιακό φως, υγρασία (μην τη βυθίζετε ποτέ σε υγρά) και αιχμηρές άκρες.
 7. Η ζυγαριά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για οποιονδήποτε έχει βηματοδότη ή έχει κάνει κάποια ιατρική μεταμόσχευση. Η αντίσταση που περνά από το σώμα μας θα έχει διαταραχή της κανονικής λειτουργίας του ιατρικού εξοπλισμού.

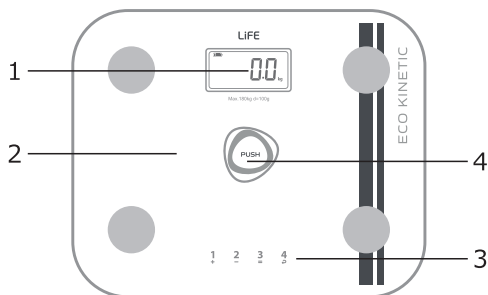
8. Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε μόνοι σας τη συσκευή. Απευθυνθείτε σε έναν εξειδικευμένο τεχνικό.
9. Μην υπερφορτώνετε τη ζυγαριά υπερβαίνοντας το μέγιστο βάρος των 180kg καθώς μπορεί να προκληθεί βλάβη στους αισθητήρες της συσκευής.
10. Για να διασφαλίσετε την ασφάλεια των παιδιών σας, κρατήστε μακριά όλα τα υλικά συσκευασίας (πλαστικές σακούλες, κουτιά, πολυστυρένιο κ.λπ.).
- ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην επιτρέπετε στα μικρά παιδιά να παίζουν με τα υλικά συσκευασίας, καθώς υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας!
11. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να παίζουν με τη συσκευή.
12. Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο σε σκληρή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια.
13. Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε υγρά, θερμά ή ψυχρά μέρη.
14. Καθαρίστε τη συσκευή με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί και ένα ήπιο απορρυπαντικό.
15. Αποφύγετε να ασκήσετε υπερβολική πίεση ή κραδασμούς στην επιφάνεια της συσκευής.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

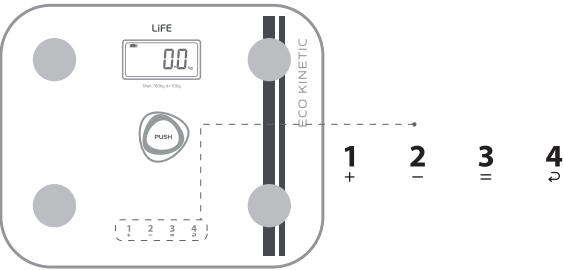
- Λειτουργία χωρίς μπαταρίες – απλά πιέστε 2 φορές το πλήκτρο και η ζυγαριά είναι έτοιμη προς χρήση
- Επιφάνεια 32x26cm, από γυαλί υψηλής ανθεκτικότητας πάχους 5mm
- Μετρήσεις και αναλύσεις: βάρους, ποσοστού σωματικού λίπους, ποσοστού νερού, ποσοστού μυϊκής μάζας και ποσοστού βάρους των οστών και Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)
- Μεγάλη ψηφιακή οθόνη LCD (71x34mm) με μεγάλα και ευανάγνωστα LED ψηφία
- Αισθητήρες υψηλής ακρίβειας για αξιόπιστα αποτελέσματα
- Μνήμη για έως 4 διαφορετικούς χρήστες
- Μονάδες μέτρησης: kg, lb
- Εύρος μέτρησης: 8-180kg
- Ακρίβεια ζυγίσματος: 100g
- Αυτόματη απενεργοποίηση
- Ένδειξη υπέρβασης ανώτατου επιτρεπόμενου βάρους
- Αντιολισθητικά ποδαράκια από καουτσούκ για εξαιρετική σταθερότητα

ΠΡΟΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

1. Οθόνη LCD
2. Επιφάνεια ζυγίσματος
3. Πλήκτρα αφής
4. Κουμπί ενεργοποίησης ζυγαριάς



ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΛΗΚΤΡΩΝ ΑΦΗΣ



- 1: Πιέστε το πλήκτρο για να αυξήσετε έναν αριθμό ή να επιλέξετε φύλο
- 2: Πιέστε το πλήκτρο για να μειώσετε έναν αριθμό ή να επιλέξετε φύλο
- 3: Πιέστε το πλήκτρο για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας
- 4: Πιέστε το πλήκτρο για να επιστρέψετε στο τελευταίο βήμα. Πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο εάν θέλετε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις

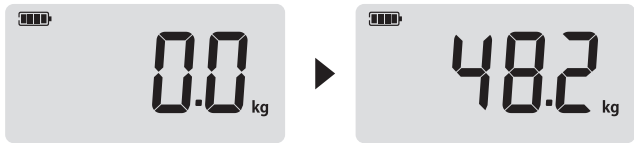
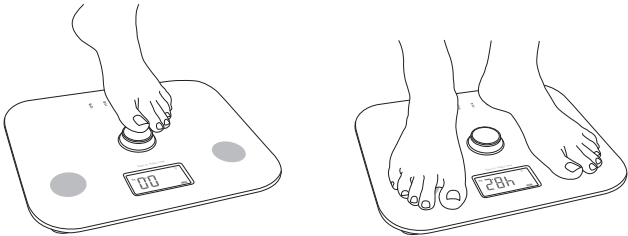
ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

- 1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά μόνο σε σκληρή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια. Αποφύγετε την τοποθέτηση επάνω στο χαλί ή σε μαλακές επιφάνειες.
- 2. Υπάρχουν δύο επιλογές λειτουργίας της ζυγαριάς:

1^{ος} τρόπος λειτουργίας: Ζύγιση

Πιέστε γρήγορα δύο φορές το πλήκτρο ενεργοποίησης για να παραχθεί η απαραίτητη ισχύς για ζύγιση. Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί στην οθόνη LCD η ένδειξη "0.0".

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην πατάτε στη ζυγαριά μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη LCD η ένδειξη "0.0".



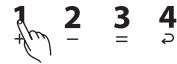
2^{ος} τρόπος λειτουργίας: Ζύγιση και ανάλυση

Πιέστε γρήγορα δύο φορές το πλήκτρο ενεργοποίησης για να παραχθεί η απαραίτητη ισχύς. Στη συνέχεια πρέπει να εισαγάγετε τις παρακάτω παραμέτρους χρήστη για να μετρήσετε το ποσοστό σωματικού λίπους και άλλα δεδομένα.

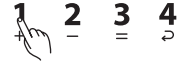
Βήμα 1°: Επιλέξτε τη θέση μνήμης χρήστη χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα αφής. Πιέστε παρατεταμένα ένα από τα πλήκτρα **1** **2** **3** **4** για να επιλέξετε σε ποια θέση μνήμης θα αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας ρυθμίσεις.



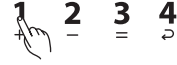
Βήμα 2°: Επιλέξτε το φύλο "Αντρας" (Male) ή "Γυναίκα" (Female) χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα αφής. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη "MALE" στην οθόνη, πιέστε το πλήκτρο **1** για να επιλέξετε το αρσενικό φύλο ή πιέστε το πλήκτρο **2** για να επιλέξετε θηλυκό φύλο "Female". Πιέστε το πλήκτρο **3** για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.



Βήμα 3°: Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα μέτρησης σε kg ή lb χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **1** και **2** . Πιέστε το πλήκτρο **3** για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.

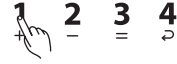


Βήμα 4°: Επιλέξτε το ύψος σας χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **1** (αύξηση ύψους) και **2** (μείωση ύψους). Πιέστε το πλήκτρο **3** για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.



Βήμα 5°: Επιλέξτε την ηλικία σας χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **1** (αύξηση ηλικίας) και **2** (μείωση ηλικίας). Πιέστε το πλήκτρο **3** για να επιβεβαιώσετε τη ρύθμιση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο αφής εάν θέλετε να προσαρμόσετε γρήγορα την παράμετρο.



Βήμα 6°: Ανεβείτε με τα δύο πόδια στη ζυγαριά, οι ενδείξεις θα αναβοσβήσουν για λίγο και έπειτα το βάρος σας θα εμφανιστεί στην οθόνη. Στη συνέχεια η ζυγαριά ξεκινάει την ανάλυση των δεδομένων και στην οθόνη θα εμφανίζεται το "0..." από την αριστερή πλευρά προς τη δεξιά πλευρά.



Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, θα εμφανιστούν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

- το βάρος σας
- ο δείκτης μάζας σώματος (BMI)
- το ποσοστό του σωματικού λίπους σε % (FAT)
- το ποσοστό της σωματικής σας ενυδάτωσης σε % (WATER)
- το ποσοστό της μυϊκής μάζα σε % (MUSCLE)
- η οστική μάζα (BONE)

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Σας συμβουλευόμαστε να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με γυμνά πόδια. Το να φοράτε κάλτσες ή παπούτσια θα εμποδίσει την ακρίβεια της μέτρησης.
- Η υπερβολική απώλεια νερού και η διαίτα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ακρίβεια της μέτρησης.
- Όταν εμφανιστεί η ένδειξη «0.0» στην οθόνη, σταθείτε με καθαρά, στεγνά γυμνά πόδια στη ζυγαριά. Τα πόδια σας πρέπει να στέκονται ομοιόμορφα πάνω στα ηλεκτρόδια.
- Όταν χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά για δεύτερη φορά, μπορείτε να ξεκινήσετε πιέζοντας τα πλήκτρα 1 2 3 4 για λίγα δευτερόλεπτα για να ξεκινήσετε απευθείας τη μέτρηση.
- Το πλήκτρο UNIT δεν μπορεί να αλλάξει τη μονάδα μέτρησης. Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα μέτρησης ακολουθώντας τις οδηγίες τους 3ου βήματος της 2ης λειτουργίας.
- Σε περίπτωση που το βάρος βρίσκεται πάνω από το επιτρεπόμενο όριο, στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα σφάλματος "Err".



- Σε περίπτωση που κάποια επέμβαση προκάλεσε λάθος στο ποσοστό λίπους στην οθόνη θα εμφανιστεί το μήνυμα σφάλματος "Err2".



- Ειδοποίηση χαμηλής υπολοιπούμενης ενέργειας: Σε περίπτωση που τελειώνει η ενέργεια λειτουργίας της ζυγαριάς, στην οθόνη θα εμφανιστεί το εικονίδιο  και η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από λίγα δευτερόλεπτα. Επαναφορτίστε τη ζυγαριά πατώντας δύο φορές το κουμπί ενεργοποίησης.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ - ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ (ενδεικτικές τιμές)

Η ένδειξη του σωματικού λίπους μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την ποσότητα του σωματικού νερού που υπάρχει. Η ένδειξη του ποσοστού σωματικού λίπους μπορεί να ποικίλλει για τους ακόλουθους λόγους: διαίτα, κατανάλωση αλκοόλ, βαριά άσκηση, ορισμένα συνταγογραφούμενα φάρμακα ή διουρητικά, ασθένεια ή έμμηνος κύκλος μιας γυναίκας.

Ηλικία	Γυναίκα				Άντρας			
	Ελλιποβαρές	Φυσιολογικό	Υπέρβαρο	Παχυσαρκία	Ελλιποβαρές	Φυσιολογικό	Υπέρβαρο	Παχυσαρκία
10-20	≤19.5%	19.6-33.5%	33.6-38.5%	≥38.6%	≤9.5%	9.6-20.5%	20.6-25.5%	≥25.6%
21-30	≤20.0%	20.1-34.0%	34.1-39.0%	≥39.1%	≤10.0%	10.1-21.0%	21.1-26.0%	≥26.1%
31-40	≤20.5%	20.6-34.5%	34.6-39.5%	≥39.6%	≤10.5%	10.6-21.5%	21.6-26.5%	≥26.6%
41-50	≤21.0%	21.1-35.0%	35.1-40.0%	≥40.1%	≤11.0%	11.1-22.0%	22.1-27.0%	≥27.1%
51-60	≤21.5%	21.6-35.5%	35.6-40.5%	≥40.6%	≤12.0%	12.1-23.0%	23.1-28.0%	≥28.1%
61-70	≤22.0%	22.1-36.0%	36.1-41.0%	≥41.1%	≤13.0%	13.1-24.0%	24.1-29.0%	≥29.1%
71-80	≤22.5%	22.6-36.5%	36.6-41.5%	≥41.6%	≤14.0%	14.1-25.0%	25.1-30.0%	≥30.1%

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%.

Ηλικία	Γυναίκα				Άντρας			
	Χαμηλό	Φυσιολογικό	Άνω του ορίου	Πολύ άνω του ορίου	Χαμηλό	Φυσιολογικό	Άνω του ορίου	Πολύ άνω του ορίου
10-20	≤56.0%	56.1-62.0%	62.1-68.0%	≥68.1%	≤58.0%	58.1-65.0%	65.1-72.0%	≥72.1%
21-30	≤54.0%	54.1-60.0%	60.1-66.0%	≥66.1%	≤56.0%	56.1-63.0%	63.1-70.0%	≥70.1%
31-40	≤51.0%	51.1-57.0%	57.1-63.0%	≥63.1%	≤54.0%	54.1-61.0%	61.1-68.0%	≥68.1%
41-50	≤48.0%	48.1-54.0%	54.1-60.0%	≥60.1%	≤51.0%	51.1-58.0%	58.1-65.0%	≥65.1%
51-60	≤45.0%	45.1-51.0%	51.1-57.0%	≥57.1%	≤48.0%	48.1-55.0%	55.1-62.0%	≥62.1%
61-70	≤42.0%	42.1-48.0%	48.1-54.0%	≥54.1%	≤45.0%	45.1-52.0%	52.1-59.0%	≥59.1%
71-80	≤38.0%	38.1-44.0%	44.1-50.0%	≥50.1%	≤42.0%	42.1-49.0%	49.1-56.0%	≥56.1%

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.

BODY	Ελλιποβαρές	Φυσιολογικό	Υπέρβαρο	Παχυσαρκία
BMI	< 16.5	16.5-25	25-30	> 30

ΠΟΣΟΣΤΑ ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ (ενδεικτικές τιμές)

Μυϊκή μάζα	Γυναίκα	Άνδρας
	>30%	>35%

ΠΟΣΟΣΤΑ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ (ενδεικτικές τιμές)

	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

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

1.  **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.

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 its intended purpose.

2. This appliance is not suitable for professional use or medical purposes.

3. The scale must not be used by the following groups:

- People under 10 years of age or over 80 years of age
- People with extremely muscular body types (body builders)
- Pregnant women

For the above groups, the scale readings are for reference only.

4. We advise pregnant women, the elderly and the disabled to use the scale with assistance.

5. Do not use the appliance outdoors.

6. Keep the appliance away from heat sources, direct sunlight, moisture (never immerse it in liquids) and sharp edges.

7. The scale should not be used by anyone who has a pacemaker or has had a medical transplant. The resistance that passes through our body will disrupt the normal operation of the medical equipment.

8. Do not attempt to repair the appliance yourself. Contact a qualified technician.

9. Do not overload the scale by exceeding the maximum weight of 180kg as damage to the appliance's sensors may occur.
10. To ensure the safety of your children, keep all packaging materials (plastic bags, boxes, polystyrene, etc.) away.
- ⚠ **WARNING:** Do not allow small children to play with the packaging materials, as there is a risk of suffocation!
11. Do not allow children to play with the appliance.
12. Use the appliance only on a hard, flat and dry surface.
13. Do not use the scale in wet, hot or cold places.
14. Clean the appliance with a slightly damp cloth and a mild detergent.
15. Avoid applying excessive pressure or vibration to the surface of the appliance.

SPECIFICATIONS

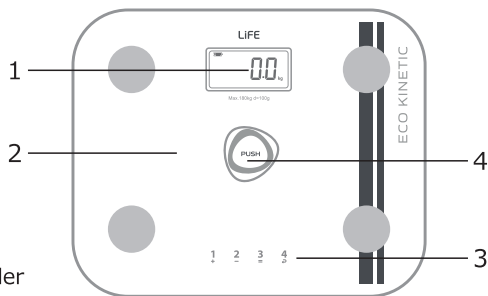
- 6 in 1 Battery-free glass digital bathroom scale with body fat analysis
- Battery-free operation – just press the button twice and the scale is ready for use
- High-safety glass surface 32x26cm, made of 5mm thick tempered glass
- Glass bathroom scale for analysis of weight, body fat content, water content, muscle mass content, bone weight content and BMI value (Body Mass Index)
- Large LCD display (71x34mm) with large and legible LED digits
- Equipped with high precision sensors for trustworthy results
- Memory for up to 4 different users
- Measurement unit in kg, lb
- Measurement range: 8-180kg
- Accuracy: 100g
- Automatic switch off
- Overload indicator
- Non-slip rubber feet for maximum stability
- 2 years warranty

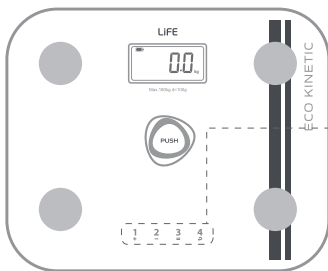
PARTS IDENTIFICATION

1. LCD screen
2. Weighing surface
3. Touch keys
4. Scale activation button

EXPLANATION OF TOUCH KEYS

- 1: Press the key to increase a number or select gender
- 2: Press the key to decrease a number or select gender
- 3: Press the key to confirm your selection
- 4: Press the key to return to the last step. Press and hold the key if you want to adjust the settings





1 + 2 - 3 = 4

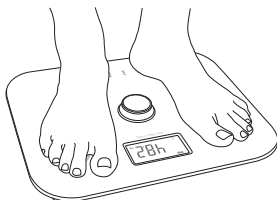
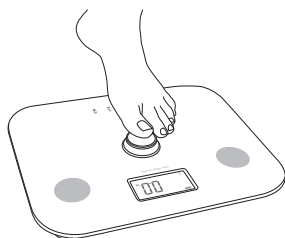
OPERATION INSTRUCTIONS

1. Place the scale only on a hard, flat and dry surface. Avoid placing on carpet or soft surfaces.
2. There are two scale operation options:

1st mode: Weighing

Quickly press the power button twice to generate the necessary power for weighing. Wait until the LCD shows "0.0".

⚠ WARNING: Do not step on the scale until the LCD displays "0.0".



2nd mode: Weighing and analysis

Quickly press the power button twice to generate the necessary power.

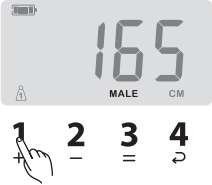
Then you need to enter the following user parameters to measure your body fat percentage and other data.

Step 1: Select the user memory location using the touch keys. Press and hold one of the keys

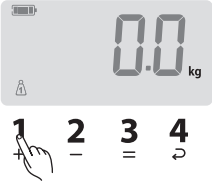
1 2 3 4 to select which memory location to save your personal settings.



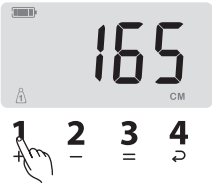
Step 2: Select the gender "Male" or "Female" using the touch keys. When "MALE" is flashing on the screen, press the key 1 to select the male gender, or press the key 2 to select the "Female" gender. Press the key 3 to confirm the setting.



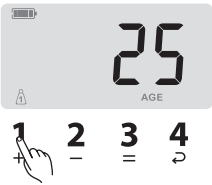
Step 3: Select the desired unit of measurement in kg or lb. using the keys 1 and 2 . Press the key 3 to confirm the setting.



Step 4: Select your height using the keys 1 using the (increase height) and 2 (decrease height) keys. Press the key 3 to confirm the setting.



Step 5: Select your age using the 1 (increase age) and 2 (decrease age) keys. Press the key 3 to confirm the setting.



NOTE: Press and hold the touch key if you want to quickly adjust the parameter.

Step 6: Step on the scale with both feet, the indicators will flash for a while and then your weight will appear on the screen. Then the scale starts analyzing the data and the display will show "0..." from the left side to the right side.



After a few seconds, the following results will appear:

- your weight
- the body mass index (BMI)
- the percentage of body fat in % (FAT)
- the percentage of your body hydration in % (WATER)
- the percentage of muscle mass in % (MUSCLE)
- the bone mass (BONE)

i NOTES:

- We advise you to use the scale with bare feet. Wearing socks or shoes will hinder the accuracy of the measurement.
- Excessive water loss and dieting can negatively affect the accuracy of the measurement.
- When "0.0" appears on the screen, stand with clean, dry bare feet on the scale. Your feet should stand evenly over the electrodes.
- When using the scale for the second time, you can start by pressing the keys **1** **2** **3** **4** for a few seconds to start the measurement directly.
- The key  cannot change the unit of measure. Select the desired unit of measurement following the instructions of the 3rd step of the 2nd function.
- In case the weight is over the allowed limit, the error message "Err" will appear on the screen.



- In the event that an operation caused an error in the percentage of fat, the error message "Err2" will appear on the screen.



- Low remaining power alert: In case the scale runs out of power, the icon  will appear on the screen and the scale will turn off automatically after a few seconds. Recharge the scale by pressing the power button twice.



EVALUATION OF RESULTS - REPORTING OF PARAMETERS

BODY FAT (indicative values)

The reading of body fat can vary depending on the amount of body water present. The body fat percentage reading can vary for the following reasons: diet, alcohol consumption, heavy exercise, certain prescription drugs or diuretics, illness, or a woman's menstrual cycle.

Age	Female				Male			
	Underfat(-)	Healthy(0)	Overfat(+)	Obese(++)	Underfat(-)	Healthy(0)	Overfat(+)	Obese(++)
10-20	≤19.5%	19.6-33.5%	33.6-38.5%	≥38.6%	≤9.5%	9.6-20.5%	20.6-25.5%	≥25.6%
21-30	≤20.0%	20.1-34.0%	34.1-39.0%	≥39.1%	≤10.0%	10.1-21.0%	21.1-26.0%	≥26.1%
31-40	≤20.5%	20.6-34.5%	34.6-39.5%	≥39.6%	≤10.5%	10.6-21.5%	21.6-26.5%	≥26.6%
41-50	≤21.0%	21.1-35.0%	35.1-40.0%	≥40.1%	≤11.0%	11.1-22.0%	22.1-27.0%	≥27.1%
51-60	≤21.5%	21.6-35.5%	35.6-40.5%	≥40.6%	≤12.0%	12.1-23.0%	23.1-28.0%	≥28.1%
61-70	≤22.0%	22.1-36.0%	36.1-41.0%	≥41.1%	≤13.0%	13.1-24.0%	24.1-29.0%	≥29.1%
71-80	≤22.5%	22.6-36.5%	36.6-41.5%	≥41.6%	≤14.0%	14.1-25.0%	25.1-30.0%	≥30.1%

PERCENTAGES OF BODY HYDRATION (indicative values)

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

Age	Female				Male			
	Low(-)	Normal(0)	Overhigh(+)	High(++)	Low(-)	Normal(0)	Overhigh(+)	High(++)
10-20	≤56.0%	56.1-62.0%	62.1-68.0%	≥68.1%	≤58.0%	58.1-65.0%	65.1-72.0%	≥72.1%
21-30	≤54.0%	54.1-60.0%	60.1-66.0%	≥66.1%	≤56.0%	56.1-63.0%	63.1-70.0%	≥70.1%
31-40	≤51.0%	51.1-57.0%	57.1-63.0%	≥63.1%	≤54.0%	54.1-61.0%	61.1-68.0%	≥68.1%
41-50	≤48.0%	48.1-54.0%	54.1-60.0%	≥60.1%	≤51.0%	51.1-58.0%	58.1-65.0%	≥65.1%
51-60	≤45.0%	45.1-51.0%	51.1-57.0%	≥57.1%	≤48.0%	48.1-55.0%	55.1-62.0%	≥62.1%
61-70	≤42.0%	42.1-48.0%	48.1-54.0%	≥54.1%	≤45.0%	45.1-52.0%	52.1-59.0%	≥59.1%
71-80	≤38.0%	38.1-44.0%	44.1-50.0%	≥50.1%	≤42.0%	42.1-49.0%	49.1-56.0%	≥56.1%

BODY MASS INDEX (BMI) (indicative values)

Body Mass Index is widely used to assess whether a person is at a healthy weight for their height, as BMI is an index based on people's weight and height. With the BMI index, a person can assess whether they are at risk for health problems such as heart disease, diabetes, etc. The table below gives an indicative reference for assessing health status using BMI.

BODY	Underfat	Standard	Overfat	Obese
BMI	< 16.5	16.5-25	25-30	> 30

MUSCLE MASS PERCENTAGES (indicative values)

Muscle	Female	Male
	>30%	>35%

BONE MASS PERCENTAGES (indicative values)

	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

CLEANING

1.  **CAUTION:** Do not immerse the scale in water: damage to the electronic components of the appliance may occur.
2. Do not use wire brushes or other abrasive objects.
3. Do not use acidic or abrasive detergents.
4. Clean the appliance with a slightly damp cloth. Make sure that no moisture or water enters the appliance!
5. Use a mild detergent for cleaning.
6. Wipe the appliance thoroughly after cleaning with a dry and soft cloth.

STORAGE

1. Always store the appliance out of reach of children.
2. Always store the appliance in a safe and clean place. To best protect the appliance, 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.



Ιωνίας Καλοχώρι, 570 09 Θεσσαλονίκη, Ελλάδα, ΤΗΛ. +30 2310 700.777
Ionias Kalochori, 570 09 Thessaloniki, Greece, TEL. +30 2310 700.777
e-mail: info@sun.gr - www.life.gr

Made in China

