

-Life



SMARTWEIGHT

Γυάλινη ηλεκτρονική ζυγαριά μπάνιου
με λιπομέτρηση και λειτουργία Bluetooth

Glass bathroom scale with body analysis
& Bluetooth function

BSC-200BT

ΕΛ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
EN USER MANUAL

Εγχειρίδιο οδηγιών

Για την ασφάλειά σας παρακαλούμε να διαβάσετε πάντα το εγχειρίδιο οδηγιών προσεκτικά πριν από τη χρήση της συσκευής.

Γενικές Σημειώσεις

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης πριν από την τοποθέτηση της συσκευής σε λειτουργία και κρατήστε τις οδηγίες συμπεριλαμβανομένης της εγγύησης, της απόδειξης αγοράς και, αν είναι δυνατόν, την συσκευασία. Αν δώσετε αυτή τη συσκευή σε τρίτους, παρακαλούμε όπως μεταβιβάσετε και τις οδηγίες χρήσης.

Ειδικές οδηγίες ασφαλείας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Απαγορεύεται να βυθίζεται την συσκευή στο νερό κατά τον καθαρισμό. Παρακαλούμε προσέξτε τις οδηγίες που παρέχονται στο κεφάλαιο «Καθαρισμός».

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για ιδιωτική χρήση και για τον προβλεπόμενο σκοπό. Αυτή η συσκευή δεν είναι κατάλληλη για επαγγελματική χρήση.

- Φυλάξτε τη συσκευή μακριά από θερμότητα, άμεσο ηλιακό φως, υγρασία και αιχμηρές άκρες.

- Να διατηρείται πάντα σε ξηρό περιβάλλον.

- Χρησιμοποιείστε τη συσκευή μόνο σε σταθερή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια.

- Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε τη συσκευή μόνοι σας. Πάντα να επικοινωνείτε με έναν εξειδικευμένο τεχνικό.

- Για να διασφαλίσετε την ασφάλεια των παιδιών, κρατήστε μακριά όλα τα υλικά συσκευασίας (πλαστικές σακούλες, κουτιά, κτλ)

- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τα υλικά συσκευασίας, καθώς υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Εάν η επιφάνεια ζύγισης είναι βρεγμένη, σκουπίστε την πριν την χρήση. Υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Ισορροπήστε με προσοχή, καθώς είναι ένα όργανο ακριβούς μέτρησης. Μην ασκείτε υπερβολική πίεση, μην χοροπηδάτε στην επιφάνεια της συσκευής και προσέξτε μην σας πέσει ενώ την κουβαλάτε.

Για να αποφύγετε την πρόκληση βλάβης στη συσκευή,

το άτομο που ζυγίζεται δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 180kg

Παρακαλούμε όπως μεταφέρετε και αποθηκεύετε την συσκευή μόνο σε οριζόντια θέση.

Τοποθέτηση μπαταριών

1. Ανοίξτε τη θήκη μπαταριών στην κάτω πλευρά της ζυγαριάς.
2. Τοποθετήστε 4 μπαταρίες τύπου AAA. Βεβαιωθείτε ότι η πολικότητα των μπαταριών είναι σωστή.
3. Κλείστε ξανά τη θήκη μπαταριών.
4. Αν εμφανιστεί η ένδειξη "Lo" στην οθόνη, σημαίνει ότι η ισχύς των μπαταριών είναι πολύ χαμηλή. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.

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.

Λειτουργία ζυγίσματος

1. Τοποθετήστε την ζυγαριά σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια (αποφύγετε χαλιά). Άνισο πάτωμα μπορεί να εμφανίσει ανακριβείς μετρήσεις.
2. Σταθείτε στη ζυγαριά και με τα δύο πόδια. Η συσκευή ενεργοποιείται αυτόματα.
3. Στην οθόνη LED θα εμφανιστεί η ένδειξη "0.0". Σταθείτε σταθερά με το βάρος σας να μοιράζεται ισόποσα στα πόδια σας μέχρι η ζυγαριά να μετρήσει το βάρος σας.
4. Κατεβείτε από τη ζυγαριά και η ένδειξη του βάρους σας θα συνεχίσει να προβάλλεται για λίγα δευτερόλεπτα. Έπειτα, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Η ζυγαριά είναι με προεπιλεγμένη μονάδα μέτρησης σε kg. Η αλλαγή σε "lbs", πραγματοποιείται μόνο μέσω της εφαρμογής. Όταν η μονάδα μέτρησης στην εφαρμογή είναι ρυθμισμένη σε "lbs", τότε και η ζυγαριά θα δείξει το βάρος σας σε "lbs".

Αυτόματη απενεργοποίηση

Η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα εφόσον δεν ανιχνευτεί καμία νέα κίνηση στην επιφάνειά της για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Σε περίπτωση που το βάρος βρίσκεται πάνω από το επιτρεπόμενο όριο, στην οθόνη LED θα

εμφανιστεί το μήνυμα σφάλματος “EEEE”.

Καθαρισμός

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Μην βυθίζετε τη ζυγαριά στο νερό: μπορεί να προκληθεί βλάβη στα ηλεκτρονικά εξαρτήματα της συσκευής.
- Μην χρησιμοποιείτε συρμάτινες βούρτσες ή άλλα λειαντικά αντικείμενα.
- Μην χρησιμοποιείτε όξινα ή λειαντικά απορρυπαντικά.
- Καθαρίστε τη συσκευή με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί. Βεβαιωθείτε ότι δεν εισέρχεται υγρασία ή νερό στη συσκευή.
- Χρησιμοποιήστε ένα ήπιο απορρυπαντικό για τον καθαρισμό.
- Σκουπίστε καλά την συσκευή μετά τον καθαρισμό της με ένα στεγνό και μαλακό πανί.

Πληροφορίες για το Bluetooth

Το Bluetooth είναι μια τεχνολογία για απομακρυσμένη ασύρματη σύνδεση συσκευών σε μικρή απόσταση. Οι συσκευές με Bluetooth λειτουργούν υπό το πρότυπο εκπομπής στο ISM-Band (βιομηχανικές, επιστημονικές και ιατρικές) μεταξύ 2.402 και 2.408 GHz. Παρέμβαση μπορεί να προκληθεί π.χ. από δίκτυα WLAN, DAB ραδιόφωνα, ασύρματα τηλέφωνα ή φούρνους μικροκυμάτων που λειτουργούν στο ίδιο εύρος συχνοτήτων. Η ζυγαριά αυτή σας προσφέρει τη δυνατότητα να διαχειρίζεστε το ιστορικό και τα δεδομένα σας από το smartphone σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την δωρεάν εφαρμογή, OKOK-International, μέσω του Apple Store ή του Play Store της Google.



Απαιτήση συστημάτων για τη χρήση της εφαρμογής:

- IOS 6.0 ή νεότερη έκδοση+ Bluetooth 4.0 ή νεότερη έκδοση
- Android 4.3 ή νεότερη έκδοση+ Bluetooth 4.0 ή νεότερη έκδοση

Αρχική χρήση με την εφαρμογή

1. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth στις ρυθμίσεις της συσκευής σας.
2. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή «OKOK-International» από το αντίστοιχο App Store.
3. Ενεργοποιήστε την ζυγαριά ασκώντας απαλή πίεση στην επιφάνεια ζύγισης με το πόδι σας.
4. Ξεκινήστε την εφαρμογή. Πληκτρολογήστε τα στοιχεία χρήστη (e-mail, κωδικός πρόσβασης) στην εφαρμογή, όπως φαίνεται παρακάτω (figure 1).

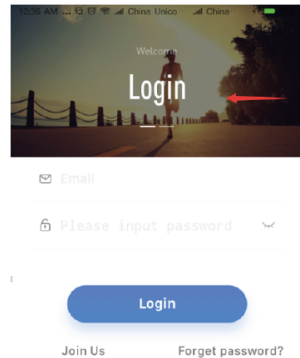


figure 1

5. Πατήστε το “Pair” από το μενού Device, για να συνδέσετε τις συσκευές μεταξύ τους (figure 2).

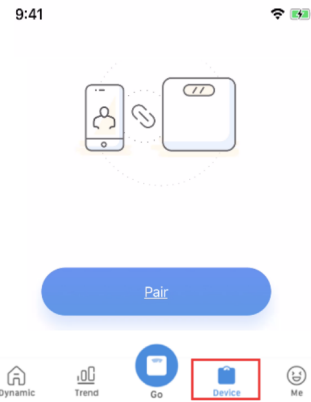


figure 2

6. Κάνετε τη μέτρηση, όπως περιγράφεται στην ενότητα «Χρήση/Μέτρηση και Ανάλυση»

Μέτρηση και Ανάλυση

Καταγράψτε τα προσωπικά σας δεδομένα. Αρχικά πατήστε το “Go” στην εφαρμογή για να ξεκινήσει η διαδικασία μέτρησης του βάρους σας. Αφού ολοκληρωθεί η μέτρηση, η εφαρμογή θα

εμφανίσει το προφίλ σας και όλες τις παραμέτρους, όπως: (figure 3)

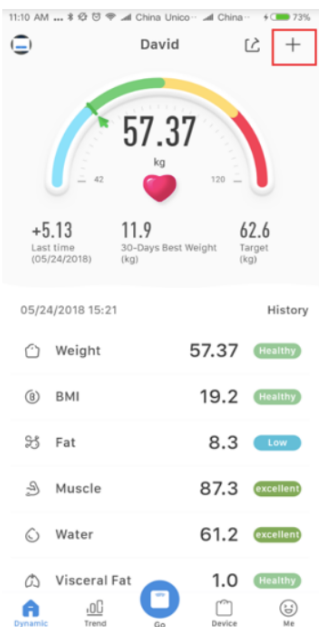


figure 3

- Το βάρος στην προεπιλεγμένη μονάδα (kg/ lbs)
- Το Δείκτη Μάζας Σώματος(BMI)
- Το ποσοστό σωματικού λίπους
- Το ποσοστό της μυϊκής μάζας
- Την αναλογία των υγρών του σώματος
- Το σπλαγγνικό λίπος
- Το βάρος των οστών

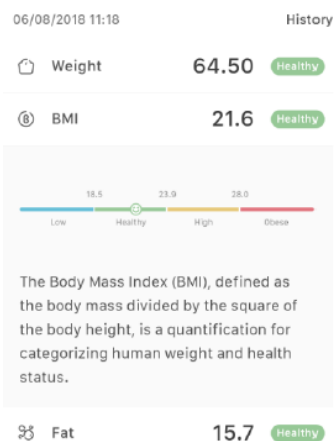


figure 4

- Το βασικό μεταβολικό ρυθμό των ημερήσιων αναγκών ενέργειας σε kcal

Επιλέγοντας μία από τις παραμέτρους, εμφανίζονται πληροφορίες για αυτήν, καθώς και μια αξιολόγηση των αποτελεσμάτων σας σύμφωνα με τις καθορισμένες τιμές. (figure 4)

Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Δείκτης Μάζα Σώματος (ενδεικτικές τιμές)

Ο Δείκτης Μάζα Σώματος(ΔΜΣ) 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 τον δείκτη Δείκτη Μάζας Σώματος, 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.

Category	BMI (kg/m ²)		BMI Prime	
	from	to	from	to
Very severely underweight		15		0.60
Severely underweight	15	16	0.60	0.64
Underweight	16	18.5	0.64	0.74
Normal (healthy weight)	18.5	25	0.74	1.0
Overweight	25	30	1.0	1.2
Obese Class I (Moderately obese)	30	35	1.2	1.4
Obese Class II (Severely obese)	35	40	1.4	1.6
Obese Class III (Very severely obese)	40	45	1.6	1.8
Obese Class IV (Morbidly Obese)	45	50	1.8	2
Obese Class V (Super Obese)	50	60	2	2.4
Obese Class VI (Hyper Obese)	60		2.4	

Ποσοστό σωματικού λίπους (ενδεικτικές τιμές)

BODY FAT CHART FOR MEN (%)												
AGE	18-20	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	21-25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	26-30	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	31-35	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	36-40	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	41-45	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	46-50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	51-55	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	56 & UP	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
		LEAN	HEALTHY						AVERAGE			ADIPSE AVERAGE

BODY FAT CHART FOR WOMEN (%)												
AGE	18-20	11.5	13.5	15.5	17.5	19.5	21.5	23.5	25.5	27.5	29.5	31.5
	21-25	11.5	14.2	16.8	19.4	22.0	24.6	27.2	29.8	32.4	35.0	37.6
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.4	23.1	24.7	26.2	27.6	28.9	30.1
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.0	23.7	25.3	26.8	28.2	29.5	30.8
	41-45	14.4	16.7	18.9	20.8	22.5	24.1	25.7	27.1	28.4	29.6	30.8
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.3	30.1	31.5	32.8
	51-55	15.6	17.8	20.0	22.1	24.0	25.8	27.4	28.9	30.7	32.1	33.4
	56 & UP	16.2	18.4	20.7	22.7	24.5	26.2	27.8	29.3	31.2	32.7	34.0
		LEAN	HEALTHY						AVERAGE			ADIPSE AVERAGE

1. Body fat charts provided by BodyAtCharts.com
2. Data provided courtesy of AccuFitFitness, LLC

Ποσοστό σωματικού νερού (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%.

BODY WATER CHART***

	BF % Range	Optimal BW % Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

***Source: Derived from Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

**Σημασία του συμβόλου "Κάδος απορριμάτων"**

Προστατεύστε το περιβάλλον μας: μην πετάτε τον ηλεκτρικό εξοπλισμό στα εσωτερικά απόβλητα.

Παρακαλώ επιστρέψτε οποιοδήποτε ηλεκτρικό εξοπλισμό που δεν χρησιμοποιείτε πλέον στα σημεία που παρέχονται για τη διάθεσή τους.

ENGLISH**Instruction Manual**

For your safety, please always read the instruction manual carefully before using.

General Safety Instructions

Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including 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 instruction.

Special Safety Instructions for this appliance**⚠ WARNING:**

Do not immerse in water during cleaning. Please note the instructions provided in the section "Cleaning".

⚠ CAUTION:

- The device is designed exclusively for private and not for commercial use. Only use the device for the intended purpose.
- Keep away from heat, direct sunlight, damp (never immerse in liquids) and sharp edges.
- Place in a dry place.
- Only use the appliance on a hard, flat and dry surface.
- Do not try to repair the appliance on your own. Always contact an authorized technician.
- In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.
- Do not allow small children to play with the foil. There is a danger of suffocation!

⚠ WARNING:

If the weighing surface is damp or if there are drops of water on it, first wipe it dry or them off. Slip hazard!

⚠ CAUTION:

Handle the balance with care, as it is a precise measuring instrument. Do not drop it or jump on it. Do not load the appliance with more than 180 kg, to avoid damaging the device.

Το σπλαχνικό λίπος ποσοστό κατευθυντήριες γραμμές (ενδεικτικές τιμές)**Σπλαχνικό λίπος**

Κανονικό	Μερικώς Υψηλό	Πολύ υψηλό
0 - 9	10 - 14	> 15

Το Σπλαχνικό λίπος είναι το λίπος που βρίσκεται στην κοιλιακή χώρα, το οποίο περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα. Σε ένα ορισμένο βαθμό, μπορεί να αποδοθεί σε κοιλιακό λίπος. Δεν είναι άμεσα ορατό, αλλά περιλαμβάνει ένα τμήμα του κοιλιακού όγκου. Αυτό το λίπος λειτουργεί ως αποθεματικό κατά τη διάρκεια της έλλειψης τροφίμων.

BMR (Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός / Ενεργειακή κατανάλωση)

Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR) χαρακτηρίζει την ενεργειακή κατανάλωση. Η κατανάλωση της ενέργειας χρησιμοποιείται για να περιγράψει την ποσότητα ενέργειας σε kcal που χρειάζεται το σώμα κάθε μέρα κατά τη διάρκεια πλήρους ανάπαυσης, σε θερμοκρασία ουδέτερη (28-30°C) και με άδειο στομάχι για τη διατήρηση της λειτουργίας του (π.χ. κατά στον ύπνο).

Οι τιμές αναφοράς της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων χωρίς σωματικές δραστηριότητες.

Ηλικία (Έτη)	Γυναίκες		Άνδρες	
	Βάρος (kg)	KCAL	Βάρος (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

CE Αυτή η συσκευή έχει εξεταστεί σύμφωνα με όλες τις σχετικές πρέουσες οδηγίες CE, όπως οι οδηγίες ηλεκτρομαγνητικής συμβατότητας και χαμηλής τάσης, και έχει κατασκευαστεί σύμφωνα με τους πιο πρόσφατους κανονισμούς για την ασφάλεια. Μπορεί να γίνουν τεχνικές αλλαγές χωρίς προγενέστερη ειδοποίηση!

If the scale is carried or is going to be stored, please store it only in a horizontal position.

Inserting the Batteries

1. Open the battery compartment on the underside.
2. Insert 4 batteries of type AAA. Please ensure that the polarity is correct
3. Close the battery compartment again.
4. If the message "Lo" appears on the display, replace the batteries.

WARNING:

- Do not expose the batteries to high temperatures or direct sunlight.
- Keep batteries away from children. They are not a toy. 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.

Weighing Function

1. Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpets). An uneven floor contributes to inaccurate measurements.
2. Stand on the scales with both feet. The device switches on automatically.
3. At this time, the LED display will show "0.0". Distribute your weight equally and wait for the scale to determine your weight.
4. Step off the scale and the data continue to show for a few seconds. Then, the appliance will turn off automatically.
4. The digits on the display will flash before your exact weight will be shown.

NOTE:

The scale is factory set with the unit "kg". The change to "lbs", can be made only through application. When the application change into "lbs", the scale will also show the lbs.

Automatic switch off

The power will shut down automatically after no operation is detected for about 10 seconds.

Note: In case the weight lies above the allowed maximum weight, the signal of error "EEEE" will appear on the LED display.

Cleaning

CAUTION:

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

Information on Bluetooth

Bluetooth is a technology for remote wireless connection of devices over a short distance. Devices with Bluetooth Standard transmit in the ISM-Band (Industrial, Scientific and Medical) between 2.402 and 2.480 GHz. Interference maybe caused e.g. by WLAN networks, DAB radios, cordless phones or microwave ovens that operate in the same frequency range. This scale offers you the possibility of sending the calculated data via Bluetooth to your smartphone or tablet PC.

You can download the free app, OKOK-International, via the Apple Store or the Google Play Store.



System requirement for use of the app:

- iOS 6.0 or higher + Bluetooth 4.0 or higher
- Android 4.3 or higher + Bluetooth 4.0 or higher

Initial use with the application

1. Activate Bluetooth in the settings of your device.
2. Install the app "OKOK-International" from the corresponding App Store.
3. Switch on the scales by gently exerting pressure on the weighing surface with your foot.
4. Start the app. Enter your user details (e-mail, password) in the app. (figure 1)

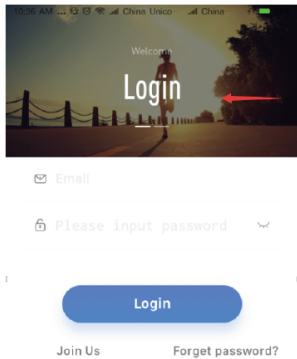


figure 1

5. Press "Pair" on the Device menu to connect the devices to each other. (figure 2)

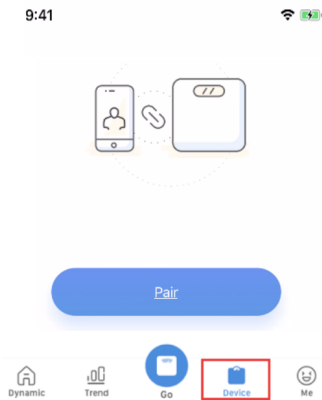


figure 2

6. Perform the measurement as described in the section, "Use / Measurement and Analysis"

Measurement and Analysis

Record your personal data.

First press "Go" in the app to begin the weight measurement process. After the measurement, the application will display your profile and all parameters, such as: (figure 3)

- The weight in the previously selected unit(kg/lbs)
- The Body Mass Index
- The body fat proportion in %
- The proportion of muscle mass in %
- The proportion of body fluid %
- The visceral fat
- The bone weight
- The basal metabolic rate of the daily energy requirement in kcal

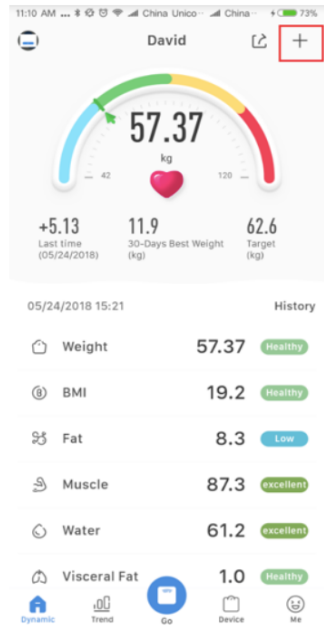


figure 3

Click on one selected parameter, such as "BMI" on main screen, APP will display details about it and an assessment of your results according to specified values. (figure 4)

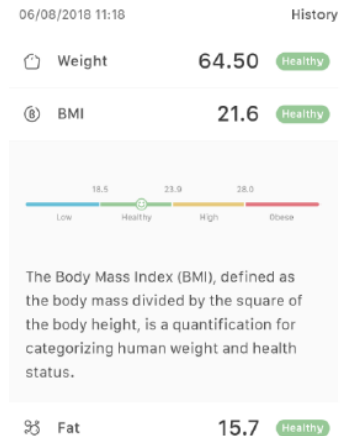


figure 4

Assessment of the Results

Body Mass Index (BMI)

BMI is broadly used to assess if a person is at a healthy

weight for his or her height because BMI is a number based on ones' weight and height. With BMI number, a person can assess if he or she is at risk for health problems such as heart disease, diabetes, etc. Generally, table 1 gives a usually reference for health situation assessment using BMI.

Category	BMI (kg/m ²)		BMI Prime	
	from	to	from	to
Very severely underweight	15	15	0.60	0.60
Severely underweight	15	16	0.60	0.64
Underweight	16	18.5	0.64	0.74
Normal (healthy weight)	18.5	25	0.74	1.0
Overweight	25	30	1.0	1.2
Obese Class I (Moderately obese)	30	35	1.2	1.4
Obese Class II (Severely obese)	35	40	1.4	1.6
Obese Class III (Very severely obese)	40	45	1.6	1.8
Obese Class IV (Morbidly Obese)	45	50	1.8	2.0
Obese Class V (Super Obese)	50	60	2.0	2.4
Obese Class VI (Hyper Obese)	60		2.4	

Body fat

		BODY FAT CHART FOR MEN (%)																
AGE	18-20	7.0	3.9	9.2	8.8	16.0	12.8	14.3	16.0	17.5	18.9	21.3	20.1	23.1	23.3	24.6		
	21-25	7.5	4.9	9.3	9.1	15.9	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	23.1	21.9	25.1	25.4	26.8	
	26-30	8.5	6.0	9.4	10.8	12.7	14.3	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	24.4	24.4	26.2	26.3	28.0	
	31-35	8.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.8	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	26.3	26.3	27.7	27.5	28.9
	36-40	8.8	8.1	10.9	12.9	14.9	16.8	18.8	20.3	21.8	23.2	24.4	26.6	26.1	27.4	27.3	28.5	29.9
	41-45	8.7	8.2	11.3	13.3	15.3	17.3	19.3	21.1	22.8	24.7	25.5	26.8	27.8	28.4	28.4	29.2	29.5
	46-50	7.7	10.2	12.0	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.8	25.3	26.6	27.7	28.7	28.5	30.3	30.7	31.5
	51-55	8.8	11.1	13.7	15.8	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.8	28.7	28.8	30.0	30.1	30.8	30.9
	56 & UP	8.9	13.2	14.7	17.8	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.6	30.0	30.1	30.2	30.9	31.0
			LEAN			IDEAL			AVERAGE			OVER AVERAGE						

		BODY FAT CHART FOR WOMEN (%)																	
AGE	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.8	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6	
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.9	25.3	27.0	28.4	29.9	30.9	31.8	32.8	33.6	34.3	35.0	
	26-30	10.9	14.6	16.9	19.6	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.1	33.0	34.4	34.4	35.2	36.0
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.8	21.9	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.1	35.8	36.5	
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.5	28.9	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0	
	41-45	14.4	18.1	19.9	20.4	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.1	36.9	37.5	
	46-50	16.9	17.3	19.4	21.4	23.4	25.2	26.9	28.5	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	35.9	36.8	37.4	38.1	
	51-55	16.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.8	29.7	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.5	37.1	38.2	38.9	
	56 & UP	18.3	18.2	20.7	22.7	24.9	26.3	28.2	29.9	31.3	32.7	34.1	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.6	
			LEAN			IDEAL			AVERAGE			OVER AVERAGE							

1. Body fat charts provided by www.ama-assn.org
 2. Data provided courtesy of www.ama-assn.org

Body fluid

Water is a main component in human body, but the percentage of body water varies with age and gender. However, it is important to maintain a percentage of water in the body over 50%.

BODY WATER CHART**

	BF % Range	Optimal BW % Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

**Source: Derived from Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999; 69 833-841.

Visceral fat

Visceral fat	Normal	Somewhat too high	Too high
	0-9	10-14	> 15

Visceral fat is fat located in the abdominal cavity, which surrounds the internal organs. To a certain degree, it can be attributed to abdominal fat. It is not directly visible, but comprises a part of the abdominal volume. This fat acts as a reserve during food shortages.

BMR (Basal Metabolic Rate / Energy expenditure).

The Basal Metabolic Rate (BMR) characterizes the energy expenditure. The energy expenditure is used to describe the amount of energy in KCAL that the body requires per day during complete rest, at an indifference temperature (28-30 °C) and on an empty stomach for the maintenance of its function (e.g. while sleeping).

Reference values of the daily intake of kilocalories with-out physical activities

Age (Years)	Women		Men	
	Weight (kg)	KCAL	Weight (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

CE This device has been tested according to all relevant current CE guidelines, such as electromagnetic compatibility and low voltage directives, and has been constructed in accordance with the latest safety regulations. Subject to technical changes without prior notice!



Meaning of the "Dustbin" Symbol

Protect our environment: do not dispose of electrical equipment in the domestic waste. Please return any electrical equipment that you will no longer use to the collection points provided for their disposal. This helps avoid the potential effects of incorrect disposal on the environment and human health. This will contribute to the recycling and other forms of reutilisation of electrical and electronic equipment. Information concerning where the equipment can be disposed of can be obtained from your local authority.