Microlife WS 80

EN

① ON/SET Button
② User Button
③ Down Button
④ Up Button
⑤ Battery Compartment
⑥ KG / LB / ST Switch

Display

⑦ Low Battery Indication
⑧ Zero Setting
⑨ Weight Reading
⑩ User Indication
⑪ Gender
⑫ Age
⑬ Height
⑭ Body Fat Reading
⑮ Body Water Reading
⑯ Muscle Mass Reading
⑰ Bone Mass Reading
⑱ Body Mass Index (BMI) Reading
⑲ Basal Metabolic Rate (BMR) Reading
⑳ Error

Read the instructions carefully before using this device.

Dear Customer,
This diagnostic scale allows you to evaluate your body composition. The knowledge of your body composition allows you to combine a correct nutrition and physical activity as essential conditions to improve the quality of life, promote health, and prevent pathologies.
Detailed user information about our products and about our services can be found at www.microlife.com.
Stay healthy – Microlife AG!

1. Important Facts About Body Composition

It is important to know the body composition of an individual in order to be able to estimate his/her health condition. It is not enough to know one's weight but it is necessary to define its quality, which means defining the human body in its two major component masses:

- Lean body mass: bones, muscles, viscera, water, organs, blood
- Fat body mass: adipose cells

Body Fat
The total body fat mass is calculated by totalling the essential fat (or primary fat) and the spare fat (or storage fat). The essential fat is necessary for the metabolism and some spare fat, which is theoretically surplus, is necessary for those who carry out physical activities. For men a body fat percentage between 17-26 % is considered as normal and for women between 22-31 %. The body fat % increases with the person's age.

Body Water
Body water % is an important indication of the overall «well being» of a human being as water is the single most important component of body weight. Research shows that 57 % body water is optimum, but normally there is no problem if the reading is 10 % higher or lower. The body water % is greater in childhood and decreases with age. Women, usually having more adipose tissue than men, have a water ratio of about 55-58 % while men have about 60-62 %. Normally below 40 % would be seen as too low, and above 70 % as too high.
Body weight variations that take place in a few hours are completely normal and are due to water retention, since the extra-cellular water is the only component subject to such rapid variations.

Muscle Mass
Muscle mass is important in determining a healthy body composition. A person with a higher % of muscle mass finds it easier to move, but needs more energy to do it. Exercise is very important in maintaining a healthy body and the muscle mass % is a useful indicator to control it. The normal muscle mass % on the body weight lies between 38-54 % for men and between 28-39 % for women depending on age and physical activity level.

Bone Mass
Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30-40 years. It decreases slightly afterwards with increasing age.
Healthy nutrition, regular exercise including some level of muscle building can help to reduce bone degeneration. However, it is otherwise difficult to significantly influence bone mass.
Factors like age, gender, weight, and height have a small influence on the bone mass. Average adult bone mass is 1 % for male and 12 % for female. There are no recognized guidelines or recommendations relating to bone mass.

Body Mass Index (BMI)
The BMI is a simple index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. It is calculated by dividing the body weight in kg by the square of the height in m of a person. The WHO BMI Classification is as follows:

- Normal: 18.50-24.99 kg/m²
- Underweight: under 18.50 kg/m²
- Overweight: over 24.99 kg/m²
- Obese: over 29.99 kg/m²

Basal Metabolic Rate (BMR)
The BMR in kcal is the amount of energy required by the body when in a state of complete rest to maintain its basal functions. About 70 % of a human's total energy expenditure is due to the basal life processes within the organs of the body. About 20 % of one's energy expenditure comes from physical activity and another 10 % from the digestion of food.
An estimation can be acquired through an equation using age, sex, height, and weight, then are no recognized guidelines or recommendations relating to BMR.

2. Suggestions for Use

- Place the scale on a flat, hard surface. Soft, inaccurate flooring (e.g. rugs, carpets, linoleum) can cause the scale to give uneven reading of your weight.
- Step onto the scale with your feet parallel and weight equally distributed.
- Stand still while the scale measures your weight.
- It is important to weigh yourself with your bare feet, correctly positioned on the electrodes. Moreover, for the scale to work properly, avoid your legs touching.
- The scale is safe to use as a simple scale by everyone. The following people should not perform a diagnostic measurement:
  - pregnant women
  - people in cardiovascular medication
  - those fitted with a pace-maker or other forms of electronic, medical equipment
  - those with a temperature
  - children under the age of 10
  - those in dialysis, with oedemas on their legs, people with dimorphism or suffering from osteoporosis
- Always weigh yourself on the same scale each day at the same time, preferably undressed and before breakfast. To get the best results from your scale, weigh yourself twice, and if the two weights are different from each other, your weight is between the two readings. Wait for about 15 minutes after getting up, so that the water can distribute itself around your body.
- The surface of the scale can be slippery, if wet.
- If an error occurs during the analysis of your body composition, the scale will turn off itself automatically.
- The precision of the measurement results can be altered in the following cases:
  - a high alcohol / drug / caffeine level
  - after an intense sports activity
  - during an illness or pregnancy
  - after heavy meals or in presence of dehydration
  - your personal data (height, age, sex) have not been input correctly
  - if you have wet or dirty feet

NOTE: The body composition measured by this scale is to be considered only as approximate information. For more information, consult your physician or dietician.
NOTE: Only people between 10-100 years and those who are between 100-200 cm tall may use the body composition measurement function of this scale.

3. Using the Device for the First Time

How to insert batteries
This scale operates with two replaceable lithium batteries. When the batteries are empty the display shows «LO» ⑦ or the battery symbol. Insert two new batteries in the battery compartment ⑤ with the positive pole upwards.

KG / LB / ST Switch
Located at the bottom of the scale, this switch ⑥ allows you to choose the unit of measurement for weighing: kg, lb or st.
Select your desired unit of measurement, always when the scale is turned on and «0.0» is displayed (otherwise the unit of measure cannot be changed).

Use as simple scale
1. In order to get accurate measurements, place the scale on a firm level floor.
2. Step onto the scale and wait without moving; after a few seconds, the display screen will show your weight ⑨. Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.
3. Step off the scale, the display screen will continue to show your weight for a few seconds then it will turn off automatically.
4. If the «ERR» ⑳ symbol is displayed, it means that an error has taken place during the measurement. Start the entire procedure again from the very beginning.

4. Entering Personal Data

This scale can memorise the data of 10 different persons.
1. Turn the scale on by pressing the ON/SET button.
2. «P 01» ⑩ will flash on the display screen, indicating the «01» person: if you wish to change the memory location (memories from 01-10), press the «▼» ③ or «▲» ④ symbols. Once you have selected the memory location, press ON/SET ① to confirm.
3. Press the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to define your gender ⑪, Press ON/SET ① to confirm.
4. Use the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to enter your age (from 10-100) ⑫. Press ON/SET ① to confirm.
5. Enter your height (from 100-200 cm) ⑬ using the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to increase or decrease the value. Press USER ② to confirm.

Now the display will show the saved data in sequence in order for you to verify that they are correct. Then the scale is ready for measurement.
To change the data entered, recall the relevant memory location and repeat the whole procedure.
To enter another person's data, select a free memory location and repeat the whole procedure described above.
NOTE: The scale will turn off automatically if no button is pressed within 10 seconds.

5. Calculation of Body Composition

1. Turn the scale on by pressing the ON/SET button.
2. «P 01» ⑩ will flash on the display to indicate the «01» person: if you wish to change the memory location (memories from 01-10), press the «▼» ③ or «▲» ④ symbols. Select your memory location and press USER ② to confirm. The data entered as well as the last measured values will be viewed on the display and then «0.0» ⑧ will appear. To immediately start the measurement without viewing your previous measured data, press USER ② again and «0.0» will be displayed right away.
3. Step on the scale making sure you place your bare feet over the two electrodes. The display will show the following data in sequence:
   - your weight ⑨ flashing 3 times
   - your body fat percentage ⑭
   - your body water percentage ⑮
   - your muscle mass in kg ⑯
   - your bone mass percentage ⑰
   - your BMI in kg/m² ⑱
   - your BMR in kcal ⑲
4. The scale will turn off automatically after 5 seconds.

NOTE: Five half 8 digits will appear on the display to indicate the start of the diagnostic measurement. If you can step off the scale, after they have disappeared and your body fat percentage has been displayed.
NOTE: Start the entire procedure again from the very beginning, if the «ERR» ⑳ symbol is displayed.
If the display is not on «0.0» ⑧, it will not be possible to perform a measurement.
Compare the results obtained with the parameters listed in the section «Important Facts about Body Composition». If your results fall outside the normal values, we suggest you consult your physician.

6. Important Safety Instructions

- This device may only be used for the purposes described in these instructions. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by incorrect application.
- This device comprises sensitive components and must be treated with caution. Observe the storage and operating conditions described in the «Technical Specifications» section.
- Protect it from:
  - water, moisture, and extreme temperatures
  - impact and dropping
  - contamination by dust
  - direct sunlight, heat, and cold
- Do not use this device if you think it is damaged or notice anything unusual.
- Never open this device.
- If the device is not going to be used for a prolonged period the batteries should be removed.
- Read the additional safety information provided within the individual sections of this instruction manual.

Ensure that children do not use this device unsupervised; some parts are small enough to be swallowed. Be aware of the risk of strangulation in case this device is supplied with cables or tubes.

Device care
Clean the device only with a soft, dry cloth.

Disposal
Batteries and electronic devices must be disposed of in accordance with the locally applicable regulations, not with domestic waste.

7. Guarantee

This device is covered by a **2 year guarantee** from the date of purchase. During this guarantee period, at our discretion, Microlife will repair or replace the defective product free of charge.
Opening or altering the device invalidates the guarantee. The following items are excluded from the guarantee:
- Transport costs and risks of transport.
- Damage caused by incorrect application or non-compliance with the instructions for use.
- Damage caused by leaking batteries.
- Damage caused by accident or misuse.
- Packaging/storage material and instructions for use.
- Regular checks and maintenance (calibration).
- Accessories and wearing parts: Batteries.

Should guarantee service be required, please contact the dealer from where the product was purchased, or your local Microlife service. You may contact your local Microlife service through our website:
www.microlife.com/support
Compensation is limited to the value of the product. The guarantee will be granted if the complete product is returned with the original invoice. Repair or replacement within guarantee does not prolong or renew the guarantee period. The legal claims and rights of consumers are not limited by this guarantee.

8. Technical Specifications

- Capacity: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Resolution: 0.1 kg / 0.2 lb
- 10-person memory
- Two 3V lithium battery, CR 2032
- Precision and repeatability with a tolerance range within:
  ± 1 % • 0.1 kg / 0.2 lb

Sous réserve de modifications techniques.

WS 80
IB WS 80-n V16-5 342D - Revision Date: 2020-08-14
microlife
Distributor
Microlife AG
Espenstrasse 139
9463 Wildhaus / Switzerland
www.microlife.com

Microlife WS 80

FR

① Bouton ON/SET
② Bouton USER (utilisateur)
③ Bouton bas
④ Bouton haut
⑤ Compartiment à piles
⑥ Interrupteur KG / LB / ST

Écran

⑦ Indicateur d'état de charge de la pile
⑧ Remise à zéro
⑨ Lecture du poids
⑩ Données utilisateur
⑪ Sexe
⑫ Age
⑬ Taille
⑭ Lecture du taux de graisse corporelle
⑮ Lecture du taux de masse hydrique
⑯ Lecture du taux de masse musculaire
⑰ Lecture du taux de masse osseuse
⑱ Lecture de l'indice de masse corporelle (IMC)
⑲ Lecture du Ratio de Métabolisme Basal (RMB)
⑳ Erreur

Veuillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser ce produit.

Cher client,
Cet appareil vous permet d'évaluer votre composition corporelle. Cette information associée à une bonne nutrition et une activité physique adaptée vous offrira une meilleure qualité de vie.
Des informations complémentaires sont disponibles sur notre site internet: www.microlife.fr
Restez en bonne santé avec Microlife AG.

1. Remarques importantes sur les compositions corporelles

Il est important de connaître les masses corporelles d'une personne pour être apte à évaluer son état de santé. En fait, la connaissance du seul poids ne suffit pas, mais c'est un facteur nécessaire pour définir sa qualité en décomposant la masse corporelle en ses deux éléments de base:

- Masse maigre: os, muscles, viscères, eau, organes, sang
- Masse grasse: cellules adipeuses

Masse grasse
La masse graisseuse totale est calculée en additionnant les graisses essentielles (graisse primaire) et les graisses non essentielles (graisse de stockage). Les graisses essentielles sont nécessaires au fonctionnement du métabolisme. Alors que les graisses non essentielles sont théoriquement du surplus.
Pour un homme, le pourcentage normal se situe entre 17-26%. Pour une femme, il se situe entre 22-31 %. Ce pourcentage augmente avec l'âge.

Masse hydrique
Le taux de masse hydrique est un indicateur de «bien-être» étant donné que l'eau est l'élément individuel le plus important du poids. Des études situent la valeur optimale de la masse hydrique à 57 %,mais une lecture inférieure ou supérieure de 10 % ne pose en général pas de problème. Le taux de masse hydrique est plus élevé chez un enfant et diminue avec l'âge. Les femmes, qui ont en général plus de tissu adipeux que les hommes, présentent un taux entre 55-58 % alors que les hommes font état d'un taux de 60-62 %. Une valeur en dessous de 40 % est en principe considérée comme trop basse et une valeur supérieure à 70 % comme trop élevée.
Les variations de poids sur un intervalle de quelques heures sont tout à fait normales et dues à la rétention hydrique étant donné que l'eau extra-cellulaire est la seule composante sujette à des variations aussi rapides.

Masse musculaire
Cette masse est importante pour déterminer la composition d'un corps en bonne santé. Une personne avec un pourcentage élevé de masse musculaire pourra plus facilement se mouvoir. Les exercices physiques sont importants pour maintenir une bonne santé et ce pourcentage en est un très bon indicateur.
Chez l'homme, le pourcentage varie entre 38-54 % et 28-39% chez la femme. Ce pourcentage varie aussi selon l'âge et le niveau d'activité physique.

Masse osseuse
Cette masse augmente rapidement durant l'enfance, atteint son maximum entre 30-40 ans puis décroit doucement avec le temps.
Une nutrition saine associée à une activité sportive régulière peut permettre de réduire la dégénérescence osseuse. Des facteurs comme l'âge, le sexe, le poids et la taille ont une légère influence sur cette masse. Chez les hommes, le pourcentage moyen est de 15%, chez les femmes il se situe autour de12%.

Indice de Masse Corporelle (IMC)
C'est un indice qui permet de classifier le poids en sous poids, surpoids et obésité. Il est calculé en divisant le poids en kg par le carré de la hauteur en m d'une personne.
La classification de l'OMS est la suivante:

- Normal: 18,50-24,99 kg/m²
- Sous poids : < 18,50 kg/m²
- Sur poids : > 24,99 kg/m²
- Obésité: > 29,99 kg/m²

Ratio du Métabolisme Basal (RMB)
Par définition, c'est la quantité d'énergie nécessaire pour maintenir les fonctions vitales et basiques lorsque le corps est au repos. 70% des dépenses énergétiques sont utilisées pour le maintien de ces fonctions vitales. 20% sont utilisés pour les activités physiques et 10% pour la digestion des aliments.
Une estimation peut être faite en prenant en compte l'âge, le sexe, la hauteur et le poids. Il n'y a pas à ce jour de classification de l'OMS.

2. Conseils d'utilisation

- Posez la balance sur une surface plane dure. Une surface inégale irrégulière (par ex. carpettes, tapis, linoléum) peut provoquer des lectures inexactes.
- Mettez-vous sur la balance les deux pieds parallèles et de manière que le poids soit bien répartie.
- Restez tranquille pendant que la balance détermine votre poids.
- Veillez à vous peser les pieds secs et nus correctement placés sur les électrodes. En plus, pour garantir un fonctionnement correct de la balance, évitez que vos jambes ne se touchent.
- L'utilisation de ce pèse personne ne présente aucun risque. Cependant, par précaution, il n'est pas recommandé aux personnes ci dessous de l'utiliser:
  - Femmes enceintes
  - Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
  - Personnes munies d'un stimulateur cardiaque ou d'autres appareils médicaux électroniques
  - Personnes fiévreuses
  - Enfants de moins de 10 ans
  - Personnes sous dialyse, ayant des oedèmes aux jambes, de l'ostéoporose ou présentant une dissymétrie morphologique
- Veillez à toujours vous peser au même moment de la journée, de préférence sans habits et avant le petit-déjeuner. Pour obtenir les meilleurs résultats, nous vous conseillons de vous peser deux fois. Si les deux valeurs sont différentes, votre poids se situe entre les deux lectures. Attendez 15 minutes après vous être levé pour que l'eau se répartisse dans votre corps.
- La surface de la balance peut être glissante si elle est humide.
- Si une erreur apparaît lors de la phase d'analyse de la balance, cette dernière s'éteindra automatiquement.
- La précision des mesures peut être altérée dans les cas suivants:
  - Haut niveau d'alcool, de caféine ou de médicaments
  - Après une activité physique intense
  - Pendant une maladie ou une grossesse
  - Après des repas copieux ou en cas de présence de problèmes de déshydratation
  - En cas de saisie incorrecte des données personnelles (taille, âge, sexe)
  - Quand les pieds sont humides ou sales

NOTE: Les informations délivrées par cet appareil sont estimatives. Pour plus d'informations, veuillez consulter un médecin ou un diététicien.
NOTE: Seules les personnes âgées de 10-100 ans et mesurant entre 100-200 cm peuvent utiliser la fonction «mesure de la composition corporelle».

3. Première mise en service de l'appareil

Insertion de piles
La balance fonctionne avec deux piles au lithium remplaçables. Quand les piles sont déchargées, l'écran affiche «LO» ⑦ ou le symbole pile. Insérez des piles neuves dans le compartiment ⑤ le pôle positif vers le haut.

Interrupteur KG / LB / ST
Placé au bas de la balance, cet interrupteur ⑥ permet de sélectionner l'unité de mesure du poids: kg, lb ou st.
Sélectionner l'unité de mesure souhaitée, uniquement lorsque l'appareil est allumé et affiche «0.0».

Utilisation comme simple balance
1. Afin d'obtenir une meilleure précision, posez l'appareil sur un sol plat et dur.
2. Restez sur la balance sans bouger, le résultat ⑨ s'affichera après quelques secondes.
   Ne vous appuyez pas sur un support pendant la pesée. Cela pourrait fausser la lecture.
3. Redescendez de la balance. L'écran affichera le poids pendant quelques secondes puis la balance s'éteindra.
4. Si le signe «ERR» ⑳ s'affiche, une erreur est survenue pendant la mesure. Répétez toute la procédure à partir du début.

4. Saisie de données personnelles

Cette balance peut enregistrer les données de 10 utilisateurs.
1. Appuyer sur le bouton ON/SET.
2. «P 01» ⑩ clignotera sur l'écran avec l'indication «01» personne: si vous souhaitez changer de numéro d'utilisateur (de 01-10), pressez «▼» ③ ou «▲» ④. Une fois la position sélectionnée, appuyez sur ON/SET ① pour confirmer.
3. Pressez «▼» ③ ou «▲» ④ pour définir votre sexe ⑪. Pressez ON/SET ① pour confirmer
4. Utilisez «▼» ③ ou «▲» ④ pour introduire votre âge (entre 10-100) ⑫, puis pressez ON/SET ① pour confirmer
5. Entrez votre taille (entre 100-200cm) ⑬ au moyen de «▼» ③ ou «▲» ④ pour augmenter ou diminuer la valeur. Pressez USER ② pour confirmer.

Maintenant,l'écran affichera toutes les informations sauvegardées afin que vous puissiez les confirmer une nouvelle fois. L'appareil sera prêt à mesurer.
Pour modifier les données insérées, rappelez le numéro d'utilisateur et répétez toute la procédure.
Pour introduire les données d'une autre personne, sélectionnez un numéro d'utilisateur libre et répétez toute la procédure décrite ci-dessus.
NOTE: La balance s'éteint au bout de 10 secondes d'absence de pression de bouton.

5. Calcul de la composition corporelle

1. Appuyer sur le bouton ON/SET.
2. «P 01» ⑩ clignotera sur l'écran avec l'indication «01» personne: si vous souhaitez changer de numéro d'utilisateur (de 01-10), pressez «▼» ③ ou «▲» ④. Une fois la position sélectionnée, appuyez sur USER ② pour confirmer. La donnée enregistrée ainsi que la dernière mesure vont s'afficher sur l'écran puis «0.0» ⑧ apparaîtra. Pour effectuer une mesure sans visualisation de la dernière, vous pouvez appuyer au préalable sur USER ② et «0.0» apparaîtra immédiatement.
3. Placez-vous sur la balance en veillant à ce que vos pieds nus se trouvent sur les électrodes. L'écran affichera les données suivantes en séquence:
   - Votre poids ⑨ (clignotera 3 fois)
   - Votre pourcentage de graisse corporelle ⑭
   - Votre pourcentage de masse corporelle ⑮
   - Votre masse musculaire en kg ⑯
   - Votre pourcentage de masse osseuse ⑰
   - Votre IMC en kg/m² ⑱
   - Votre ratio du métabolisme basal (RMB) en kcal ⑲
4. La balance s'éteindra au bout de 5 secondes environ.

NOTE: 5 demi 8 vont apparaître à l'écran signalant le début de l'analyse du diagnostic. Une fois les résultats affichés, vous pouvez descendre de la balance.
NOTE: En cas d'affichage du symbole «ERR» ⑳, démarrer depuis le début de la procédure.
Si l'écran n'affiche pas «0.0» ⑧, il ne sera alors pas possible de lancer une mesure.
Comparer les résultats obtenus avec les paramètres listés dans «Remarques importantes sur les compositions corporelles». Si les différences sont importantes, veuillez consulter un médecin.

6. Importantes précautions d'emploi

- Cet appareil est réservé aux applications décrites dans ce manuel. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable de dommages provoqués par une utilisation incorrecte.
- Cet appareil comprend des éléments sensibles et doit être traité avec précaution. Respectez les conditions de stockage et d'emploi indiquées à la section «Caractéristiques techniques».
- Il convient de le protéger contre:
  - l'eau, l'humidité et des températures extrêmes
  - les chocs et chutes
  - les saletés et la poussière
  - des rayons solaires directs, la chaleur et le froid
- N'utilisez pas l'appareil si vous pensez qu'il est endommagé ou d'entendre quelque chose de particulier.
- N'ouvrez jamais l'appareil.
- Si vous comptez ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée, pensez soin de retirer les piles.
- Lisez attentivement les indications de sécurité mentionnées dans les différentes sections de ce mode d'emploi.

Ne laissez jamais les enfants utiliser l'appareil sans surveillance. Certaines de ses parties sont si petites qu'elles peuvent être avalées. Possible risque d'étranglement dans le cas où l'appareil est fourni avec des câbles ou des tuyaux.

Entretien de l'appareil
Utilisez exclusivement un chiffon sec et doux pour nettoyer l'appareil.

Élimination de l'équipement
Les piles et appareils électroniques doivent être éliminés en conformité avec les prescriptions locales, séparément des ordures ménagères.

7. Garantie

Cet appareil est couvert par une **garantie de 2 ans** à compter de la date d'achat. Pendant cette période de garantie, à notre discrétion, Microlife réparera ou remplacera sans frais le produit défectueux.
Le fait d'ouvrir ou de modifier l'appareil invalide la garantie.
Sont exclus de la garantie, les cas suivants:
- Frais de transport et risques de transport.
- Dommages causés par une utilisation incorrecte ou le non-respect du mode d'emploi.
- Dommages causés par une fuite des piles.
- Dommages causés par un accident ou une mauvaise utilisation.
- Matériel d'emballage / stockage et mode d'emploi.
- Contrôles et maintenance régulières (étalonnage).
- Accessoires et pièces d'usure: piles.

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter le revendeur auprès duquel le produit a été acheté ou le bureau local Microlife. Vous pouvez également nous joindre via notre site Internet:
www.microlife.com/support
L'indemnisation est limitée à la valeur du produit. La garantie peut être accordée si le produit est retourné complet avec la facture d'origine. La réparation ou le remplacement sous garantie ne prolonge ni ne renouvelle la période de garantie. Les prétentions légales et droits des consommateurs ne sont pas limités par cette garantie.

8. Caractéristiques techniques

- Capacité: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Graduation: 0,1 kg / 0,2 lb
- Mémoire 10 utilisateurs
- Deux piles au lithium 3V, CR 2032
- Précision et répétabilité avec une plage de tolérance de:
  ± 1 % • 0,1 kg / 0,2 lb

Sous réserve de modifications techniques.

Microlife WS 80

DE

① ON/SET-Taste
② USER-Taste
③ Taste «Nach unten»
④ Taste «Nach oben»
⑤ Batteriefach
⑥ kg/lb/st-Umschalter

Display

⑦ Anzeige für erschöpfte Batterie
⑧ Nulleinstellung
⑨ Gewichtsanzeige
⑩ Benutzerangabe
⑪ Geschlecht
⑫ Alter
⑬ Grösse
⑭ Körperfettanzeige
⑮ Körperwasseranzeige
⑯ Muskelmasseanzeige
⑰ Knochenmasseanzeige
⑱ Körpermasseindex (BMI) Anzeige
⑲ Grundumsatz (BMR) Anzeige
⑳ Fehler

Vor Verwendung Bedienungsanleitung genau lesen.

Sehr geehrter Kunde,
Diese Diagnosewaage ermöglicht es Ihnen, Ihre Körperzusammensetzung zu bestimmen. Das Wissen über Ihre Körperzusammensetzung ermöglicht es Ihnen, die richtige Ernährung und Bewegung zu kombinieren; dies sind grundlegende Voraussetzung, um die Lebensqualität zu verbessern, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.
Genaue Benutzerinformationen zu unseren Produkten und Dienstleistungen finden Sie unter www.microlife.com.
Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit – Microlife AG!

1. Wichtige Informationen über die Körperzusammensetzung

Informationen über die Körperzusammensetzung sind grundlegende Voraussetzung des Gesundheitszustandes einer Person. Dafür reicht es nicht aus, das Gewicht zu kennen. Entscheidend ist, wie sich das Gewicht auf die beiden Hauptbestandteile des Körpers verteilt:

- Fettfreie Körpermasse: Knochen, Muskeln, Eingeweide, Wasser, Organe, Blut
- Körperfettanteil: Fettzellen

Körperfett
Der Gesamtfettanteil wird berechnet, indem das essentielle Fett (oder Primärfett) und das zusätzliche Fett (oder eingelagertes Fett) addiert werden. Das essentielle Fett benötigt der Körper für den Stoffwechsel und etwas zusätzliches Fett, das theoretisch überflüssig ist, wird von Personen benötigt, die körperlich aktiv sind.
Bei Männern wird ein Körperfettanteil zwischen 17-26 % als normal erachtet, bei Frauen zwischen 22-31 %. Der Körperfettanteil nimmt mit dem Alter einer Person zu.

Körperwasser
Der Körperwasseranteil ist ein wichtiger Indikator für das allgemeine «Wohlbefinden» eines Menschen, da Wasser die wichtigste Komponente des Körpergewichts ist.
Studien belegen, dass ein Körperwasseranteil von 57 % optimal ist, aber im Normalfall ist ein Wert, der 10 % höher oder niedriger liegt, kein Problem.
Der Körperwasseranteil ist bei Kindern höher und nimmt im Laufe des Lebens ab. Bei Frauen, die meist mehr Fettzellen haben, liegt der Körperwasseranteil bei ca. 55-58 %, bei Männern dagegen bei ca. 60-62 %. Normal wird ein Körperwasseranteil unter 40 % als zu gering und über 70 % als zu hoch angesehen.
Schwankungen des Körpergewichts innerhalb von Stunden sind völlig normal und hängen mit der Ansammlung von extrazellulärem Wasser zusammen.

Muskelmasse
Muskelmasse ist wichtig für die Beurteilung einer gesunden Körperzusammensetzung. Für eine Person mit einem hohen Muskelmasseanteil ist es einfacher, sich zu bewegen, jedoch braucht sie mehr Energie dafür. Bewegung ist sehr wichtig, damit der Körper gesund bleibt und der Muskelmasseanteil ist ein nützlicher Indikator dies zu kontrollieren.
Der normale Muskelmasseanteil liegt zwischen 38-54 % für Männer und zwischen 28-39 % für Frauen, abhängig von Alter und körperlichem Aktivitätsgrad.

Knochenmasse
Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht das Maximum mit 30-40 Jahren. Danach nimmt sie mit zunehmendem Alter geringfügig ab.
Gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung inklusive Muskelaufbau kann helfen, diesen Abbau entgegen zu wirken. Jedoch ist es schwierig, auf eine andere Weise die Knochenmasse massgeblich zu beeinflussen.
Dies facteurs comme l'âge, le sexe, le poids et la taille ont une légère influence sur cette masse. Chez les hommes, le pourcentage moyen est de 15%, chez les femmes il se situe autour de12%.

Ratio du Métabolisme Basal (RMB)
Par définition, c'est la quantité d'énergie nécessaire pour maintenir les fonctions vitales et basiques lorsque le corps est au repos. 70% des dépenses énergétiques sont utilisées pour le maintien de ces fonctions vitales. 20% sont utilisés pour les activités physiques et 10% pour la digestion des aliments.
Une estimation peut être faite en prenant en compte l'âge, le sexe, la hauteur et le poids. Il n'y pas à ce jour de classification de l'OMS.

2. Conseils d'utilisation

- Posez la balance sur une surface plane dure. Une surface inégale irrégulière (par ex. carpettes, tapis, linoléum) peut provoquer des lectures inexactes.
- Mettez-vous sur la balance les deux pieds parallèles et de manière que le poids soit bien répartie.
- Restez tranquille pendant que la balance détermine votre poids.
- Veillez à vous peser les pieds secs et nus correctement placés sur les électrodes. En plus, pour garantir un fonctionnement correct de la balance, évitez que vos jambes ne se touchent.
- L'utilisation de ce pèse personne ne présente aucun risque. Cependant, par précaution, il n'est pas recommandé aux personnes ci dessous de l'utiliser:
  - Femmes enceintes
  - Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
  - Personnes munies d'un stimulateur cardiaque ou d'autres appareils médicaux électroniques
  - Personnes fiévreuses
  - Enfants de moins de 10 ans
  - Personnes sous dialyse, ayant des oedèmes aux jambes, de l'ostéoporose ou présentant une dissymétrie morphologique
- Veillez à toujours vous peser au même moment de la journée, de préférence sans habits et avant le petit-déjeuner. Pour obtenir les meilleurs résultats, nous vous conseillons de vous peser deux fois. Si les deux valeurs sont différentes, votre poids se situe entre les deux lectures. Attendez 15 minutes après vous être levé pour que l'eau se répartisse dans votre corps.
- La surface de la balance peut être glissante si elle est humide.
- Si une erreur apparaît lors de la phase d'analyse de la balance, cette dernière s'éteindra automatiquement.
- La précision des mesures peut être altérée dans les cas suivants:
  - Haut niveau d'alcool, de caféine ou de médicaments
  - Après une activité physique intense
  - Pendant une maladie ou une grossesse
  - Après des repas copieux ou en cas de présence de problèmes de déshydratation
  - En cas de saisie incorrecte des données personnelles (taille, âge, sexe)
  - Quand les pieds sont humides ou sales

NOTE: Les informations délivrées par cet appareil sont estimatives. Pour plus d'informations, veuillez consulter un médecin ou un diététicien.
NOTE: Seules les personnes âgées de 10-100 ans et mesurant entre 100-200 cm peuvent utiliser la fonction «mesure de la composition corporelle».

3. Erste Inbetriebnahme des Geräts

Einlegen von der Batterie
Diese Waage wird mit 2 auswechselbaren Lithiumbatterien betrieben. Wenn die Batterien entladen sind, erscheint im Display «LO» ⑦ oder das Batteriesymbol. Legen Sie 2 neue Batterien in das Batteriefach ⑤ mit dem Pluspol nach oben ein.

kg/lb/st-Umschalter
Dieser Schalter ⑥, der sich an der Unterseite der Waage befindet, ermöglicht das Umschalten zwischen folgenden Masseinheiten: kg, lb oder st.
Wählen Sie die Masseinheit, wenn die Waage eingeschaltet ist und «0.0» angezeigt wird (ansonsten ist der Wechsel der Masseinheit nicht möglich).

Verwendung als einfache Waage
1. Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund, um genaue Messergebnisse zu erhalten.
2. Stellen Sie sich auf die Waage, und warten Sie ein paar Sekunden ohne sich zu bewegen, bis das Display Ihr Gewicht ⑨ anzeigt.
   Lehnen Sie sich während des Messvorgangs nicht an, da dies das Messergebnis beeinflussen kann.
3. Wenn Sie von der Waage steigen, zeigt das Display Ihr Gewicht noch für einige Sekunden an, bevor sie sich automatisch abschaltet.
4. Wenn die Angabe «ERR» ⑳ im Display erscheint, ist während der Messung ein Fehler aufgetreten. Beginnen Sie den Vorgang noch einmal komplett neu.

4. Eingeben persönlicher Daten

Die Waage kann die Daten von 10 Personen speichern.
1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die ON/SET-Taste drücken.
2. Die Anzeige «P 01» ⑩ blinkt auf dem Display für die Person «01» auf. Wenn Sie zu einem anderen Speicherplatz (Platz 01-10) wechseln möchten, drücken Sie auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④. Wenn Sie einen Speicherplatz ausgewählt haben, drücken Sie zur Bestätigung die ON/SET-Taste ①.
3. Drücken Sie auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④ um Ihr Geschlecht ⑪ anzugeben. Drücken Sie zur Bestätigung die ON/SET-Taste ①.
4. Drücken Sie erneut auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④ um Ihr Alter (zwischen 10-100) ⑫ einzugeben. Drücken Sie zur Bestätigung die ON/SET-Taste ①.
5. Geben Sie Ihre Grösse (100-200 cm) ⑬ mit den Symbolen «▼» ③ oder «▲» ④ ein, mit denen Sie den Wert erhöhen oder verringern können. Drücken Sie zur Bestätigung die USER-Taste ②.

Jetzt zeigt das Display die gespeicherten Daten nacheinander an, um zu bestätigen, dass sie richtig sind. Dann ist die Waage bereit für die Messung.
Rufen Sie den entsprechenden Speicherplatz auf und wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um die eingegebenen Daten zu ändern.
Wählen Sie einen freien Speicherplatz aus und wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um die Daten einer weiteren Person einzugeben.
HINWEIS: Die Waage schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Taste gedrückt wurde.

5. Berechnung der Körperzusammensetzung

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die ON/SET-Taste drücken.
2. Die Anzeige «P 01» ⑩ blinkt auf dem Display für die Person «01». Wenn Sie zu einem anderen Speicherplatz (Platz 01-10) wechseln möchten, drücken Sie auf das Symbol «▼» ③ oder «▲» ④. Wenn Sie einen Speicherplatz ausgewählt haben, drücken Sie zur Bestätigung die USER-Taste ②. Die eingegebenen Daten, sowie der zuletzt gemessene Wert werden auf dem Display angezeigt und dann erscheint «0.0» ⑧. Um die Messung sofort zu beginnen, ohne Ihre vorher gemessenen Werte zu sehen, drücken Sie noch einmal USER ② und «0.0» wird sofort angezeigt.
3. Stellen Sie sich barfuss so auf die Waage, dass jeder Fuss auf einer Elektrode steht. Im Display erscheinen nacheinander folgende Daten:
   - Ihr Gewicht ⑨ dreimal aufblinkend
   - Ihr Körperfettanteil ⑭
   - Ihr Körperwasseranteil ⑮
   - Ihre Muskelmasse in kg ⑯
   - Ihr Knochenmasseanteil ⑰
   - Ihr Körpermasseindex in kg/m² ⑱
   - Ihr Grundumsatz in kcal ⑲
4. Die Waage schaltet sich nach ca. 5 Sekunden automatisch aus.

HINWEIS: Fünf halbe Ber Ziffern auf dem Display zeigen den Beginn der diagnostischen Messung an. Sie können von der Waage treten, nachdem diese verschwunden sind und Ihr Körperfettanteil angezeigt wurde.
HINWEIS: Beginnen Sie den Vorgang noch einmal komplett neu, wenn «ERR» ⑳ im Display erscheint. Wenn auf dem Display nicht die Angabe «0.0» ⑧ erscheint, kann die Waage keine Messung vornehmen.
Vergleichen Sie die erhaltenen Ergebnisse mit den im Kapitel aufgelisteten Parametern. Falls Ihre Ergebnisse ausserhalb der Normalwerte liegen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren.

Microlife WS 80

CZ

① Tlačítko ON/SET
② Tlačítko «USER»
③ Tlačítko «nahoru»
④ Tlačítko «dolů»
⑤ Prostor pro baterie
⑥ Přepínač jednotek KG/LB/ST

Displej

⑦ Indikátor vybité baterie
⑧ Nastavení nuly
⑨ Ukazatel hmotnosti
⑩ Ukazatel uživatele
⑪ Pohlaví
⑫ Věk
⑬ Výška
⑭ Čtení hodnoty tělesného tuku
⑮ Čtení hodnoty vody v těle
⑯ Čtení svalové hmoty
⑰ Čtení hodnoty kostní hmoty
⑱ Čtení hodnoty indexu tělesné hmotnosti BMI
⑲ Čtení hodnoty bazálního metabolismu BMR
⑳ Chyba

Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte návod.

Vážený zákazníku,
tato diagnostická váha Vám umožňuje vyhodnotit skladbu Vašeho těla. Znalost skladby Vašeho těla Vám umožňuje zkontrolovat správnou výživu a fyzickou aktivitu pro nevyhnutné podmínky na zlepšení kvality Vašeho života, podpory zdraví a na zabránění patologiím.
Podrobné uživatelské informace o vašich výrobcích a službách lze nalézt na www microlife.com.
Buďte zdrávi – Microlife AG!

1. Důležité fakty o skladbě těla

Je důležité pozorně skladbu těla jedince, aby bylo možné odhadnout jejíjejího zdravotní stav. Nestačí poznat jen tělesnou hmotnost, ale je potřebné definovat jednotlivé, které rozdělují lidské tělo na dvě hlavní složky tvořené:
- Hubená tělesná hmota: kosti, svaly, vnitřnosti, voda, orgány, krev
- Tuková tělesná hmota: tukové buňky

Tělesný tuk
Celková tuková hmota těla se dělí na esenciální tuky (primární) a volné tuky (uskladněné). Esenciální tuky jsou nezbytné pro metabolismus. Zatím co volné tuky jsou potřebné jen pro ty, co vykonávají fyzickou aktivitu. Normální hodnota tuku v těle u mužů se považuje mezi 17-26 % a u žen 22-31 %. Procento tuků v těle se zvyšuje s věkem jedince.

Voda v těle
Procento vody v těle je důležitou indikácí všeobecného pocitu zdraví člověka, nakolik je voda nejdůležitější složkou tělesné hmotnosti. Výzkum ukazuje, že optimální hodnota vody v těle je 57 %. Za normálních okolností není problém, když je hodnota o 10 % vyšší nebo nižší.
Procento vody v těle je v dětství vyšší ale s přibývajícím věkem klesá. Ženy, které mají obvyčejné více tukové tkáně než muži, mají obsah vody v těle okolo 55-58 % zatím co muži mají obsah vody okolo 60-62 %. Hodnota vody v těle pod 40 % je považována za velmi nízkou a hodnota nad 70 % za velmi vysokou.
Výkyvy v tělesné hmotnosti, které se vyskytují v rozmezí několika hodin jsou úplně normální. Vyskytují se z důvodu schopnosti uchovávat vodu, nakolik mimo buňkává voda je jedinou složkou, která je náchylná na takové rychlé výkyvy.

Svalová hmota
Svalová hmota je důležitá při určování zdravé skladby těla. Osoba s vyšším % svalové hmoty se snadněji pohybuje, ale potřebuje ta více energie. Cvičení je velmi důležité pro udržování zdravého těla a % svalové hmoty je užitečným indikátorem na jeho kontrolu.
Normální podíl svalové hmoty je mezi 38-54 % u mužů a 28-39 % u žen v závislosti od věku a úrovně fyzické aktivity.

Kostní hmota
Kostní hmota roste rapidně v dětství a dosahuje maximální hodnoty mezi 30-40 roky. S přibývajícím věkem začne klesat.
Zdravá výživa a pravidelné cvičení spolu s posilováním mohou pomoci snížit degenerací kostí. Nicméně, kostní hmotu je těžké ovlivnit.
Faktory jako je věk, pohlaví, hmotnost a výška mají na kostní hmotu malý vliv. Průměrná kostní hmota je 1% u mužů a 12 % u žen. Neexistují uznávané instrukce a odporučení týkající se kostní hmoty.

Index tělesné hmotnosti (BMI)
BMI je jednoduchý index hmotnosti k výšce, který se běžně používá u dospělých ke klasifikaci podvýhy, nadváhy a obezity. Index se vypočítá: tělesná hmotnost v kg děleno tělesná výška v m², pak (50 kg/170 m²).
Klasifikace BMI podle WHO:
- Normální: 18,50-24,99 kg/m²
- Podváha: pod 18,50 kg/m²
- Nadváha: nad 24,99 kg/m²
- Obezita: pod 29,99 kg/m²

Bazální metabolismus (BMR)
BMR je množství energie v kcal, které tělo potřebuje ve stavu absolutního klidu za určených vnějších základních funkcí. Okolo 70 % celkového výdaku energie člověka je z důvodu základních životních procesů v orgánech tělá. Okolo 20 % výdajov energie v těle pochází z fyzické aktivity a dalších 10 % z tepelné produkcí.
Odhad může být získaný prostřednictvím rovnice za použití věku, pohlaví, výšky a hmotnosti. Neexistují uznávané instrukce a odporučení týkající se BMR.

2. Pokyny pro používání

- Umístěte váhu na rovnou a tvrdou plochu. Měkký a nerovný povrch (koberec, koberec, linoleum) může způsobit, že váha nebude měřit přesně.
- Postavte se na váhu tak, abyste měli chodidla paralelně-souběžné a vaše hmotnost byla rozložena rovnoměrně.
- Stůjte pokojně, dokud váha zaznamenává Vaši hmotnost.
- Je důležité aby jste se vážili se suchými a bosými chodidly a postavte se mimo jarmuhu na elektrodu.
- Vyhněte se vzájemnému dotyku noh.
- Tato váha je jako jednoduchá váha bezpečná pro každého uživatele. Diagnostická měření by neměli vykonávat:
  - Těhotné ženy
  - Lidé s kardiostimulátorem anebo jinými formami elektrických, lékařských zařízení
  - Lidé s teplotou
  - Děti do 10 let
  - Lidé na dialýze, s edémy na nohách, s dimorfizmem anebo trpící osteoporózou
- Použivejte stejnou váhu kazdyjden ve stejný čas, nejlépe vysvlečení a ráno před snídaní. Aby jste od vaší váhy dostali co nejlepších výsledků, vážte se 2-krát. Pokud se tyto dvě hodnoty od sebe liší. Vaše hmotnost je mezi těmiti údaji. Pokud jste leželi, pěšej vážením se postavte a čekejte asi 15 minut, aby se mohla voda ve Vašem těle rovnoměrně rozložit.
- Prvních váhy mohu být kluzký, když je mokrý!
- Pokud se v průběhu vážení vyskytne chyba, váha se automaticky vypne.
- Přesnost naměřených výsledků může být ovlivněna v těchto případech:
  - Vysoká hladina alkoholu, drog, kofeinu
  - Po intensivní sportovní aktivitě
  - V průběhu nemocí s dehydratací
  - Po těžkých jídlech anebo při dehydrataci
  - Pokud vaše osobní data nebyly zadány přesně (výška, věk, pohlaví)
  - Pokud máte mokré nebo špinavé chodidla

Upozornění: Skladbu těla měřenou touto váhu je třeba považovat jen za přibližnou informaci. Pro více informací se poraďte s vašim lékařem anebo dietetikem.
Upozornění: Funkce této váhy na měření skladby těla mohou používat jen osoby ve věku 10-100 let a s výškou mezi 100-200 cm.

3. První použití přístroje

Jak vložit baterie
Této váhu funguje na dvě vyměnitelné lithiové baterie. Vložte dvě nové baterie do prostoru na baterie s kladným pólem směrem nahoru. Pokud jsou baterie vybité, na displeji se zobrazí «LO» (7) anebo symbol baterie. Vložte dvě nové baterie do přihrádky na baterie (5) s kladným pólem směrem nahoru.

Přepínač jednotek kg / libry / stone
Najděte si na spodní straně váhy přepínač, který Vám umožní přepínat (6) jednotky hmotnosti mezi kilogramy, librami a jednotkou stone.
Požadovanou jednotku pro měření je možné přepnout, pokud je váha zapnutá a na displeji je zobrazené «0.0» (jinak se jednotky pro měření nedají přepínat).

Použití přístroje jako jednoduché váhy
1. Abyste dosáhli přesné hmotnosti, umístěte váhu na podlahu s pevným povrchem.
2. Postavte se na váhu a čekejte bez pohybu, dokud váha měří. Vážení pohyb může totiž narušit měření (6). Nenakládněte se ani se jinak nehýbejte, pokud váha měří, protože to může narušit měření.
3. Když sestoupíte z váhy, displej bude ještě několik sekund nadále ukazovat Vaší hmotnost a potom se automaticky vypne.
4. Když se na displeji zobrazí symbol «ERR» (9), znamená to, že během vážení nastala chyba. Postup celého vážení zopakujte od začátku.

4. Zadávání osobních údajů

Této váha si dokáže zapamatovat údaje 10ti různých osob.
1. Stlačením tlačítka ON/SET zapněte váhu.
2. Na displeji se rozsvítí «P1» (10), co indikuje osobu «01», pokud si přejete změnit místo v paměti (pamět 01-10), stlačte symboly «▼» (3) anebo «▲» (4). Když už jste si místo v paměti vybrali, stlačte ON/SET (1) pro potvrzení.
3. Stlačte symbol «▼» (3) anebo «▲» (4) na zadefinování svého pohlaví (11). Pro potvrzení stlačte ON/SET (1).
4. Stlačte symbol «▼» (3) anebo «▲» (4) na zadefinování svého věku (10-100) (12). Pro potvrzení stlačte ON/SET (1).
5. Použitím «▼» (3) anebo «▲» (4) na snížení anebo zvýšení hodnoty zadejte svoji výšku (100-200 cm) (13). Pro potvrzení stlačte USER (2).
Teď bude displej postupně ukazovat uložené data, aby jste mohli ověřit, či jsou správné. Potom je váha připravena na měření.
Na změnu uložených dat nejdříve příslušné místo v paměti a zopakujte celý proces.
Na vložení údajů nové osoby vyberte volné místo v paměti a zopakujte celý výše uvedený proces.
Upozornění: Váha se automaticky vypne, pokud se v průběhu 10 sekund nestačí žádné tlačítko.

5. Vypočet skladby těla

1. Stlačením tlačítka ON/SET zapněte váhu.
2. Na displeji se rozsvítí «P1» (10), co indikuje osobu «01»: pokud si přejete změnit místo v paměti (pamět 01-10), stlačte symboly «▼» (3) anebo «▲» (4). Vyberte si místo v paměti a potvrďte stlačením tlačítka USER (2). Nejprve se zobrazí zadané data , poslední naměřené hodnoty a potom se zobrazí «0.0» (9).
3. Postavte se na váhu tak, aby vaše chodidla byly umístěny na dvou elektrodách. Displej postupně ukáže následující data:
   - Vaši hmotnost (9), která 3-krát zabliká
   - Vaše procento tuku v těle (14)
   - Vaše procento vody v těle (15)
   - Vaši svalovou hmotu v kg (16)
   - Vaše procento svalové hmoty (17)
   - Vaši BMI v kg/m² (18)
   - Vaši BMR v kcal (19)
4. Váha se po 5 sekundách automaticky vypne.

Upozornění: Na displeji se objeví 5 polovičních osmiček, aby individovaly začátek diagnostického měření. Z váhy můžete sestoupit, až když zmizí a objeví se Vaše procento tuku v těle.
Upozornění: Když se zobrazí symbol «ERR» (9), začněte celý postup úplně od začátku.
Když se na displeji nezobrazí «0.0» (8), měření nebude možné uskutečnit.
Porovnejte výsledky získané měřením s parametry v části «Důležité fakty o skladbě těla». Pokud se Vaše výsledky nacházejí mimo normálních hodnot, doporučujeme, aby jste se poradili s Vaším lékařem.

6. Důležité bezpečnostní pokyny

- Tento přístroj je používat pouze pro účely popsané v této příručce. Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným použitím.
- Tento přístroj obsahuje citlivé komponenty a nutno s ním zacházet opatrně. Dodržujte podmínky pro skladování a provoz popsané v oddíle «Technické specifikace»!
- Přístroj chraňte před:
  - vodou, vlhkostí a extrémními teplotami
  - nárazem a pádem
  - znečistěním a prachem
  - přímým slunečním svitem, teplem a chladem
- Přístroj nepoužívejte, pokud se domníváte, že je poškozený nebo si na něm všimnete čehokoliv neobvyklého.
- Přístroj nikdy nerozebírejte.
- Pokud se přístroj nepoužívá po delší dobu, vyjměte baterie.
- Pečlivě si přečtěte bezpečnostní pokyny v jednotlivých oddílech této příručky.

Obecně na to, aby přístroj bezpečně a bez obtíží dohlédu; některé části jsou tak malé, že může dojít k jejich spolknutí. V případě, že je přístroj dodáván s kabelem či hadicí, hrozí nebezpečí uškrcení.

Péče o přístroj
Přístroj čistěte pouze měkkým suchým hadříkem.

Likvidace
Baterie a elektronické přístroje nutno likvidovat v souladu s místními platnými předpisy, nikoli s domácím odpadem.

7. Záruka

Na tento přístroj se vztahuje záruka **2 let** od data nákupu. Během této záruční doby společnost Microlife bezplatně opraví nebo vymění vadný produkt.
Záruka propadá v případě otevření nebo úprav přístroje. Záruka se nevztahuje na:
- Dopravní náklady a rizika přepravy.
- Škody způsobené nesprávným použitím nebo nedržením návodu k použití.
- Škody způsobené vytekou baterií.
- Škody způsobené nehodou nebo nesprávným zacházením.
- Obaly / obalové materiály a návod k použití.
- Pravidelné kontroly a údržby (kalibrace).
- Příslušenství a opotřebitelské části / součásti: Baterie. Pokud je potřebný záruční servis, kontaktujte prodejce, od kterého byl produkt zakoupen, nebo místní Microlife servis. Místní servis Microlife můžete kontaktovat prostřednictvím naší webové stránky: www.microlife.com/support.
Kompenzace je omezena na hodnotu produktu. Záruka bude poskytnuta, pokud bude produkt doručen v původní s původní fakturou (dokladem o zaplacení). Oprava nebo výměna v rámci záruky neprodluje ani neobnovuje záruční lhůtu. Právní nároky a práva spotřebitelů nejsou touto zárukou omezena.

8. Technické specifikace

- Rozsah měření: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Rozdělení stupnice od: 0,1 kg / 0,2 lb
- Paměť pro 10 osob
- Napájení: 2x 3V lithiové baterie, CR 2032
- Přesnost a opakovatelnost výsledků s přesností: ± 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb

Práva na technické změny vyhrazena.

Microlife WS 80

SK

① Tlačidlo ON/SET
② Tlačidlo «USER»
③ Tlačidlo «Nahor»
④ Tlačidlo «Nadol»
⑤ Priehradka na batérie
⑥ Prepínač jednotiek KG / LB / ST

Displej

⑦ Indikátor vybitej batérie
⑧ Nastavenie nuly
⑨ Ukazovateľ hmotnosti
⑩ Ukazovateľ užívateľa
⑪ Pohlavie
⑫ Vek
⑬ Výška
⑭ Čítanie hodnoty telesného tuku
⑮ Čítanie hodnoty vody v tele
⑯ Čítanie svalovej hmoty
⑰ Čítanie hodnoty kostnej hmoty
⑱ Čítanie hodnoty indexu telesnej hmotnosti BMI
⑲ Čítanie hodnoty bazálneho metabolizmu BMR
⑳ Chyba

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte návod.

Vážený zákazník,
Táto diagnostická váha Vám umožňuje vyhodnotiť skladbu Vášho tela. Znalosť skladby Vášho tela Vám umožňuje skontrolovať správnu výživu a fyzickú aktivitu pre nevyhnutné podmienky na zlepšenie kvality Vášho života, podpory zdravia a na zabránení patologiám.
Podrobné užívateľské informácie o vašich výrobcích a službách lze nalézt na www microlife.com.
Buďte zdrávi – Microlife AG!

1. Dôležité fakty o skladbe tela

Je dôležité pozorne skladbu tela jedince, aby bolo možné odhadnúť jejíjejho zdravotný stav. Nestačí poznať len telesnú hmotnosť, ale je potrebné definovať jej vlastnosti, ktoré rozdělují lidské tělo na dvě hlavní složky tvořené:
- Hubená tělesná hmota: kosti, svaly, vnitřnosti, voda, orgány, krev
- Tuková tělesná hmota: tukové buňky

Telesný tuk
Celková tuková hmota tela se dělí na esenciální tuky (primární) a volné tuky (uskladněné). Esenciální tuky sou nezbytné pro metabolismus. Zatím co volné tuky jsou potřebné jen pro ty, co vykonávají fyzickou aktivitu. Normální hodnota tuku v těle u mužů se považuje mezi 17-26 % a u žen 22-31 %. Procento tuků v těle se zvyšuje s věkem jedince.

Voda v těle
Procento vody v těle je důležitou indikácí všeobecného pocitu zdraví člověka, nakolik je voda nejdůležitější složkou tělesné hmotnosti. Výzkum ukazuje, že optimální hodnota vody v těle je 57 %. Za normálních okolností není problém, když je hodnota o 10 % vyšší nebo nižší.
Procento vody v těle je v dětství vyšší ale s přibývajícím věkem klesá. Ženy, které mají obyčejné více tukové tkáně než muži, mají obsah vody v těle okolo 55-58 % zatím co muži mají obsah vody okolo 60-62 %. Hodnota vody v těle pod 40 % je považována za velmi nízkou a hodnota nad 70 % za velmi vysokou.
Výkyvy v tělesné hmotnosti, které se vyskytují v rozmezí několika hodin jsou úplně normální. Vyskytují se z důvodu schopnosti uchovávat vodu, nakolik mimo buňkává voda je jedinou složkou, která je náchylná na takové rychlé výkyvy.

Svalová hmota
Svalová hmota je důležitá při určování zdravé skladby těla. Osoba s vyšším % svalové hmoty se snadněji pohybuje, ale potřebuje ta více energie. Cvičení je velmi důležité pro udržování zdravého těla a % svalové hmoty je užitečným indikátorem na jeho kontrolu.
Normální podíl svalové hmoty je mezi 38-54 % u mužů a 28-39 % u žen v závislosti od věku a úrovně fyzické aktivity.

Kostní hmota
Kostní hmota roste rapidně v dětství a dosahuje maximální hodnoty mezi 30-40 roky. S přibývajícím věkem začne klesat.
Zdravá výživa a pravidelné cvičení vštěne posilňovania mohou pomoci snížit degenerací kostí. Nicméně, kostní hmotu je těžké ovlivnit.
Faktory jako je věk, pohlaví, hmotnost a výška mají na kostní hmotu malý vliv. Průměrná kostní hmota je 1% u mužů a 12 % u žen. Neexistují uznávané instrukce a odporučení týkající se kostní hmoty.

Index telesnej hmotnosti (BMI)
BMI je jednoduchý index hmotnosti k výšce, který se běžně používá u dospělých ke klasifikaci podvýhy, nadváhy a obezity. Index se vypočítá: tělesná hmotnost v kg děleno tělesná výška v m², pak (50 kg/170 m²).
Klasifikace BMI podle WHO:
- Normální: 18,50-24,99 kg/m²
- Podváha: pod 18,50 kg/m²
- Nadváha: nad 24,99 kg/m²
- Obezita: pod 29,99 kg/m²

Bazálny metabolizmus (BMR)
BMR je množství energie v kcal, které tělo potřebuje ve stavu absolutního klidu za určených vnějších základních funkcí. Okolo 70 % celkového výdaku energie člověka je z důvodu základních životních procesů v orgánech tělá. Okolo 20 % výdajov energie v těle pochází z fyzické aktivity a dalších 10 % z tepelné produkcí.
Odhad může být získaný prostřednictvím rovnice za použití věku, pohlaví, výšky a hmotnosti. Neexistují uznávané instrukce a odporučení týkající se BMR.

2. Pokyny pro používání

- Umístěte váhu na rovnou a tvrdou plochu. Měkký a nerovný povrch (koberec, koberec, linoleum) může způsobit, že váha nebude měřit přesně.
- Postavte se na váhu tak, abyste měli chodidla paralelně-souběžné a vaše hmotnost byla rozložena rovnoměrně.
- Stůjte pokojně, dokud váha zaznamenává Vaši hmotnost.
- Je důležité aby jste se vážili se suchými a bosými chodidly a postavte se mimo jarmuhu na elektrodu.
- Vyhněte se vzájemnému dotyku noh.
- Tato váha je jako jednoduchá váha bezpečná pro každého uživatele. Diagnostická měření by neměli vykonávat:
  - Těhotné ženy
  - Lidé s kardiostimulátorem anebo jinými formami elektrických, lékařských zařízení
  - Lidé s teplotou
  - Děti do 10 let
  - Lidé na dialýze, s edémy na nohách, s dimorfizmem anebo trpící osteoporózou
- Použivejte stejnou váhu kazdyjden ve stejný čas, nejlépe vysvlečení a ráno před snídaní. Aby jste od vaší váhy dostali co nejlepších výsledků, vážte se 2-krát. Pokud se tyto dvě hodnoty od sebe liší. Vaše hmotnost je mezi těmiti údaji. Pokud jste leželi, pěšej vážením se postavte a čekejte asi 15 minut, aby se mohla voda ve Vašem těle rovnoměrně rozložit.
- Prvních váhy mohu být kluzký, když je mokrý!
- Pokud se v průběhu vážení vyskytne chyba, váha se automaticky vypne.
- Přesnost naměřených výsledků může být ovlivněna v těchto případech:
  - Vysoká hladina alkoholu, drog, kofeinu
  - Po intensivní sportovní aktivitě
  - V průběhu nemocí s dehydratací
  - Po těžkých jídlech anebo při dehydrataci
  - Pokud vaše osobní data nebyly zadány přesně (výška, věk, pohlaví)
  - Pokud máte mokré nebo špinavé chodidla

Upozornění: Skladbu těla měřenou touto váho je třeba považovat jen za přibližnou informaci. Pro více informací se poraďte s vašim lékařem anebo dietetikem.
Upozornění: Funkce této váhy na měření skladby těla mohou používat jen osoby ve věku 10-100 let a s výškou mezi 100-200 cm.

3. První použití přístroje

Ako vložiť batérie
Táto váha funguje na dvě vyměnitelné lithiové baterie. Vložte dvě nové baterie do prostoru na baterie s kladným pólem směrem nahoru. Pokud jsou baterie vybité, na displeji se zobrazí «LO» (7) anebo symbol baterie. Vložte dvě nové baterie do přihrádky na baterie (5) s kladným pólem směrem nahoru.

Prepínač jednotiek kg / libry / stone
Nájdite si na spodnej strane váhy prepínač, ktorý Vám umožní prepínať (6) jednotky hmotnosti mezi kilogramy, librami a jednotkou stone.
Požadovanou jednotku pro meranie je možné prepnout, pokud je váha zapnutá a na displeji je zobrazené «0.0» (jinak se jednotky pro měření nedají přepínat).

Použití přístroje jako jednoduché váhy
1. Abyste dosáhli přesné hmotnosti, umístěte váhu na podlahu s pevným povrchem.
2. Postavte se na váhu a čekejte bez pohybu, dokud váha měří. Vážení pohyb může totiž narušit měření (6). Nenakládněte se ani se jinak nehýbejte, pokud váha měří, protože to může narušit měření.
3. Když sestoupíte z váhy, displej bude ještě několik sekund nadále ukazovat Vaší hmotnost a potom se automaticky vypne.
4. Když se na displeji zobrazí symbol «ERR» (9), znamená to, že během vážení nastala chyba. Postup celého vážení zopakujte od začátku.

4. Zadávání osobních údajů

Této váha si dokáže zapamatovat údaje 10ti různých osob.
1. Stlačením tlačítka ON/SET zapněte váhu.
2. Na displeji zasvítí «P1» (10), co indikuje osobu «01»: ak si prajete zmeniť miesto v pamäti (pamäť 01-10), stlačte symboly «▼» (3) alebo «▲» (4). Keď už ste si miesto v pamäti vybrali, stlačte ON/SET (1) pro potvrzení.
3. Stlačte symbol «▼» (3) anebo «▲» (4) na zadefinovanie svojho pohlavia (11). Pre potvrdenie stlačte ON/SET (1).
4. Stlačte symbol «▼» (3) alebo «▲» (4) na zadefinovanie svojho veku (10-100) (12). Pre potvrdenie stlačte ON/SET (1).
5. Použitím «▼» (3) anebo «▲» (4) na zvýšenie alebo zníženie hodnoty zadajte svoju výšku (100-200 cm) (13). Pre potvrdenie stlačte USER (2).
Teraz bude displej postupne ukazovať uložené dáta, aby ste si mohli overiť, či sú správne. Potom je váha pripravená na meranie.
Na zmenu uložených dát vyvolajte relevantné miesto v pamäti a zopakujte celý proces.
Na vloženie údajov inej osoby vyberte voľné miesto v pamäti a zopakujte celý výše popísaný postup.
Upozornenie: Váha sa po 10 sekundách automaticky vypne, ak nie je stlačené žiadne tlačidlo.

5. Výpočet skladby tela

1. Stlačením tlačítka ON/SET zapněte váhu.
2. Na displeji se rozsvítí «P1» (10), co indikuje osobu «01»: pokud si přejete změnit místo v paměti (pamět 01-10), stlačte symboly «▼» (3) anebo «▲» (4). Vyberte si místo v paměti a potvrďte stlačením tlačítka USER (2). Nejprve se zobrazí zadané data , poslední naměřené hodnoty a potom se zobrazí «0.0» (9).
3. Postavte se na váhu tak, aby vaše chodidla byly umístěny na dvou elektrodách. Displej postupně ukáže následující data:
   - Vaši hmotnost (9), která 3-krát zabliká
   - Vaše procento tuku v těle (14)
   - Vaše procento vody v těle (15)
   - Vaši svalovou hmotu v kg (16)
   - Vaše procento svalové hmoty (17)
   - Vaši BMI v kg/m² (18)
   - Vaši BMR v kcal (19)
4. Váha se po 5 sekundách automaticky vypne.

Upozornění: Na displeji se objeví 5 polovičních osmiček, aby individovaly začátek diagnostického měření. Z váhy můžete sestoupit, až když zmizí a objeví se Vaše procento tuku v těle.
Upozornění: Když se zobrazí symbol «ERR» (9), začněte celý postup úplně od začátku.
Když se na displeji nezobrazí «0.0» (8), měření nebude možné uskutečnit.
Porovnejte výsledky získané měřením s parametry v části «Důležité fakty o skladbě těla». Pokud se Vaše výsledky nacházejí mimo normálních hodnot, doporučujeme, aby jste se poradili s Vaším lékařem anebo dietetikem.
Upozornění: Funkce této váhy na měření skladby těla mohou používat jen osoby ve věku 10-100 let a s výškou mezi 100-200 cm.

6. Dôležité bezpečnostné pokyny

- Tento prístroj sa môže používať iba na účely popísané v tomto návode. Výrobca nenesie zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym použitím.
- Tento prístroj obsahuje citlivé súčiastky, preto je potrebné s nim zaobchádzať opatrne. Dodržujte podmienky skladovania a prevádzky popísané v kapitole «Technické špecifikácie»!
- Prístroj chráňte pred:
  - vodou, vlhkosťou a extrémnymi teplotami
  - nárazom a pádom
  - znečistením a prachom
  - priamym slnečným svitom, teplom a chladom
- Prístroj nepoužívajte, pokiaľ sa domnievate, že je poškodený nebo si na něm všimnete čehokoliv neobvyklého.
- Prístroj nikdy nerozoberajte.
- Pokiaľ sa prístroj nepoužíva po dlhšie obdobie, vyjmite baterie.
- Pečlivo si prečítajte bezpečnostné pokyny v jednotlivých oddíloch této příručky.

Obecně na to, aby přístroj bezpečně a bez obtíží dohlédu; některé části jsou tak malé, že může dojít k jejich spolknutí. V případě, že je přístroj dodáván s kabelem či hadicí, hrozí nebezpečí uškrcení.

Starostlivosť o prístroj
Prístroj čistite iba mäkkou suchou handričkou.

Likvidácia použitého prístroja
Batérie a elektronické prístroje sa musia likvidovať v súlade s miestne platnými predpismi, nie s domácim odpadom.

7. Záruka

Na prístroj sa vzťahuje **záručná doba 2 rokov**, počítaná plynie od dátumu jeho kúpy. Počas tejto záručnej doby spoločnosť Microlife bezplatne opraví alebo vymení vadný produkt.
Záruka propadá v prípade otvorení nebo úprav prístroje.
Záruka se nevztahuje na:
- Dopravní náklady a riziko přepravy.
- Škody způsobené nesprávným použitím nebo nedržením návodu k použití.
- Škody způsobené vytekou baterií.
- Škody způsobené nehodou nebo nesprávným zacházením.
- Obaly / obalové materiály a návod k použití.
- Pravidelné kontroly a údržby (kalibrace).
- Příslušenství a opotřebitelské části / součásti: Baterie. Pokud je potřebný záruční servis, kontaktujte prodejce, od kterého byl produkt zakoupen, nebo místní Microlife servis. Místní servis Microlife můžete kontaktovat prostřednictvím naší webové stránky: www.microlife.com/support.
Kompenzace je omezena na hodnotu produktu. Záruka bude poskytnuta, pokud bude produkt doručen v původní s původní fakturou (dokladem o zaplacení). Oprava nebo výměna v rámci záruky neprodlužuje ani neobnovuje záruční lhůtu. Právní nároky a práva spotřebitelů nejsou touto zárukou omezena.

8. Technické specifikace

- Rozsah měření: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Rozdělení stupnice od: 0,1 kg / 0,2 lb
- Paměť pro 10 osob
- Napájení: 2x 3V lithiová baterie, CR 2032
- Přesnost a opakovatelnost výsledků s přesností: ± 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb

Zmena technickej špecifikácie vyhradená.

Microlife WS 80

HU

① ON/SET (beállítások) gomb
② USER (felhasználó) gomb
③ Értékcsökkenő gomb
④ Értéknövelő gomb
⑤ Elemtartó
⑥ KG / LB / ST váltó

Kijelző

⑦ Alacsony elemtöltöttség jelzése
⑧ Mérésre kész állapot
⑨ Súly értéke
⑩ Felhasználó jele
⑪ Nem
⑫ Életkor
⑬ Magasság
⑭ Testzsírszint értéke
⑮ Testvíztartalom értéke
⑯ Izomtömeg értéke
⑰ Csonttömeg értéke
⑱ Testtömegindex (BMI) értéke
⑲ Alapanyagcsere (BMR) értéke
⑳ Hiba

Az eszköz használata előtt gondosan olvassa végig ezt az útmutatót!

Kedves Vásárló!
A diagnosztikai mérlég segítségével értékelhető testösszetételt. Testösszetételének ismeretében összeállíthatja azt a megfelelő étlát és testmozgást, amely elengedhetetlen feltétele az életminőség javításának, az egészség megőrzésének és a betegségek megelőzésének. Termékeinkről és szolgáltatásainkról részletes tájékoztatást található a következő weboldalon: www.microlife.com.
Jó egészséget kívánunk – Microlife AG!

1. A testösszetétel meghatározó elemei

Az egészségi állapot felméréséhez fontos ismerni a test összetételét is. A testsúly ismeretén önmagában nem elég, tudni kell azt is, hogyan viszonylik egymáshoz két legfontosabb testrész:
- zsírmentes testtömeg: csontok, izmok, zsigerek, víz, szervek, vér
- zsírtömeg: zsírsejtek

Testzsír
A teljes testzsírtömeget az elsődleges zsírtartalom és a tartalék zsírtartalom összeadásával kapjuk meg. Az előbbiek szükségesek az anyagcsere-folyamatokhoz szükséges. Némi tartalék zsírtartalom, amely elvileg ugyan felesleges, szükséges azok számára, akik testmozgással jó sportteljesítményt érnek el.
A megadott adatok módosításához hívja be az adott memóriahelyet, és ismételje meg az egész eljárást!
Egy újabb személy adatainak bevitelénél válasszon egy szabad memóriahelyet, és ismételje meg a fenti eljárást!
Megjegyzés: A mérlég automatikusan kikapcsol, ha 10 másodpercig egyik kapcsolóját sem nyomjuk meg.

5. Testösszetétel-mérés

1. Kapcsolja be a mérléget az ON/SET gomb megnyomásával.
2. A kijelzőn villog a «01» személyt jelző «P 01» (10) felirat. Ha módosítani szeretné a memóriahelyet (01-10), akkor nyomja meg a «▼» (3) vagy a «▲» (4) gombokat. Válasszuk ki a memóriahelyet, majd nyomja meg a USER (2) gombot az adat tárolásához. A beírt adat és az utoljára mért értékek megjelennek a kijelzőn, majd a «0.0» (9) lesz látható a mérést a következő mért adatok megtekintése nélkül azonnal el szeretné kezdeni, nyomja meg a USER (2) gombot újra, akkor azonnal megjelenik a «0.0».
3. Álljon rá a mérlegre úgy, hogy lábujjai arra, hogy mezitlen talpa érintkezzen a két elektródával! A kijelzőn a következő adatok jelennek meg egymás után:
   - testsúlya (9) (villanyt megvillan
   - testzsírszázaléka (14)
   - testvíszázaléka (15)
   - izomtömege kilogrammban (16)
   - csontrendszer százalékban (17)
   - a BMI kg/m²-ben (18)
   - a BMR kcal-ban (19)
4. A mérleg 5 perc múlva automatikusan kikapcsol.

Megjegyzés: Ott darab 8-as számjegy fele jelenik meg a kijelzőn, jelezve a diagnosztikai mérés elkezdését.
Miután ezek eltűntek és a testzsírszázaléka megjelenik a kijelzőn, lehetőset a mérlegről.
Megjegyzés: Ha az kijelzőn az «ERR» (9) felirat jelenik meg, akkor kezdje előlről az egész folyamatot.
Ha a kijelzőn nem a «0.0» (8) jelenik meg, akkor a mérést nem tudja elvégezni.
A kapott eredményeket hasonlítsa össze «A testösszetétel meghatározó elemei» részben leírt paraméterekkel. Ha eredményei a normál értékeken kívül vannak, javasoljuk, hogy keresse fel orvosát.
Figyszerű mérlegként való használat
1. Ahhoz, hogy pontos mérési eredményt kapjon, helyezze a mérleget kemény padlóra.
2. Álljon rá a mérlegre, és várjon mozdulatlanul, amíg a kijelzőn néhány másodperc múlva megjelenik a testsúlya (9).
Mérés közben ne dőljön neki semminek, mivel az módosíthatja a mért értéket!
1. Lépjen le a mérlegről, a kijelzőn még néhány másodpercig látható lesz a súlya, majd a mérleg automatikusan kikapcsol.
2. Ha a kijelzőn az «ERR» (9) jel látható, az azt jelenti, hogy valamilyen hiba történt a mérés során. Kezdje az egész mérési eljárást.

4. Az egyéni adatok bevitele

1. Kapcsolja be a mérleget az ON/SET gomb megnyomásával.
2. A kijelzőn villog a «01» személyt jelző «P 01» (10) felirat. Ha módosítani szeretné a memóriahelyet (01-10), akkor nyomja meg a «▼» (3) vagy a «▲» (4) gombokat. A memóriahely kiválasztása után az ON/SET (1) gomb lenyomásával erősítse meg a választását.
3. A «▼» (3) vagy a «▲» (4) gomb lenyomásával állítsa be a nemét (11). Az adat tárolásához nyomja meg az ON/SET (1) gombot.
4. A «▼» (3) vagy a «▲» (4) gombokkal adja meg az életkorát (10-100) (12). Nyomja meg az ON/SET (1) gombot az adat tárolásához.
5. Adja meg a testmagasságát (100-200 cm közötti) (13) a «▼» (3) vagy a «▲» (4) gombokat használva, amelyekkel az értéket növelhető vagy csökkenthető. Nyomja meg a USER (2) gombot az adat tárolásához.
A kijelző sorban megmutatja az elmentett adatokat, hogy ellenőrizhesse a helyességüket. Ezután a mérleg készen áll a mérésre.
A megadott adatok módosításához hívja be az adott memóriahelyet, és ismételje meg az egész eljárást!
Egy újabb személy adatainak bevitelénél válasszon egy szabad memóriahelyet, és ismételje meg a fenti eljárást!
Megjegyzés: A mérleg automatikusan kikapcsol, ha 10 másodpercig egyik kapcsolóját sem nyomjuk meg.

5. Testösszetétel-mérés

1. Kapcsolja be a mérléget az ON/SET gomb megnyomásával.
2. A kijelzőn villog a «01» személyt jelző «P 01» (10) felirat. Ha módosítani szeretné a memóriahelyet (01-10), akkor nyomja meg a «▼» (3) vagy a «▲» (4) gombokat. Válasszuk ki a memóriahelyet, majd nyomja meg a USER (2) gombot az adat tárolásához. A beírt adat és az utoljára mért értékek megjelennek a kijelzőn, majd a «0.0» (9) lesz látható a mérést a következő mért adatok megtekintése nélkül azonnal el szeretné kezdeni, nyomja meg a USER (2) gombot újra, akkor azonnal megjelenik a «0.0».
3. Álljon rá a mérlegre úgy, hogy lábujjai arra, hogy mezitlen talpa érintkezzen a két elektródával! A kijelzőn a következő adatok jelennek meg egymás után:
   - testsúlya (9) (villanyt megvillan
   - testzsírszázaléka (14)
   - testvíszázaléka (15)
   - izomtömege kilogrammban (16)
   - csontrendszer százalékban (17)
   - a BMI kg/m²-ben (18

Microlife WS 80

TR

① ON/SET Düğmesi
② Kullanıcı Düğmesi
③ Aşağı Düğmesi
④ Yukarı Düğmesi
⑤ Pil Bölmesi
⑥ KG / LB / ST Anahtarı

Ekran

⑦ Düşük Pil Göstergesi
⑧ Sıfır Ayarı
⑨ Kilo Ölçüm Sonucu
⑩ Kullanıcı Göstergesi
⑪ Cinsiyet
⑫ Yaş
⑬ Boy
⑭ Vücut Yağı Ölçüm Sonucu
⑮ Vücut Suyu Ölçüm Sonucu
⑯ Vücut Kas Ağlığı Ölçümü
⑰ Vücut Kemik Ağırlığı Ölçümü
⑱ BMI Ölçümü
⑲ BMR Ölçümü
⑳ Hata

Ayıtlı kullanmadan önce, talimatları dikkatle okuyun.

Sayın Müşterimiz,
Teşhis terazisi vücut bileşimini değerlendirmeye yarar. Vücut bileşenlerini bilmeniz ise daha kaliteli bir yaşam, sağlık ve patalojileri önlemek için önemlidir. Ürünlerimiz ve hizmetlerimiz hakkında ayrıntılı kullanıcı bilgisi almak için, bkz www.microlife.com.
Sağlıkla kalın – Microlife AG!

1. Vücut Bileşimi hakkında Önemli Gerçekler

Sağlık durumu hakkında fikir sahibi olabilmek için, bireyin vücut bileşimi öğrenmek önemlidir. Aslında, işçinin salt kilosunu bilmek yeterli değildir; aynı zamanda, insan vücudunu başlıca iki bileşen kütlesine ayrıan yapısının tanımlanması da önemlidir.
- Vücut yağlısız kütle oranı: kemikler, kaslar, iç organlar, su, organlar, kan
- Vücut yağlı kütle oranı: yağ hücreleri

Vücut Yağ Oranı
Vücut yağ oranı esas yağ (birincil yağ oranı) ve fazla yağ (ikincil yağ oranı) oranlarının toplanması ile elde edilir. Esas vücut yağı metabolizma için gerekli ve fiziksel aktivite yapanlar içinse fazla yağlarda gereklidir.
Erkekler için vücut yağ oranı %17 -26 ve kadınlarda %22-31 arası normal olarak değerlendirilmektedir. Vücut yağ oranı yaş ilerledikçe artmaktadır.

Vücut Su Oranı
Vücut ağırlığının en önemli bileşenlerinden birisi olan su ve vücut su oranı insan sağlığı için en önemli göstergedir. %57 su oranı optimum olarak değerlendirilen, %10 aşağı veya yukarı oynamalarda bir problem yaşanmamaktadır. Çocuklukta vücut su oranı yüksektir ve yaş arttıkça bu oran düşer. Kadınlar da vücut su oranı %55-58 arasında iken erkeklerde bu oran %60-62 arasındadır. %40 ve altı çok az ve %70 ve üzeri çok fazla olarak değerlendirilmektedir.
Vücut ağırlığındaki birkaç saatlik değişimler normaldir ve tamamen su tutumuna bağlı olarak değişir.

Vücut Kas Ağırlığı
Sağlıklı bir vücut kompozisyonunu oluşturmasi açısında vücut kas oranı önemlidir. Yüksek Kas oranı olan insanların hareketleri daha kolaydır ancak bunu yapabilmek için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar. Egzersiz sağlıklı bir vücutlu konumak için çok önemlidir ve kas oranı yüzdesi de bunun en kullanışlı göstergelerinden biridir. Erkekler için kas oranı %38-54 arasında iken kadınlarda bu oran %28-39 aralığındadır bu oran yaş ve fizikset aktivite seviyesine göre değişir.

Vücut Kemik Ağırlığı
Kemik ağırlığı çocukluk döneminde hızla artar ve 30-40 yıl arasında maximum seviyesine ulaşır. Yaş artışı ile birlikte kemik ağırlığı düşmeye başlar.
Kemik dejenerasyonunu yavaşlatmak için sağlıklı beslenme ve egzersiz gereklidir. Ancak, kemik ağırlığını etkilemek olduğuca zordur.
Yaş, cinsiyet, ağırlık ve boy gibi faktörlerin kemik ağırlığı üzerinde çok az bir etkisi vardır. Yetişkin kemik ağırlığı oranı erkekler için %15 ve kadınlar için %12 seviyelerindedir. Kemik oranına belli eden bir kılavuz bulunmamaktadır.

Vücut Kitle İndeksi (BMI)
BMI yetişkinlerin düşük kilolu, yüksek kilolu veya obezite seviyesinde olduklarını belirleyen kilo ve boy oranıdır. İnsan kilosunun, boyunun karesi ile bölünmesi sonucu bulunur.
WHO BMI Sınıflandırması:
- Normal: 18.50-24.99 kg/m²
- Düşük kilolu: altında 18.50 kg/m²
- Yüksek kilolu: üzerinde 24.99 kg/m²
- Obez: üzerinde 29.99 kg/m²

Bazal Metabolizma Hızı (BMR)
BMR in kcal vücudun temel işlevlerini yerine getirirken gereksinim duyduğu enerji miktarıdır. İnsan vücudundaki enerjinin %70'i organların temel işlevlerini yerine getirebilmesi için harcanmaktadır. %20 lik kısmı fizikset aktiviteler ve %10 luk kısmı ise yiyeceklerin sindirilmesinde harcanıyor.
Bu tahmin yaş, cinsiyet, boy ve ağırlık üzerinden belirlenebilmektedir. BMR i belli eden bir kılavuz bulunmamaktadır.

2. Kullanım için Öneriler

- Teraziyi düz ve sert bir zemine yerleştirin. Yumuşak ve pürüzlü zeminler (örneğin, halılar, kilimler, muşamba), kilonuzun ölçüm sonucunun düzensiz olmasına yol açar.
- Terazinin üzerine ayaklarınız birbirine paralel olarak ve ağırlığınız eşit biçimde dağılacak şekilde çıkın.
- Terazi kilonuzu diğerken kımıldamayın
- Elektrodların üzerine doğru biçimde yerleşerek, kuru ve çıplak ayakla tartılmanız önemlidir. Bununla birlikte, terazinin gerekliği gibi çalışabilmesi için, ayaklarınızı birbirine değdirmeyin.
- Terazi herkes tarafından kullanıma uygundur. Aşağıdaki kişiler teşhis cihazını yapmamalıdırlar:
  - gebe kadınlar
  - kalp ilacı kullananlar
  - kalp pili ya da farklı türlerde elektronik tıbbi aygıt kullananlar
  - ateşi olanlar
  - 10 yaşın altındaki çocuklar
  - diyalize bağlı olanlar; bacaklarında ödem bulunanlar; dimorfizm özelliğine sahip olanlar ya da kemik erimesinden mustarip olanlar
- Her zaman günün aynı saatinde ve tercihen giysilerinizi çıkararak ve kalınallı yapmadan önce aynı terazide tartılın. Terazıden en iyi ölçüm sonucunu almak için, iki kez tartılın ve iki ölçüm sonucu birbirinden farklı çıkarsa, kilonuz ikisinin ortasıdır. Suyun vücudunuza dağılabilmesi için, kalıktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyin.
- Islanırsa, terazinin yüzeyi kayabilir.
- Vücut kompozisyonu analiz edilirken olusursa hata, terazi otomatik olarak kapanır.
- The precision of the measurement results can be altered in the following cases:
  - yüksek miktarda alkol / kafein / da ilaç alınması
  - yoğun bir antrenmandan sonra
  - hastalık süresince veya gebelik sırasında
  - ağır yemeklerden sonra veya su kaybı sonrası yaşanması durumunda
  - kişisel verilerinizin (boy, yaş, cinsiyet) yanlış girilmesi durumunda
  - ürünüz islakse ya da ayaklarınız ıslaksa

NOT: Bu terazi tarafından ölçülen vücut bileşenleri yaklaşık bilgi olarak değerlendirilmelidir. Daha fazla bilgi için doktorunuza veya diyetisyeninize başvurunuz.
NOT: Vücut bileşenleri ölçümünü sadece 10-100 yaş aralığı ve 100-200 cm boy aralığındaki kişiler kullanabilir.

3. Aygıtın İlk Kez Kullanımı

Pillerin yerleştirilmesi
Terazi, iki adet değiştirilebilir lityum pille çalışır. Bataryalar boşaldığında ekran «LOs» ⑦ veya batarya sembolü gösterir. Yeni iki pil alt kutbu yukarı gelecek şekilde pil bölmesine ⑤ yerleştirin.

KG / LB / ST Anahtarı
Terazının altında bulunan bu anahtar ⑥, tartılırken ölçüm birimini seçmenizi sağlar: kg, lb ya da st. İstenilen ölçüm birimini terazi açık ve «0.0» gösterirken seçiniz (aksi takdirde, ölçüm birimini değiştirmemezsiniz).

Basit terazi olarak kullanılması
1. Terazıden doğru ölçümler alabilmek için, terezıyi sert zemine yerleştirinız.
2. Terazıye çıkın ve kımıldamadan bekleyin; birkaç saniye sonra ekranda kilonuz ⑨ görüntülenir. Ölçüm sonucunu değiştireceğinden, tartılırken herhangi bir yere yaslanmayın.
3. Terazıden inin; eğer birkaç saniye daha kilonuzu görüntüler ve terazı, otomatik olarak kapanır.
4. «ERR» ⑳ simgesinin görüntülenmesi, ölçüm sırasında bir hata oluştuğunu ifade eder. Tüm yordamı baştan itibaren tekrar uygulayın.

4. Kişisel Verilerin Girilmesi

Bu terazi, 10 farklı kişinin verilerini bellekte tutabilir.
1. ON/SET düğmesine basarak terazinizi aktive edin.
2. «P 01» ⑩ ekranda belirecek ve «01» numaralı kullanıcıyı belirtecektir. Hafızayı değiştirmek için « ▼ » ③ veya « ▲ » ④ sembollerini kullanarak kullanıcıyı değiştirebilirsiniz (01-10 arası). Hafızayı seçtikten sonra ON/SET düğmesine ① tekrar basarak onaylayınız.
3. « ▼ » ③ veya « ▲ » ④ sembollerine basarak cinsiyetinizi seçiniz ⑪. ON/SET düğmesine ① e basarak onaylayınız.
4. « ▼ » ③ veya « ▲ » ④ sembollerine basarak yaşınızı giriniz (10-100 arası) ⑫. ON/SET düğmesine ① e basarak onaylayınız.
5. « ▼ » ③ veya « ▲ » ④ sembollerine basarak boyunuzu giriniz (100-200 cm arası) ⑬. Kullanıcı düğmesine ② basarak onaylayınız.
Ekran kaydedilmiş bilgileri sırası ile doğrulama için tekrar ekrana getirecektir. Terazınız ölçüm için hazırdır.
Girilen verileri değiştirmek için, ilgili bellek konumunu etkinleştirin ve tüm aşamaları tekrarlayın.
Başka birinin verilerini girmek için, boş bir bellek konumu seçin ve yukarıda açıklanan aşamaları baştan sona tekrarlayın.
NOT: Terazı 10 saniye içerisinde herhangi bir tuşa basılmazsa otomatik olarak kapanacaktır.

5. Vücut Bileşenlerinin Hesaplanması

1. ON/SET düğmesine basarak terazinizi aktive edin.
2. «P 01» ⑩ numaralı kullanıcıyı belirtirken «01» ekranda belirecektir. « ▼ » ③ veya « ▲ » ④ sembollerine basarak hafızayı değiştirebilirsiniz (memories from 01-10). Hafıza seçildikten sonra ON/SET düğmesine ① basarak onaylayınız. Girilen bilgi ve son okumalar ekranda gösterilecek ve ekranda «0.0» ⑨ görülecektir. Ölçüme önceki verileri görmeden başlamak için Kullanıcı Düğmesi ② tuşuna tekrar basınız ve «0.0» ekranda hemen görülecektir.
3. Çıplak ayaklarınızın iki elektrod üzerine geldiğinden emin olarak terazıye çıkın. Aşağıdaki veriler, sırasıyla ekranda görüntülenir:
  - 3 kez yanıp sönen, kilo ⑨
  - % vücut yağı oranınız ⑭
  - % vücut Su oranınız ⑮
  - kg vücut kas oranınız ⑯
  - % vücut kemik ağırlığı oranınız ⑰
  - BMI kg/m² ⑱
  - BMR kcal ⑲
4. Yaklaşık 5 saniye sonra, terazi otomatik olarak kapanır.
NOT: Beş yaraı 8 basamaklı izlerinde görülecek ekranda tanılama ölçüm aralığı olacak. Terazıden inin ve teşhis ölçümü bittiğinde vücut yağ oranınız ekranda gösterilecektir.
NOT: «ERR» ⑳ sembolü çıkarsa prosedüre en baştan başlayınız.
Ekran «0.0» ⑨ pozisyonunda değilse, ölçüm yapılamayacaktır.
Elde edilen sonuçları normal parametreleri tabloada bulunan «Vücut Bileşimi hakkında Önemli Gerçekler»: ile karşılaştırınız ve sonuçlar normal değerlerin dışında ise doktorunuza danışın.

6. Önemli Güvenlik Talimatları

- Bu ürün, sadece bu broşürde açıklanan amaçlar çerçevesinde kullanılabilir. İmalatçı, yanlış uygulamadan kaynaklanan zarar ziyan için sorumlu tutulamaz.
- Aygıt, hassas parçalara sahiptir ve dikkatli biçimde kullanılmalıdır. «Teknik Özellikler» bölümünde açıklanan saklama ve çalıştırma koşullarını göz önünde bulundurun!
- Aşağıdaki durumlara maruz kalmasına engel olun:
  - su, nem ve aşırı sıcaklıklar
  - darbe ve düşürülme
  - kir ve toz
  - doğrudan güneş ışığı, sıcak ve soğuk
- Hasar gördüğünü düşünüyorsanız ya da herhangi bir anormal durum sezdiyseniz, aygıtı kullanmayın.
- Aygıtı kesinlikle açmayın.
- Aygıtın uzun bir süre kullanılmaması durumunda, pillerin çıkarılması gerekir.
- Brosürün ilgili bölümlerindeki diğer güvenlik talimatlarını da okuyun.
  - Çocukların denetimsiz bir şekilde ürünü kullanmalanna izin vermeyin. Bazı parçalar, yutulabilecek kadar küçüktür. Aygıtın kablo veya borularının olması nedeni ile yaratabileceği boğulma riskini farkında olun.

Aygıtın bakımı
Aygıtı sadece yumuşak ve kuru bir bezle temizleyin.

Elden çıkarma
Piller ve elektronik ürünler, çöpe atılmamalı; ancak, yürürlükteki yönetmeliklere uygun olarak elden çıkarılmalıdır.

7. Garanti Kapsamı

Bu aygıt, satın alındığı tarihten itibaren **2 yıl garanti** kapsamındadır. Bu garanti süresi içinde, bizim takdirimize bağlı olarak, Microlife arızalı ürünü ücretsiz olarak onaracak veya değiştirecektir.
Aygıtın açılması ya da üzerinde değişiklik yapılması, garantiyi geçersiz kılar.
Aşağıdaki öğeler garanti kapsamı dışındadır:
- Nakliye maliyetleri ve nakliye riskleri.
- Yanlış uygulamadan veya kullanım talimatlarına uyulmamasından kaynaklanan hasar.
- Sizdiran pillerden kaynaklanan hasar.
- Kaza veya yanlış kullanımdan kaynaklanan hasar.
- Ambalaj / depolama malzemesi ve kullanım talimatları.
- Düzenli kontroller ve bakım (kalibrasyon).
- Aksesuarlar ve aşınan parçalar: Piller.

Garanti servisinin gerekli olması halinde, lütfen ürünün satın alındığı bayiye veya yerel Microlife servisinize başvurun. Yerel Microlife hizmetinize web sitemizden ulaşabilirsiniz:
www.microlife.com/support
Tazminat ürünün değişim ile sınırlıdır. Tüm ürün orijinal fatura ile birlikte iade edilirse garanti verilecektir. Garanti kapsamındaki onarım veya değiştirme, garanti süresini uzatmaz veya yenilemez. Tüketicilerin yasal talepleri ve hakları bu garanti ile sınırlı değildir.

8. Teknik Özellikler

- Kapasite: 180 kg / 397 lb / 28 st 5 lb
- Tartma kapasitesi artış adımı: 0.1 kg / 0.2 lb
- 10 kişilik bellek
- Two 3V lithium battery, CR 2032
- Aşağıdaki tolerans aralığında kesinlik ve tekrarlanabilirlik:
  ± 1 % + 0.1 kg / 0.2 lb
Teknik özelliklerin değiştirilmesi hakkı saklıdır.

Microlife WS 80

SV

① ON/SET-knapp
② Användarknapp
③ Ner-knapp
④ Upp-knapp
⑤ Batterifack
⑥ KG / LB / ST-väljare

Display

⑦ Indikering lågt batteri
⑧ Nollinställning
⑨ Vikt, avläsning
⑩ Användarindikering
⑪ Kön
⑫ Ålder
⑬ Kroppslängd
⑭ Kroppsfett, avläsning
⑮ Kroppsvatten, avläsning
⑯ Värde för muskelmassa
⑰ Värde för benmassa
⑱ Värde för kroppsmasseindex (BMI)
⑲ Värde för basalomsättning
⑳ Fel

Läs instruktionerna noggrant innan du använder instrumentet.

Bästa kund
Med denna diagnostiska våg kan du mäta kroppssammansättningen. Detta hjälper dig att kombinera rätt kost med en lämplig mängd fysisk aktivitet, vilket i sin tur förbättrar livskvaliteten, hälsan och förebygger patologier.
Det detaljerad information om vårs produkter och tjänster finns på adressen www.microlife.com.
Med önskan om ett hälsosamt liv – Microlife AG!

1. Viktig information om kroppssammansättningen

Det är viktigt att känna till kroppens sammansättning för att kunna uppskatta en persons hälsa. Det räcker inte att känna till personens vikt, man måste även kunna definiera denna, vilket betyder att man måste dela in människokroppen enligt de två viktigaste kroppssmassorna:
- Mager kroppsmassa: benstomme, muskler, organ, vatten, organ, blod
- Fet kroppsmassa: fettceller

Kroppsfett
Andelen kroppsfett räknas ut genom att man summerar mängden essentiell kroppsfett och lagrat fett. Det nödvändiga fettet håller igång ämnesomsättningen och en del av det lagrade fettet, som egentligen är extra fett, är en nödvändighet för dem som hänller på med fysisk aktivitet.
En normal fettprocent för män ligger i 17-26 % medan det för kvinnor är 22-31 %. Fettprocenten ökar med åldern.

Kroppsvatten
Kroppsvatten i % är det viktigt mätt på personens allmänna «vätbefinnande», eftersom vatten är den viktigaste av komponenterna som utgör vikten. Forskning visar att en andel på 57 % vatten i kroppen är idealiskt, men det är normalt att vattet stiger eller sjunker med 10%.
Andelen vatten i kroppen är större hos yngre barn. Senare minskar andelen med åldern. Kvinnor (som har mer fettvävnad än män) har en vattenandel på ca. 55-58 % medan den hos män är ca. 60-62 %.
Det är normalt att kroppsvikten kan förändras t.o.m. inom ett par timmar. Detta beror på vattenavdunstning eftersom den vätska som finns utanför cellerna är känsligast för snabba förändringar.

Muskelmassa
Muskelmassan är viktig då man vill bedöma hur sund kroppssammansättningen är. En person med en högre procentandel muskelmassa, har lättare att rörа på sig, men behöver mer energi till det. Träning är mycket viktigt för upprätthållandet av en frisk kropp och andelen muskelmassa i procent är en användbar indikator för att kontrollera detta.
En normal andel muskelmassa i procent av kroppsvikten är 38-54 % hos män och 28-39 % hos kvinnor, beroende på åldern och mängden fysisk aktivitet.

Benmassa
Benmassan ökar snabbt under barndomen och når sin topp mellan 30-40 års ålder. Efter detta minskar den med åldern.
En hälsosam kost och regelbunden träning, som även innehåller styrketräning, hjälper att förebygga benskörhet.
Det är svårt att påverka benmassan på andra sätt.
Faktorer så som ålder, kön, vikt och längd har en liten inverkan på benmassan. Andelen benmassa är i genomsnitt 15 % hos män och 12 % hos kvinnor.

Kroppsmasseindex (BMI)
Kroppsmasseindexet är ett enkelt mått som allmänt används för att klassificera undervikt, övervikt och fetma hos vuxna personer. Det räknas ut genom att man delar vikten (kg) med längden (m) i kvadrat.
WHO klassificerar BMI på följande sätt:
- Normal: 18.50-24.99 kg/m²
- Undervikt: under 18,50 kg/m²
- Övervikt: över 24,99 kg/m²
- Obese: over 29,99 kg/m²

Basalomsättning
Basalomsättningen i kilokalorier är lika med den mängd energi som kroppen behöver för att upprätthålla basfunktionerna under vila. Ungefär 70 % av människans totala energiförbrukning går åt till de grundläggande livsprocesserna inuti kroppens organ. Ungefär 20 % av energiförbrukningen beror på fysisk aktivitet och 10 % på matförbränningen.
En uppskattning av basalomsättningen kan erhållas genom en ekvation med faktorerna ålder, kön, längd och vikt. Det finns inga allmänt godkända riktlinjer eller rekommendationer gällande basalomsättningen.

2. Förslag till användning

- Placera vågen på plan hård yta. En mjuk ojämn golvyta (t.ex. matta eller linoleum) kan medföra att vågen ger inkorrekta mätresultat.
- Stå med fötterna parallellt och fördela kroppsvikten jämnt på båda benen.
- Stå inte under avläsningen.
- Det är viktigt att du väger dig barfota med torra fötter. Placera fötterna korrekt över elektroderna. Se till att benen inte berör varandra.
- Vågen är känor och lätt att använda. Följande personer rekommenderas inte att göra en diagnostisk kroppsanalys:
  - Gravida kvinnor
  - Personer som intar hjärtkärlsmedicin
  - Personer med pacemaker eller annan elektronisk medicinsk utrustning
  - Personer med feber
  - Barn under 10 år
  - Dialyspatienter, personer med ödem på benen, personer som lider av dimorfism eller benskörhet
- Väg dig alltid på samma väg vid samma tidpunkt varje dag, helst också och före frukost. Väg dig alltid två gånger. Om resultaten skiljer sig från varandra, ligger din vikt mellan dem. Då du stiger upp ur sängen på morgonen, vänta ca. 15 minuter innan du väger dig, så att vattnet i kroppen hinner stabilisera sig.
- Vågens yta kan vara hal om den är vät.
- Om ett fel uppkommer under kroppsanalysen, stängs vågen av automatiskt.
- Resultaten tillförlitlighet kan påverkas av följande omständigheter:
  - Hög alkoholhalt, koffeinhalt eller droger
  - Efter intensivt träning
  - Vid sjukdom eller under graviditet
  - Efter en stor måltid eller vid vätskebrist
  - Om de inmatade uppgifterna (ålder, ålder, kön) är inkorrekta
  - Väta eller smutsiga fötter

Obs: denna väg ger endast en uppskattning av kroppsammansättningen. Konsultera din läkare eller dietist för mer information.
Obs: endast personer som är mellan 10-100 år gamla och är mellan 100-200 cm långa, kan göra en kroppsanalys med denna väg.

3. Användning av instrumentet första gången

Inläggning av batteri
Vågen fungerar med två utbytbara litium batterier. När batterierna är tomma uppvisas «LO» ⑦ eller en batterisymbol på displayen. Lägg in två nya batterier i facket ⑤ med de positiva polerna uppåt.

Microlife WS 80

PL

① Przycisk «ON/SET»
② Przycisk «USER» (użytkownika)
③ Przycisk «w dół»
④ Przycisk «w górę»
⑤ Pojemnik na baterie
⑥ Przełącznik KG / LB / ST

Wyświetlacz

⑦ Wskaźnik niskiego poziomu baterii
⑧ Zerowanie
⑨ Odczyt wagi
⑩ Wskazanie użytkownika
⑪ Płeć
⑫ Wiek
⑬ Wzrost
⑭ Odczyt masy tłuszczowej
⑮ Odczyt zawartości wody w organizmie
⑯ Odczyt masy mięśniowej
⑰ Odczyt masy kości
⑱ Odczyt parametru BMI
⑲ Odczyt parametru RMR
⑳ Błąd

Przed rozpoczęciem eksploatacji należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

Drogi Klienciе,
Waga pozwala na dokładna kontrolę składu Twojego ciała. Wiedza na powyższy temat pozwala dobierać właściwą dietę oraz aktywność fizyczną, tak aby ulepszyć jakość życia, promować zdrowy styl życia oraz zapobiegać patologiom.
Dokładne informacje nt produktów i usług można znaleźć na stronie www.microlife.pl.
Zadbaj o swoje zdrowie – Microlife AG!

1. Istotne fakty na temat składu ciała

Wiedza na temat składu ciała jest bardzo istotna - umożliwia ocenę stanu zdrowia osoby. Znajomość wagi to nie wszystko - należy również określić jej jakość, co wiąże się z podzielaniem ciała na dwie główne przestrzenie:
- beztłuszczowa masa ciała: kości, mięśnie, wnętrzności, krew, woda
- tłuszczowa masa ciała: tkanka tłuszczowa

Poziom tłuszczu
Całkowity poziom tłuszczu jest wyliczany przez sumę podstawowego tłuszczu i zapasowego tłuszczu. Tłuszcz podstawowy jest niezbędny dla procesów metabolicznych. Tłuszcz zapasowy jest teoretycznie nadwyżką ale jest koneczny dla osób o wysokiej aktywności fizycznej.
Dla mężczyzn poziom tłuszczu jest 17-26%, dla kobiet 22-31%. Wzsk\ośnki te rosn± wraz z wiekiem pacjenta.

Poziom wody
Wskaźnik poziomu wody w organizmie jest bardzo ważnym wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia osoby. Wskaźnik ten jest ważnym czynnikiem w odbieraniu przez pacjenta dobrego samopoczucia. Tłuszcz zapasowy jest teoretycznie nadwyżką ale jest koneczny dla osób o wysokiej aktywności fizycznej. Dla mężczyzn poziom wody jest 17-26%, dla kobiet 22-31%. Wzsk\ośnki te rosn± wraz z wiekiem pacjenta.

Poziom wody
Wskaźnik poziomu wody w organizmie jest bardzo ważnym wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia osoby. Wskaźnik ten jest ważnym czynnikiem w odbieraniu przez pacjenta dobrego samopoczucia. Tłuszcz zapasowy jest teoretycznie nadwyżką ale jest koneczny dla osób o wysokiej aktywności fizycznej. Dla mężczyzn poziom wody jest 57%, dla kobiet 55%. Normalnie 40% to wartość zbyt mała natomiast 70% zbyt duża. Wariacje składu ciała mają miejsce co kilka godzin. Jest to proces normalny spowodowany retencją wody w organiźmie.

Masa mięśniowa
Jest kolejnym parametrem określającym stan ciała ludzkiego. Osoba o wysokim parametrem masy mięśniowej łatwiej się porusza ale zużywa do tego więcej energii. Ćwiczenia są bardzo ważnym elementem kontroli masy mięśniowej.
Normalne parametry masy mięśniowej to 38-54% dla mężczyzn i 28-39% dla kobiet. Wachania są zależne od wieku i poziomu aktywności.

Masa kostna
Parametr ten gwałtownie wzrasta u dzieci i osiąga maksimum w wieku 30-40 lat oraz po tym okresie maleje wraz z wiekiem.
Zdrowa dieta, regularne ćwiczenia włącznie z rozwojem masy mięśniowej mogą pomóc zapobiegać degeneracji kości.
Parametry, jak n.p. wiek, płeć, waga i wzrost mają niewielki wpływ na wskaźnik masy kostnej. Przeciętna masa kostna dorosłej osoby to 15% i kobiet i 15% u mężczyzn. Nie ma jednak wytycznych lub zaleceń dotyczących masy kostnej.

Wskaźnik BMI
Parametr BMI jest prostym parametrem waga-dowzrostu bardzo często używanym do oznaczania niedowagi, nadwagi i otyłości. Jest wyliczany z wzoru BMI= wagi(kg) / wzrost(m) ² wzrost(m)
Wskaźnik BMI przyjmuje wartości:
- Normalne: 18,50-24,99 kg/m²
- Nadwaga: <18,50 kg/m²
- Lekka otyłość: > 24,99 kg/m²
- Otyłość: > 29,99 kg/m²

Wskaźnik BMR
Jest to wartość w kcal wyrażająca ilość energii wymaganej przez ciała w stanie kompletnego odpoczynku do podtrzymania podstawowych funkcji organizmu. Około 70% całej energii wymaganej przez człowieka jest przeznaczane na podtrzymanie podstawowych funkcji organizmu. Pozostała energia dzieli się na ak-tywność fizyczną - około 20% i trawienie - około 10%.
Szacunkowe wartości zapotrzebowania na energię w zależności od wieku, płci, wagi oraz wzrostu. Obecnie nie powstały żadne wskazania lub wytyczne dotyczące BMR.

2. Zalecenia

- Umieścić wagę na płaskiej, twardej powierzchni. Miękkie, nierówne podłoże (np. dywany, wykładziny, linoleum) mogą powodować niedokładne wskazania.
- Stań na wadze tak, aby stopy były ustawione równolegle do siebie, a obciążenie było rozłożone równomiernie.
- Na czas pomiaru stań w bezruchu.
- Ważne jest, aby pomiar przeprowadzić na suchych, bosych stopach, umieszczonych we właściwych sposób na elektrodach. Ponadto, dla zapewnienia wiarygodnego wyniku stopy nie powinny stykać się ze sobą.
- Waga jest urządzeniem bezpiecznym i może być użutkowana przez każdego. Niewskazane jest aby używały wagi osoby:
  - kobiety w ciąży
  - osoby zażywające leki nasercowe
  - osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub inną elektroniczną aparaturą medyczną
  - osoby z gorączką
  - dzieci poniżej 10 roku życia
  - osoby poddawane dializie, z obrzękami nóg, dymorfizmem oraz cierpiące na osteoporozę
- Należy zawsze ważyć się na tej samej wadze i o tej samej porze, najlepiej bez ubrania i przed śniadaniem. W celu uzyskania najbardziej wiarygodnych wyników pomiar należy wykonać dwukrotnie i uśrednić uzyskane wyniki. Po wstaniu z łóżka odczekaj 15 minut, aby woda w Twoim ciele rozłożyła się równomiernie.
- Mokra powierzchnia wagi może być śliska.
- Jeśli podczas kalkulacji danych wystąpi błąd waga wyłączy się samoczynnie.
- Na uzyskane wyniki może wpływać:
  - wysoki spożiom alkoholu, kofeiny lub narkotyków
  - po intensywnych ćwiczeniach fizycznych
  - podczas choroby lub ciąży
  - po obfitych posiłkach lub przy problemach z odwodnieniem
  - gdy dane użytkownika (wzrost, wiek, płeć) nie zostały wpisane poprawnie
  - jeśli masz mokre lub brudne stopy

Uwaga: Wyniki dostarczne przez wagę są orientacyjne. Celem uzyskania dokładnych informacji skontaktuj się z lekarzem lub dietetykiem.
Uwaga: Funkcję Kalkulacja składu ciała powinny używać osoby w wieku 10-100 lat oraz 100-200 cm wzrostu.

3. Korzystanie z urządzenia po raz pierwszy

Jak zakładać baterie
Waga jest zasilana dwoma bateriami litowymi. O konieczności ich wymiany informuje nas symbol «LO» ⑦ lub symbol baterii. Zamontuj dwie nowe baterie do zasobnika ⑤ złączem + do góry.

Microlife WS 80

RU

① Кнопка ON/SET (включить / установить)
② Кнопка USER (пользователь)
③ Кнопка Down (вниз)
④ Кнопка Up (вверх)
⑤ Отсек для батарей
⑥ Переключатель кг / фунты / стоуны

Дисплей

⑦ Индикация разряда батареи
⑧ Установка нуля
⑨ Считывание показаний веса
⑩ Определения пользователя
⑪ Пол
⑫ Возраст
⑬ Рост
⑭ Показание доли жира в весе тела
⑮ Показание доли воды в весе тела
⑯ Показание доли мышечной массы в теле
⑰ Показание доли костной массы в теле
⑱ Масса тела
⑲ Интенсивность обмена веществ
⑳ Ошибка

Перед использованием прибора внимательно прочтите данное руководство.

Уважаемый покупатель,
Эти диагностические весы позволят оценить структуру Вашего тела. Информация о структуре тела поможет выбрать наиболее подходящие питание и физические нагрузки для улучшения самочувствия, укрепления здоровья и предупреждения болезней. Более подробную информацию о нашей продукции Вы можете найти на сайте www.microlife.ru.
Будьте здоровы – Microlife AG!

1. Важные факты о структуре тела

Чтобы иметь возможность оценить состояние своего здоровья, важно знать, что состоит тела индивидуально. В действительности, недостаточно знать вес человека, необходимо определить его качество, что означает разделение массы человеческого тела на два больших компонента:
- тощая масса тела: кости, мышцы, органы, вода, кровь
- жировая масса тела: жировые клетки

Показание доли жира
Общая жировая масса тела рассчитывается путем сложения эссенциальной (висцеральной) жировой ткани и подкожно- жировой клетчатки. Эссенциальная (висцеральная) жировая ткань и небольшое количество подкожно жировой клетчатки необходимы для поддержания обменных процессов организма для всех людей. Некоторое количество избыточной подкожно-жировой клетчатки необходимо для людей, подвергающихся активным физическим нагрузкам. Для мужчин нормой является 17-26 % жировой ткани, для женщин 22-31%, с возрастом количество жира в организме увеличивается.

Показание доли воды
Процент воды в теле человека определяет его хорошее самочувствие, так как вода является важнейшей составляющей массы тела. Исследования показали, что 57% воды от массы тела, является оптимальным количеством для человека, но, как правило, если показатель воды выше или ниже на 10%, то на самочувствие это не влияет.
В юном возрасте количество воды в теле больше, чем в пожилом. Процент воды в теле по отношению к жировой массе у женщин колеблется от 55-58%, а у мужчин от 60-62%. Пониженным процентом содержания воды по отношению к жировой массе будет меньше 40%, повышенный больше 70%.
Изменение процента воды в течение дня может быть вызвано задержкой внеклеточной жидкости в организме, что является допустимым.

Показание доли мышечной массы
Количество мышечной массы определяет степень здоровья тела. Люди, обладающие большим количеством мышечной массы способны двигаться быстрее, но для этого им нужно больше энергии. Для поддержания хорошей физической формы и количества мышечной массы необходимо выполнять физические упражнения. В зависимости от уровня физической нагрузки и возраста для мужчин нормальное количество мышечной массы колеблется от 38-54%, а у женщин от 28-39%.

Костная масса
Количество костной массы в теле резко увеличивается в детстве и достигает своего пика в 30-40 лет, после чего количество костной массы начинает уменьшаться. Здоровое питание и регулярные физические упражнения уменьшают степень костной деградации.
Однако все эти факторы могут повлиять на количество костной массы незначительно.
Такие факторы как возраст, пол, вес и рост влияют на количество костной массы. Средняя масса костной ткани у мужчин 15% от массы тела, а у женщин 12%.

Индекс массы тела (ИМТ)
Индекс массы тела (ИМТ) позволяет оценить соотношение роста и веса, который обычно используется для классификации веса у взрослых: нормальный вес, избыточный или ожирение. ИМТ рассчитывается путем деления веса тела на рост человека в квадрате.
ИМТ классификация выглядит следующим образом:
- Нормальный: 18.50-24.99 кг/рост²
- Пониженный: ниже 18.50 кг/рост²
- Избыточный вес: Более 24.99 кг/рост²
- Ожирение: более 29.99 кг/рост²

Процесс обмена веществ (ПОВ)
ПОВ исчисляется в ккал и означает количество энергии, необходимое для сохранения основных функций тела в момент абсолютного покоя. Около 70% энергии расходуется на поддержание основных функций организма. Примерно 20% энергии расходуется на физическую нагрузку. Оставшиеся 10% тратятся на переваривание пищи.
Оценка скорости обмена веществ может быть получена с учетом возраста, пола, роста и веса. Не существует единого принципа или рекомендации по определению ПОВ.

2. Правила использования

- Разместите весы на ровной, твердой поверхности. Мягкое, неровное покрытие пола (например, ковры, линолеум) может привести к нестабильным показаниям вашего веса.
- Встаньте на весы, установив ступни параллельно и равномерно распределяя вес тела.
- Во время измерения вашего веса стойте неподвижно.
- Важным условием является взвешивание с сухими, босыми ступнями и их правильное расположение на электродах. Кроме того, для правильной работы весов не следует прикасаться руками к ногам.
- В качестве простых весов данный прибор могут использовать все люди. Диагностические измерения не рекомендуется следующим категориям людей:
  - беременные женщины
  - лица, лечащиеся от сердечно-сосудистых заболеваний
  - лица, использующие электронный кардиостимулятор или другое электронное медицинское оборудование
  - лица с повышенной температурой
  - дети младше 10 лет
  - лица, получающие процедуры диализа, страдающие отеками ног, диморфизмом или остеопорозом
- Всегда взвешивайтесь на одних и тех же весах, каждый день в одно и то же время, предпочтительно без одежды и до завтрака. Чтобы получить максимально точные показания, взвесьтесь дважды, и, если показания окажутся различными, ваш вес находится между двумя полученными значениями. Подождите около 15 минут после подъема для распределения воды в теле.
- Поверхность весов может быть скользкой в мокром виде.
- Если при определении структуры тела возникла ошибка, прибор выключится автоматически.
- Нарушение точности измерения может быть вызвано по следующим причинам:
  - высокий уровень алкоголя в организме, кофеина или наркотиков
  - после интенсивных занятий спортом
  - во время болезни или беременности
  - после потной еды или при наличии проблем дегидратации
  - если ваши личные данные (