

microlife®

WS300

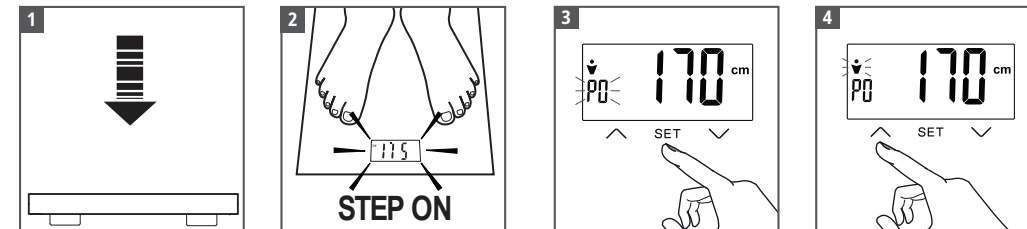
Diagnostic Scale

EN → 1	RU → 26	RO → 51	TR → 76
FR → 6	UA → 31	DE → 56	GR → 81
IT → 11	PL → 36	NL → 61	AR → 86
ES → 16	HU → 41	SV → 66	FA → 90
PT → 21	CZ → 46	FI → 71	



Preparation

Microlife WS 300

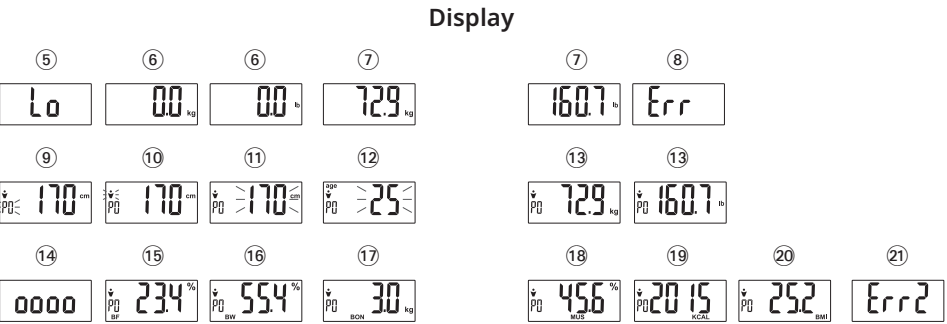
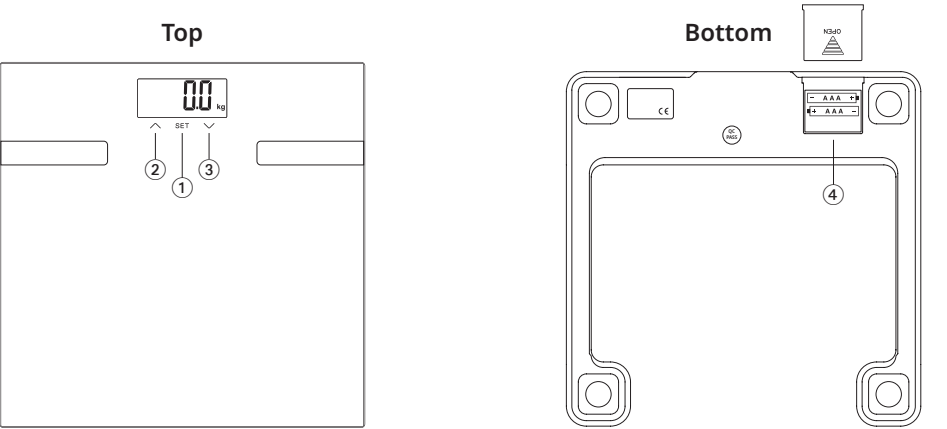


Easy Short Instructions – Simple Scale

1. In order to get accurate measurements, place the scale on a firm level floor.
2. Step on the scale to begin measurement.

Easy Short Instructions – Body Fat Scale

1. In order to get accurate measurements, place the scale on a firm level floor.
2. Power On – Press «**SET**».
Display shows last used User Number.
3. User Number – Press «**SET**», then use ▲/▼ to select **P0** – **P9**. Press «**SET**» to confirm.
4. Gender – Use ▲/▼ to choose female/male. Press «**SET**» to confirm.
5. Height – Adjust 100 – 220 cm with ▲/▼. Press «**SET**» to confirm.
6. Age – Adjust 10 – 80 years with ▲/▼. Press «**SET**» to confirm.
7. Measurement – Step on the scale.
Results display automatically.



Name of Purchaser / Nom de l'acheteur / Nome del rivenditore /
Nombre del comprador / Nome do comprador / Ф.И.О. покупателя
/ П.І.Б. покупця / Imię i nazwisko nabywcy / Vásárló neve /
Jméno kupujícího / Numele cumpărătorului / Name des Käufers
/ Naam koper / Inköparens namn / Ostajan nimi/ Alicinin adi /
Όνοματεπώνυμο αγοραστή / اسم المشتري / نام خریدار

Serial Number / Numéro de série / Numero di serie / Número de
serie / Número de série / Серийный номер / Серійний номер
/ Numer seryjny / Sorozatszám / Výrobní číslo / Număr de serie
/ Serienummer / Serienummer / Sarjanumero / Seri numarası /
Αριθμός σειράς / رقم التسلسل / مدل

Date of Purchase / Date d'achat / Data d'acquisto / Fecha de
compra / Data da compra / Дата покупки / Дата покупки / Data
zakupu / Vásárlás dátuma / Datum năkupu / Data cumpărării /
Kaufdatum / Datum van aankoop / Inköpsdatum / Ostapäivämäärä
/ Satin alma tarihi / Ημερομηνία αγοράς / تاريخ الشراء
/ شماره سریال

Specialist Dealer / Revendeur / Categoria rivenditore / Distribuidor
especializado / Revendedor autorizado / Специализированный
дилер / Специализований дилер / Przedstawiciel / Forgalmazó /
Specializovaný dealer / Distributor de specialitate / Fachhändler
/ Specialist Dealer / Återförsäljare / Alan kauppias / Uzman
satıcı / Εξειδικευμένος αντιπρόσωπος / التاجر المختص
/ تاریخ خرید

- ① SET Button
- ② Up («▲») Button
- ③ Down («▼») Button
- ④ Battery compartment

Display

- ⑤ Low battery indication
- ⑥ Zero Setting
- ⑦ Instant Weight Reading
- ⑧ Error (Err)
- ⑨ User Indication
- ⑩ Gender
- ⑪ Height
- ⑫ Age
- ⑬ User-Linked Weight Reading
- ⑭ Calculation of Body Composition
- ⑮ Body Fat Reading
- ⑯ Body Water Reading
- ⑰ Bone Mass Reading
- ⑱ Muscle Mass Reading
- ⑲ Basal Metabolic Rate (BMR) Reading
- ⑳ Body Mass Index (BMI) Reading
- ㉑ Error (Err2)



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 Corporation!

Table of contents

1. Important Facts about Body Composition

Body Fat
Body Water
Muscle Mass
Bone Mass
Body Mass Index (BMI)
Basal Metabolic Rate (BMR)

2. Suggestions for Use

3. Using the device for the first time

How to insert the battery
KG / LB / ST Switch
Use as simple scale

4. Entering Personal Data

5. Calculation of Body Composition

6. Important safety instructions

Device care
Disposal

7. Guarantee

8. Technical specifications

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 dividing the human body in its two major component masses:

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

Under the same conditions of weight, these two masses have different volumes.

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 15 % 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 basic 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. There 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 dry, 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 on 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 – 80 years and those who are between 100 – 220 cm tall may use the body composition measurement function of this scale.

3. Using the device for the first time

How to insert the battery

This scale operates with two AAA 1.5 V batteries. When the battery is dead the display shows «LO» ⑤ or the battery symbol. Insert two new AAA batteries into the compartment ④, ensuring the poles match the (+) and (-) symbols as indicated.

KG / LB / ST Switch

1. Turning on the power
Press the SET button to turn on the unit. The display will show the personal settings of the last used user number.
2. Selecting the unit of measurement
Press and hold the SET button. The kg symbol on the LCD will begin to flash. Use the «▲» or «▼» buttons to select lb or st, then press the SET button to confirm.

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 ⑦.
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» ⑧ symbol is displayed, it means the weight limit has been exceeded. Please step off the scale immediately to prevent damage to the product. The maximum load capacity is 3 – 180 kg.

4. Entering Personal Data

This scale can memorise the data of 10 different persons.

1. Turning on the power
Press the «SET» button ① to turn on the unit. The display will show the personal settings of the last used user number.
2. Selecting a user number
Press the «SET» button again. The user number will begin to flash. Use the «▲» or «▼» buttons to select a user number from P0 to P9. When the desired user number is displayed, press the «SET» button to confirm.
3. Setting the gender
Use the «▲» or «▼» buttons to choose between female and male, then press the «SET» button to confirm.
4. Setting the height
Use the «▲» or «▼» buttons to adjust your height within the range of 100 cm to 220 cm. When the desired height is displayed, press the SET button to confirm.
5. Setting the age
Use the «▲» or «▼» buttons to adjust your age within the range of 10 to 80 years. When the desired age is displayed, press the «SET» button to confirm.
6. Starting the measurement
Step on the scale to start the measurement. The unit will automatically detect and display your results.

5. Calculation of Body Composition

1. Turning on the power
Press the SET button to turn on the unit. The display will show the personal settings of the last used user number.
2. Selecting a user
Use the «▲» or «▼» buttons to select a user number from P0 to P9. When the desired user number is displayed, press the «SET» button to confirm.

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 ⑬ flashing 3 times
 - four half-8 digits «0000» ⑭ appear on the display
 - your body fat percentage ⑮
 - your body water percentage ⑯
 - your bone mass in kg ⑰
 - your muscle mass percentage ⑱
 - your BMR in kcal ⑲
 - your BMI in kg/m² ⑳

NOTE: The alternating display of your measurement results will repeat twice, after which the unit will shut off automatically.

NOTE: Four half-8 digits «0000» will appear on the display to indicate the start of the diagnostic measurement. You can step off the scale, after they have disappeared and your body fat percentage has been displayed.

NOTE: If the «Err 2» ㉑ symbol is displayed, it means the body-fat and body-water percentages cannot be calculated. Please restart the entire procedure from the beginning. If the body-fat percentage is less than 5 % or greater than 60 %, the reading cannot be accurate.

Compare the results obtained with the parameters listed in the section «1. 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 and 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 will not be used for a prolonged period, remove the batteries and ensure nothing is left on the scale.
- Do not mix old and new batteries.
- Do not mix different types of batteries (e.g., alkaline, standard carbon-zinc, or rechargeable nickel-cadmium).
- 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.
- Never immerse the device in water or rinse it under running water.

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

- Equipped with high-precision strain-gauge sensors
- Capacity: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Resolution: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- Battery: 3 V (1.5 V AAA x 2)
- Display: LCD with backlight
- Body composition analysis:
 - Body fat in %
 - Body water in %
 - Bone mass in kg
 - Muscle mass in %
 - Basal metabolic rate in kcal (BMR)
 - Body mass index in kg/m^2 (BMI)
- Functions:
 - Automatic zero resetting
 - Automatic switch-off
 - Overload indication
 - Low battery indication
- Technical alterations reserved.

- ① Bouton SET
- ② Bouton («▲») haut
- ③ Bouton («▼») bas
- ④ Compartiment à piles

Écran

- ⑤ Indicateur d'état de charge de la pile
- ⑥ Remise à zéro
- ⑦ Lecture instantanée du poids
- ⑧ Erreur (Err)
- ⑨ Données utilisateur
- ⑩ Sexe
- ⑪ Taille
- ⑫ Age
- ⑬ Lecture du poids associé à l'utilisateur
- ⑭ Calcul de la composition corporelle
- ⑮ Lecture du taux de graisse corporelle
- ⑯ Lecture du taux de masse hydrique
- ⑰ Lecture du taux de masse osseuse
- ⑱ Lecture du taux de masse musculaire
- ⑲ Lecture du Ratio de Métabolisme Basal (RMB)
- ⑳ Lecture de l'indice de masse corporelle (IMC)
- ㉑ Erreur (Err2)



Veillez 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 Corporation.

Sommaire

1. Remarques importantes sur les compositions corporelles

Masse grasse
Masse hydrique
Masse musculaire
Masse osseuse
Indice de Masse Corporelle (IMC)
Ratio du Métabolisme Basal (RMB)

2. Conseils d'utilisation

3. Première mise en service de l'appareil

Comment insérer la pile
Interrupteur KG / LB / ST
Utilisation comme simple balance

4. Saisie de données personnelles

5. Calcul de la composition corporelle

6. Importantes précautions d'emploi

Entretien de l'appareil
Élimination de l'équipement

7. Garantie

8. Caractéristiques techniques

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

Dans les mêmes conditions de poids, ces deux masses ont des volumes différents.

Masse grasse

La masse grasseuse 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.

Masses 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 décroît 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 de 12%.

Indice de Masse Corporelle (IMC)

C'est un indice qui permet de classer 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: $18,50 - 24,99 \text{ kg/m}^2$
- Sous poids: $< 18,50 \text{ kg/m}^2$
- Sur poids: $> 24,99 \text{ kg/m}^2$
- Obésité: $> 29,99 \text{ kg/m}^2$

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 utilisées 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 molle, 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 réparti.
- 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 pese 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 œdèmes 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 – 80 ans et mesurant entre 100 – 220 cm peuvent utiliser la fonction «mesure de la composition corporelle».

3. Première mise en service de l'appareil

Comment insérer la pile

Ce pèse-personne fonctionne avec deux piles AAA 1.5 V. Lorsque les piles sont déchargées, l'écran affiche «LO» ⑤ ou le symbole de pile. Insérez deux nouvelles piles AAA dans le compartiment ④, en vous assurant de respecter les polarités (+) et (-) indiquées.

Interrupteur KG / LB / ST

4. Mise en marche
Appuyez sur le bouton SET pour allumer l'appareil. L'écran affiche les paramètres personnels du dernier numéro d'utilisateur utilisé.
5. Sélectionner l'unité de mesure
Appuyez sur le bouton SET et maintenez-le appuyé. Le symbole « kg » sur l'écran clignote. Utilisez les boutons «▲» ou «▼» pour sélectionner « lb » ou « st », puis appuyez sur le bouton SET.

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 ⑦ 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. Le symbole «Err» ⑧ s'affiche si la limite de poids a été dépassée. Veuillez descendre immédiatement du pèse-personne pour éviter d'endommager le produit. La capacité de charge maximale est de 3 – 180 kg.

4. Saisie de données personnelles

Cette balance peut enregistrer les données de 10 utilisateurs.

1. Mise en marche
Appuyez sur le bouton «SET» ① pour allumer l'appareil. L'écran affiche les paramètres personnels du dernier numéro d'utilisateur utilisé.
2. Sélectionner un numéro d'utilisateur
Appuyez de nouveau sur le bouton «SET». Le numéro d'utilisateur clignote. Utilisez les boutons «▲» ou «▼» pour sélectionner un numéro d'utilisateur entre P0 et P9. Lorsque le numéro d'utilisateur souhaité s'affiche, appuyez sur le bouton «SET» pour confirmer.
3. Définir le genre
Utilisez les boutons «▲» ou «▼» pour choisir entre femme et homme, puis appuyez sur le bouton «SET» pour confirmer.
4. Définir la taille
Utilisez les boutons «▲» ou «▼» pour paramétrer votre taille entre 100 cm et 220 cm. Lorsque la taille souhaitée s'affiche, appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
5. Définir l'âge
Utilisez les boutons «▲» ou «▼» pour paramétrer votre âge entre 10 et 80 ans. Lorsque l'âge souhaité s'affiche, appuyez sur le bouton «SET» pour confirmer.
6. Commencer la mesure
Montez sur le pèse-personne pour commencer la mesure. L'appareil détecte et affiche automatiquement vos résultats.

5. Calcul de la composition corporelle

1. Mise en marche

Appuyez sur le bouton SET pour allumer l'appareil. L'écran affiche les paramètres personnels du dernier numéro d'utilisateur utilisé.

2. Sélectionner un utilisateur

Utilisez les boutons «▲» ou «▼» pour sélectionner un numéro d'utilisateur entre P0 et P9. Lorsque le numéro d'utilisateur souhaité s'affiche, appuyez sur le bouton «SET» pour confirmer.

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 (13) clignote 3 fois
- Quatre moitiés de 8 « 0000 » (14) s'affichent à l'écran
- Votre pourcentage de graisse corporelle (15)
- Votre pourcentage d'eau corporelle (16)
- Votre masse osseuse en kg (17)
- Votre pourcentage de masse musculaire (18)
- Votre ratio du métabolisme basal (RMB) en kcal (19)
- Votre IMC en kg/m² (20)

REMARQUE : L'affichage alterné de vos résultats est répété deux fois, après quoi l'appareil s'éteint automatiquement.

REMARQUE : Quatre moitiés de 8 « 0000 » s'affichent pour indiquer le début de la mesure de diagnostic. Vous pouvez descendre du pèse-personne lorsqu'ils disparaissent et que votre pourcentage de graisse corporelle s'affiche.

REMARQUE : Le symbole «Err 2» (21) s'affiche si les pourcentages de graisse corporelle et de liquide corporel ne peuvent pas être calculés. Veuillez redémarrer la procédure depuis le début. Si le pourcentage de graisse corporelle est inférieur à 5 % ou supérieur à 60 %, la mesure ne peut pas être précise.

Comparer les résultats obtenus avec les paramètres listés dans «1. 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 remarquez quelque chose d'anormal.
- N'ouvrez jamais l'appareil.
- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée, retirez les piles et assurez-vous de ne rien poser sur le pèse-personne.
- Ne mélangez pas les piles anciennes et neuves.
- Ne mélangez pas les types de piles (par ex., alcaline, carbone-zinc standard ou nickel-cadmium rechargeables).
- 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.
- N'immergez jamais l'appareil dans l'eau ou ne le rincez pas sous l'eau courante.

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 réguliers (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 SAV 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 que 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

- Équipé de capteurs à jauge de contrainte haute précision
- Capacité: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Graduation: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Pile : 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Écran : LCD avec rétroéclairage
- Analyse de la composition corporelle :
 - Graisse corporelle en %
 - Teneur en eau corporelle en %
 - Masse osseuse en kg
 - Masse musculaire en %
 - Taux métabolique de base (TMB) en kcal
 - Indice de masse corporelle en kg/m^2 (IMC)
- Fonctions :
 - Remise à zéro automatique
 - Mise hors tension automatique.
 - Indication de surpoids
 - Indicateur d'état de charge de la pile
- Sous réserve de modifications techniques.

- ① Tasto impostazione SET
- ② Tasto («▲») su
- ③ Tasto («▼») giù
- ④ Vano batterie

Display

- ⑤ Indicatore di batteria scarica
- ⑥ Azzeramento
- ⑦ Lettura istantanea del peso
- ⑧ Errore (Err)
- ⑨ Identificazione dell'utilizzatore
- ⑩ Sesso
- ⑪ Altezza
- ⑫ Età
- ⑬ Lettura del peso associata all'utente
- ⑭ Calcolo della composizione corporea
- ⑮ Lettura della massa grassa
- ⑯ Lettura dell'acqua corporea
- ⑰ Massa ossea
- ⑱ Massa muscolare
- ⑲ Tasso metabolico basale (BMR)
- ⑳ Indice di massa corporea (BMI)
- ㉑ Errore (Err2)



Leggere attentamente le istruzioni prima di usare questo dispositivo.

Gentile cliente, questa bilancia consente la valutazione della composizione corporea. Conoscere la propria composizione corporea è utile per abbinare una corretta alimentazione a una attività fisica adeguata, condizioni necessarie per migliorare la propria qualità di vita, essere in buona salute e prevenire malattie.

Potrete trovare ulteriori informazioni sull'utilizzo dei nostri prodotti e sui nostri servizi su www.microlife.com
Rimanete in salute – Microlife Corporation!

Indice

1. Informazioni importanti sulla composizione corporea

Grasso corporeo
Acqua corporea
Massa muscolare
Massa ossea
Indice di massa corporea (BMI)
Tasso metabolico basale (BMR)

2. Consigli per l'uso

3. Utilizzo del dispositivo per la prima volta

Come inserire la batteria
Tasto di impostazione dell'unità di peso Kg/Lb/St
Usare la bilancia nella funzione di pesapersone

4. Inserimento dei dati personali

5. Calcolo della composizione corporea

6. Importanti misure precauzionali

Cura del dispositivo
Smaltimento

7. Garanzia

8. Specifiche tecniche

1. Informazioni importanti sulla composizione corporea

E' importante conoscere la composizione corporea di un individuo per essere in grado di stimare il suo stato di salute. Non è sufficiente sapere solo il peso ma è fondamentale conoscerne la sua qualità. Ciò significa dividere la massa corporea in due raggruppamenti:

- massa corporea magra: ossa, muscoli, viscere, acqua, organi, sangue
- massa corporea grassa: cellule adipose

Individui con lo stesso peso potrebbero avere queste due masse in percentuali diverse.

Grasso corporeo

La massa grassa complessiva del nostro corpo viene calcolata sommando il grasso essenziale (primario) al grasso di deposito (riserva). Il grasso essenziale è necessario per il metabolismo e parte del grasso di deposito, che in teoria è in eccedenza, è necessario a chi pratica attività fisica.

Per gli uomini la percentuale di grasso corporeo corretta è compresa tra 17 – 26%, mentre per le donne tra 22 – 31%. La percentuale di grasso corporeo aumenta con l'età.

Acqua corporea

La percentuale di acqua che compone il nostro corpo è un indice importante del benessere generale di una persona, poiché l'acqua è la più importante componente del nostro corpo. Ricerche scientifiche dimostrano come il 57% di acqua nel nostro corpo sia la percentuale ottimale, con una variazione di +/- 10%.

La percentuale di acqua nel corpo è più elevata nei bambini, mentre diminuisce con l'età. Le donne che hanno normalmente più tessuto adiposo rispetto agli uomini, hanno una percentuale di acqua di circa 55 – 58%, mentre gli uomini di circa 60 – 62%. Una percentuale inferiore al 40% viene considerata troppo bassa, così come al di sopra del 70% è troppo alta.

Le variazioni del peso corporeo che si registrano nel giro di poche ore sono ritenute normali e sono dovute alla ritenzione idrica, poiché l'acqua extra cellulare è l'unica componente soggetta a variazioni così rapide.

Massa muscolare

La massa muscolare è importante per determinare la composizione corporea di una persona in salute. Una persona che abbia una elevata percentuale di massa muscolare avrà meno difficoltà a muoversi, ma avrà anche bisogno di maggior energia per farlo. L'esercizio fisico è fondamentale per mantenersi in forma e la percentuale della massa muscolare è un efficace indice per controllarla.

La percentuale di massa muscolare nel peso corporeo è compresa tra 38 – 58% per gli uomini e tra 28 – 39% per le donne a seconda dell'età e dell'attività fisica esercitata.

Massa ossea

La massa ossea aumenta rapidamente nell'infanzia e raggiunge il suo massimo tra i 30 e i 40 anni. Diminuisce leggermente in seguito con l'aumentare dell'età.

Una corretta alimentazione e un regolare esercizio fisico che preveda anche l'aumento della massa muscolare possono aiutare a ridurre i processi degenerativi delle ossa. E' difficile influire in modo significativo sulla massa ossea.

Fattori quali l'età, il sesso, il peso e l'altezza hanno poca influenza sulla massa ossea. La massa ossea media di un adulto è del 15%

per gli uomini e del 12% per le donne. Non esistono linee guida accreditate o raccomandazioni sulla massa ossea.

Indice di massa corporea (BMI)

L'indice di massa corporea è un indice di peso-per-altezza usato comunemente per classificare il sottopeso, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Viene calcolato dividendo il peso corporeo in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri di una persona. La classificazione dell'indice di massa corporea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è il seguente:

- Normopeso: 18,50 – 24,99 Kg/m²
- Sottopeso: inferiore a 18,50 Kg/m²
- Sovrappeso: superiore a 24,99 Kg/m²
- Obeso: superiore a 29,99 Kg/m²

Tasso metabolico basale (BMR)

Il tasso metabolico basale espresso in chilocalorie è la quantità di energia necessaria all'organismo, in condizione di completo riposo, per mantenere le proprie funzioni vitali. Circa il 70% del dispendio energetico del corpo è dovuto ai processi vitali degli organi. Circa il 20% del dispendio energetico deriva dall'attività fisica ed un ulteriore 10% dal processo digestivo.

E' possibile fare una stima attraverso un'equazione, usando il sesso, l'età l'altezza ed il peso. Non esistono linee guida accreditate o raccomandazioni relative al tasso metabolico basale BMR.

2. Consigli per l'uso

- Mettere la bilancia su una superficie piana e stabile. Pavimenti irregolari o soffici (ad esempio tappeti, linoleum) possono essere causa di misurazioni non corrette del peso.
- Salire sulla bilancia con i piedi paralleli e distribuire equamente il peso.
- Restare fermi mentre la bilancia esegue la misurazione.
- E' importante pesarsi con i piedi nudi e asciutti, correttamente posizionati sugli elettrodi. Per pesarsi correttamente evitare che le gambe si tocchino.
- La bilancia può essere usata come una normale bilancia da chiunque. Le seguenti categorie di persone non dovrebbero eseguire una pesata diagnostica:
 - donne in gravidanza
 - persone sottoposte a trattamenti cardiovascolari

- portatori di pace-maker o altre apparecchiature medicali elettriche
- in presenza di febbre
- bambini di età inferiore ai 10 anni
- persone sottoposte a dialisi, con edema alle gambe o affette da dimorfismo o osteoporosi
- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia, ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente svestiti e prima di colazione. Per ottenere i migliori risultati pesarsi due volte e se i due pesi risultano differenti, considerare la media delle due misurazioni. Alla mattina dopo essersi alzati attendere almeno 15 minuti prima di effettuare la misurazione, in particolare quella della massa grassa e acqua corporea, in modo da permettere all'acqua di distribuirsi omogeneamente in tutto il corpo.
- La superficie della bilancia può risultare scivolosa, se bagnata.
- Quando si verifica un errore durante l'analisi della composizione corporea, la bilancia si spegne automaticamente.
- La precisione dei risultati potrebbe essere alterata nei seguenti casi:
 - presenza di un elevato livello di alcol / droga / caffeina
 - dopo un'intensa attività sportiva
 - durante una malattia o in gravidanza
 - dopo un pasto pesante o in presenza di disidratazione
 - i dati personali (altezza, età, sesso) non sono stati inseriti correttamente
 - con i piedi bagnati o sporchi

ATTENZIONE: La composizione corporea misurata da questa bilancia deve essere considerata solo come una informazione approssimativa. Per maggiori dettagli, consultare il proprio medico curante o il dietologo.

ATTENZIONE: La funzione di misurazione della composizione corporea di questa bilancia può essere usata solo da persone di età compresa tra 10 – 80 anni e con un'altezza compresa tra 100 – 220 cm.

3. Utilizzo del dispositivo per la prima volta

Come inserire la batteria

La bilancia funziona con due batterie AAA 1.5 V. Quando la batteria è scarica, sul display compare «LO» ⑤ oppure il simbolo della batteria. Inserire due batterie AAA nel vano ④ controllando che i poli combacino con i simboli (+) e (-) come indicato.

Tasto di impostazione dell'unità di peso Kg/Lb/St

4. Accensione

Per accendere l'unità premere il tasto SET. Il display mostra le impostazioni personali dell'ultima posizione numerica usata.

5. Selezione dell'unità di misura

Tenere premuto il tasto SET. Il simbolo dei kg sul display LCD inizia a lampeggiare. Usare i tasti «▲» o «▼» per selezionare lb o st, quindi premere il tasto SET per confermare.

Usare la bilancia nella funzione di pesapersona

1. Per ottenere misurazioni accurate posizionare la bilancia su una superficie stabile.
2. Salire sulla bilancia e attendere senza muoversi; dopo pochi secondi, il display mostrerà il vostro peso ⑦. Durante la misurazione, evitare di appoggiarsi a qualunque cosa per non alterare il risultato.
3. Scendere dalla bilancia, il display continuerà a visualizzare il peso per alcuni secondi, quindi si spegnerà automaticamente.
4. Il simbolo «Err» ⑧ sul display indica che è stato superato il limite di peso. Scendere subito dalla bilancia per evitare di danneggiarla. La portata massima è di 3 – 180 kg.

4. Inserimento dei dati personali

La bilancia può memorizzare i dati di 10 persone.

1. Accensione

Per accendere l'unità premere il tasto «SET» ①. Il display mostra le impostazioni personali dell'ultima posizione numerica usata.

2. Selezione di una posizione numerica utente

Premere ancora il tasto «SET». Il numero corrispondente all'utente inizia a lampeggiare. Usare i tasti «▲» o «▼» per selezionare un numero da P0 a P9. Quando sul display compare il numero desiderato, premere il tasto «SET» per confermare.

3. Impostazione del genere

Usare i tasti «▲» o «▼» per selezionare maschio o femmina, quindi premere «SET» per confermare.

4. Impostazione della statura

Usare i tasti «▲» o «▼» per impostare la statura in un intervallo compreso fra 100 cm e 220 cm. Quando sul display compare la statura desiderata, premere SET per confermare.

5. Impostazione dell'età

Usare i tasti «▲» o «▼» per impostare l'età in un intervallo compreso fra 10 e 80 anni. Quando sul display compare l'età desiderata, premere il tasto «SET» per confermare.

6. Inizio della misurazione

Salire sulla bilancia per iniziare la misurazione. L'unità rileva automaticamente la presenza e visualizza i risultati.

5. Calcolo della composizione corporea

1. Accensione

Per accendere l'unità premere il tasto SET. Il display mostra le impostazioni personali dell'ultima posizione numerica usata.

2. Selezione di un utente

Usare i tasti «▲» o «▼» per selezionare un numero da P0 a P9. Quando sul display compare il numero desiderato, premere il tasto «SET» per confermare.

3. Salire sulla bilancia appoggiando i piedi nudi sui due elettrodi.

Il display mostrerà in sequenza i seguenti dati:

- il peso ⑬ lampeggiante 3 volte
- il display mostra quattro simboli «oooo» ⑭
- la percentuale di grasso ⑮
- la percentuale di acqua ⑯
- la massa ossea in kg ⑰
- la percentuale di massa muscolare ⑱
- il BMR (tasso metabolico) basale in Kcal ⑲
- il BMI (indice di massa corporea) in Kg/m² ⑳

NOTA: La sequenza dei valori misurati viene visualizzata due volte, quindi l'unità si spegne automaticamente.

NOTA: Il simbolo «oooo» compare sul display per indicare l'inizio della misurazione diagnostica. Quando il simbolo è scomparso e sul display è comparsa la percentuale di grasso corporeo è possibile scendere dalla bilancia.

NOTA: Il simbolo «Err 2» ㉑ sul display indica che non è possibile calcolare le percentuali di grasso e acqua corporei. Ricominciare da capo la procedura. Se la percentuale di grasso corporeo è inferiore al 5 % o superiore al 60 %, la lettura non può essere accurata. Confrontare i risultati ottenuti con i parametri elencati nella sezione «1. Informazioni importanti sulla composizione corporea»: Se i risultati ottenuti non rientrano nei valori normali, consigliamo di rivolgersi al proprio medico.

6. Importanti misure precauzionali

- Questo dispositivo deve essere usato esclusivamente come descritto in questo manuale. Il produttore non può essere ritenuto responsabile di danni causati da un utilizzo improprio.
- Questo dispositivo è costruito con componenti delicati e deve essere trattato con attenzione. Osservare le condizioni di stoccaggio e funzionamento descritte nel capitolo «Specifiche tecniche».
- Proteggere il dispositivo da:
 - acqua, umidità e temperature estreme
 - urti e cadute
 - contaminazione e polvere
 - luce solare diretta, caldo e freddo
- Non usare il dispositivo se si ritiene che sia danneggiato o se si nota qualcosa di strano.
- Non aprire mai il dispositivo.
- Se si prevede che la bilancia rimanga inutilizzata per un lungo periodo, togliere le batterie e controllare che non vi siano oggetti sul piatto.
- Non usare contemporaneamente batterie vecchie e nuove.
- Non mescolare batterie di tipo diverso (ad esempio alcaline, standard zinco-carbone o ricaricabili al nichel-cadmio).
- Leggere le ulteriori informazioni sulla sicurezza nelle varie sezioni di questo manuale.



Assicurarsi che i bambini non utilizzino il dispositivo senza la supervisione di un adulto. Alcune parti sono piccole e potrebbero essere ingerite. Prestare attenzione al rischio di strangolamento in presenza di cavi o tubi.

Cura del dispositivo

- Pulire il dispositivo esclusivamente con un panno morbido e asciutto.
- Non immergere il dispositivo nell'acqua o risciacquarlo sotto l'acqua corrente.

Smaltimento



Le batterie e gli strumenti elettronici devono essere smaltiti in conformità alle disposizioni locali e non con i rifiuti domestici.

7. Garanzia

Questo dispositivo è coperto da una **garanzia di 2 anni** dalla data di acquisto. Durante questo periodo di garanzia, a propria discrezione, Microlife riparerà o sostituirà gratuitamente il prodotto difettoso.

L'apertura o la manomissione del dispositivo invalidano la garanzia.

Sono esclusi dalla garanzia:

- costi e rischi di trasporto.
- danni causati da un uso scorretto o dal mancato rispetto delle istruzioni d'uso.
- danni causati da perdite delle batterie.
- danni causati da caduta o uso improprio.
- materiale di imballaggio/stoccaggio e istruzioni d'uso.
- controlli regolari e manutenzione (calibrazione).
- Accessori e parti soggette a usura: batterie.

Qualora fosse necessario il servizio di assistenza in garanzia, contattare il rivenditore da cui è stato acquistato il prodotto o il servizio locale Microlife sul sito: www.microlife.com/support
Il risarcimento è limitato al valore del prodotto. La garanzia verrà concessa se il prodotto completo viene restituito con la fattura o scontrino originale. La riparazione o sostituzione in garanzia non prolunga o rinnova il periodo di garanzia. Le rivendicazioni legali e i diritti dei consumatori non sono coperti da questa garanzia.

8. Specifiche tecniche

- Provvista di estensimetri ad alta precisione
- Capacità: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Precisione: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Batteria: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Display: LCD retroilluminato
- Analisi della composizione corporea:
 - Massa grassa in %
 - Acqua corporea in % di acqua
 - Massa ossea in kg di ossa
 - Massa muscolare in %
 - BMR (metabolismo basale) in Kcal
 - Indice di massa corporea in kg/m^2 (BMI)
- Funzioni:
 - Azzeramento automatico
 - Spegnimento automatico
 - Indicatore di sovraccarico
 - Indicatore di batteria scarica
- Con riserva di apportare modifiche tecniche.

- ① Botón SET (CONFIG)
- ② Botón («▲») Subir
- ③ Botón («▼») Bajar
- ④ Compartimento de baterías

Pantalla

- ⑤ Indicador de batería baja
- ⑥ Puesta a cero
- ⑦ Lectura de peso instantánea
- ⑧ Error (Err)
- ⑨ Indicación de usuario
- ⑩ Género
- ⑪ Altura
- ⑫ Edad
- ⑬ Lectura de peso asociada a cada usuario
- ⑭ Cálculo de la composición corporal
- ⑮ Lectura grasa corporal
- ⑯ Lectura agua corporal
- ⑰ Lectura masa ósea
- ⑱ Lectura masa muscular
- ⑲ Lectura tasa metabólica basal (BMR)
- ⑳ Lectura índice masa corporal (BMI)
- ㉑ Error (Err2)



Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este dispositivo.

Estimado cliente,
La báscula de diagnóstico le permite evaluar la composición de su cuerpo. Conocer la composición de su cuerpo le ayuda a combinar una nutrición correcta y una buena actividad física como condiciones esenciales para tener una mejor calidad de vida, mejorar la salud y la prevención.

En www.microlife.com encontrará información detallada sobre nuestros productos y servicios.

¡Cuide su salud con Microlife Corporation!

Índice

1. Datos importantes sobre la composición corporal

Grasa corporal
Líquido corporal
Masa muscular
Masa ósea
Índice de masa corporal (BMI)
Tasa metabólica basal (BMR)

2. Indicaciones para el uso

3. Uso del dispositivo por primera vez

Inserción de la batería
Modo de medición KG / LB / ST
Uso como simple báscula

4. Entrada de datos personales

5. Calculando la composición del cuerpo

6. Instrucciones importantes de seguridad

Cuidado del dispositivo
Eliminación de residuos

7. Garantía

8. Especificaciones técnicas

1. Datos importantes sobre la composición corporal

Es importante conocer la composición corporal de un individuo para poder evaluar su estado de salud. De hecho, no es suficiente con saber el peso de uno mismo, pero es necesario para definir su calidad, es decir, dividir el cuerpo humano en las dos masas principales que lo componen:

- la masa corporal magra: huesos, músculos, vísceras, agua, órganos, sangre
- la masa corporal grasa: células adiposas

Bajo las mismas condiciones de peso, estas dos masas tienen diferentes volúmenes.

Grasa corporal

El total de la grasa corporal es calculada totalizando la grasa esencial (grasa primaria) y la grasa adicional (grasa acumulada). La grasa esencial y alguna grasa adicional son necesarias para el metabolismo, el cual es teóricamente superfluo, es necesaria para quienes realizan actividades físicas.

En el hombre el por ciento de grasa corporal entre 17 – 26% es considerado normal y en una mujer entre el 22 – 31%. El por ciento de grasa corporal aumenta con la edad de la persona.

Líquido corporal

El por ciento de líquido corporal es un indicador importante para «el buen estado» del cuerpo humano, ya que el agua es el componente más importante en el peso del cuerpo. Estudios demuestran que un 57% de líquido corporal es un nivel óptimo, pero normalmente no se considera un problema si la lectura es un 10% mayor o menor.

El por ciento de líquido corporal es mayor en un niño y disminuye con la edad. En la mujer, usualmente tiene más tejidos que el hombre, por lo que el nivel de líquido es de 55 – 58% cuando en el hombre es aproximadamente 60 – 62%. Normalmente si el nivel está bajo 40% puede ser muy bajo y sobre 70% demasiado alto. Las variaciones en el peso que se reflejan en pocas horas son completamente normales y se deben a la retención de líquido, ya que el líquido extra-celular es el único componente sujeto a variaciones rápidas.

Masa muscular

La masa muscular es importante para determinar una composición saludable del cuerpo. Una persona con un por ciento de masa muscular mayor tiene mejor movimiento, pero necesita más energía para hacerlo. Es muy importante hacer ejercicios para mantener un cuerpo saludable y un por ciento de masa muscular en control.

El por ciento de masa muscular normal en un cuerpo está entre 38 – 54% en el hombre y entre 28 – 39% para la mujer dependiendo de la edad y el nivel de actividad física.

Masa ósea

La masa ósea crece rápidamente cuando somos niños y alcanza su máximo cuando llegamos a la edad entre los 30 – 40 años. Disminuye lentamente con los años.

Una sana alimentación, una rutina de ejercicios que incluya algún nivel de crecimiento muscular puede ayudar a reducir la degeneración de los huesos. Sin embargo, si es de otra manera se dificulta significativamente la influencia en la masa ósea.

Factores como la edad, el género, peso y estatura tienen una pequeña influencia en la masa ósea. La masa ósea en el adulto promedio es de 15% en el hombre y 12% en la mujer. No existe una guía o norma reconocida relacionada a la masa ósea.

Índice de masa corporal (BMI)

El BMI es un índice sencillo según el peso y la estatura comúnmente utilizado para clasificar el bajo peso, sobrepeso y la obesidad en un adulto. Se calcula dividiendo el peso del cuerpo en kilogramos por la estatura en metros de una persona.

La WHO clasifica el BMI como sigue:

- Normal: 18.50 – 24.99 kg/m²
- Bajo peso: bajo 18.50 kg/m²
- Sobrepeso: sobre 24.99 kg/m²
- Obeso: sobre 29.99 kg/m²

Tasa metabólica basal (BMR)

El BMR es la cantidad de energía requerida por el cuerpo cuando está en completo estado de reposo para mantener sus funciones básicas. Cerca de un 70% de la energía total del humano es utilizado por los órganos para su proceso de vida. Otro 20% es utilizado por la actividad física y el restante 10% es utilizado por el proceso digestivo.

Se puede obtener un estimado utilizando una ecuación utilizando la edad, sexo, estatura y peso. No existe una guía reconocida o remendada relacionadas al BMR.

2. Indicaciones para el uso

- Sitúe la báscula en una superficie plana y dura. Los suelos blandos, desiguales (por ejemplo, alfombras, moquetas, linóleo) pueden causar lecturas desiguales de su peso.
- Suba a la báscula colocando los pies en paralelo y distribuyendo el peso uniformemente.
- No se mueva mientras la báscula mida su peso.
- Es importante que se pese con los pies secos, descalzos, colocados correctamente sobre los electrodos. Además, para garantizar un funcionamiento correcto de la báscula, evite el contacto entre sus piernas.
- La báscula es segura y sencilla de usar por cualquier persona. Las siguientes personas no deben realizar una medición de diagnóstico:
 - mujeres embarazadas
 - personas bajo medicación cardiovascular
 - los portadores de marcapasos u otro tipo de aparatos médicos electrónicos
 - personas con la temperatura corporal elevada
 - niños menores de 10 años de edad

- las personas con diálisis, con edemas en las piernas, personas con dimorfismo o que sufran osteoporosis
- Pésele siempre en la misma báscula, cada día a la misma hora, preferiblemente sin vestir y antes del desayuno. Para conseguir los mejores resultados de su báscula, pésele dos veces, y si los dos pesos difieren entre sí, su peso se sitúa entre las dos lecturas. Espere unos 15 minutos después de levantarse para que el agua pueda distribuirse por su cuerpo.
- Estando mojada, la superficie de la báscula puede ser resbaladiza.
- Si ocurre un error durante el análisis de la composición de su cuerpo, la báscula se apagará automáticamente.
- La precisión de los resultados de la medición puede ser alterada en los siguientes casos:
 - un elevado nivel de alcohol, drogas o cafeína
 - después de una intensa actividad deportiva
 - en caso de enfermedad o durante el embarazo
 - después de comidas copiosas o en caso de problemas de deshidratación
 - si no ha introducido correctamente sus datos personales (altura, edad, sexo)
 - si tiene los pies mojados o sucios

NOTA: La composición cuerpo medida por esta báscula es considerada solamente aproximada. Para más información, consulte con su médico o dietista.

NOTA: Solamente personas entre 10 – 80 años y aquellos que están entre 100 – 220 cm de estatura pueden utilizar la función de composición corporal de esta báscula.

3. Uso del dispositivo por primera vez

Inserción de la batería

Esta báscula funciona con dos pilas AAA 1.5 V. Cuando se agotan las pilas, la pantalla muestra «LO» ⑤ o el símbolo de pila. Introduzca dos pilas AAA nuevas en el compartimento ④ y asegúrese de que los polos coincidan con los símbolos (+) y (-) indicados en la báscula.

Modo de medición KG / LB / ST

4. Encendido

Pulse el botón SET para encender la unidad. La pantalla mostrará la configuración personal del último número de usuario utilizado.

5. Selección de la unidad de medida

Mantenga pulsado el botón SET. El símbolo «kg» de la pantalla LCD comenzará a parpadear. Utilice los botones «▲» o «▼» para seleccionar lb o st y, a continuación, pulse el botón SET para confirmar.

Uso como simple báscula

1. Para obtener medidas precisas, coloque la báscula en un piso nivelado firme.
2. Suba a la báscula y espere sin moverse; al cabo de pocos segundos, en la pantalla se indicará su peso ⑦.
No se apoye en nada mientras se pese, ya que podría verse alterado el resultado.
3. Baje de la báscula; la pantalla seguirá visualizando su peso durante unos segundos y, a continuación, se apagará automáticamente.
4. Si aparece el símbolo «Err» ⑧, se ha superado el límite de peso. En tal caso, bájese de la báscula inmediatamente para evitar dañarla. La capacidad máxima de carga es de 3 – 180 kg.

4. Entrada de datos personales

Esta báscula es capaz de memorizar los datos de 10 personas diferentes.

1. Encendido

Pulse el botón «SET» ① para encender la unidad. La pantalla mostrará la configuración personal del último número de usuario utilizado.

2. Selección de un número de usuario

Vuelva a pulsar el botón «SET». El número de usuario comenzará a parpadear. Utilice los botones «▲» o «▼» para seleccionar un número de usuario de P0 a P9. Cuando se muestre el número de usuario deseado, pulse el botón «SET» para confirmar.

3. Ajuste del sexo

Utilice los botones «▲» o «▼» para elegir entre hombre o mujer y, a continuación, pulse el botón «SET» para confirmar.

4. Ajuste de la altura

Utilice los botones «▲» o «▼» para introducir su altura, entre 100 cm y 220 cm. Cuando se muestre la altura deseada, pulse el botón SET para confirmar.

5. Ajuste de la edad

Utilice los botones «▲» o «▼» para introducir su edad, entre 10 y 80 años. Cuando se muestre la edad adecuada, pulse el botón «SET» para confirmar.

6. Inicio de la medición

Súbase a la báscula para iniciar la medición. La unidad detectará su peso y mostrará automáticamente los resultados.

5. Calculando la composición del cuerpo

1. Encendido

Pulse el botón SET para encender la unidad. La pantalla mostrará la configuración personal del último número de usuario utilizado.

2. Selección de un usuario

Utilice los botones «▲» o «▼» para seleccionar un número de usuario de P0 a P9. Cuando se muestre el número de usuario deseado, pulse el botón «SET» para confirmar.

3. Suba a la báscula asegurándose de colocar sus pies descalzos sobre los dos electrodos. Ahora, la pantalla mostrará consecutivamente los siguientes datos:

- su peso ⑬ parpadeará 3 veces
- en la pantalla aparecerán cuatro círculos: «0000» ⑭
- su por ciento de grasa corporal ⑮
- su por ciento de líquido conformará ⑯
- su masa ósea en kg ⑰
- su porcentaje de masa muscular ⑱
- su BMR en kcal ⑲
- su BMI en kg/m² ⑳

NOTA: Se repetirá dos veces la visualización rotativa de los resultados de la medición y, a continuación, la unidad se apagará automáticamente.

NOTA: Aparecerán en la pantalla cuatro círculos («0000») para indicar el inicio de la medición diagnóstica. Puede bajarse de la báscula una vez que hayan desaparecido y se muestre su porcentaje de grasa corporal.

NOTA: Si aparece el símbolo «Err 2» ㉑, no se pueden calcular los porcentajes de grasa y agua corporales. Reinicie todo el procedimiento desde el principio. Si el porcentaje de grasa corporal es inferior al 5 % o superior al 60 %, la lectura puede no ser precisa. Compare los resultados con los parámetros en la sección «1. Datos importantes sobre la composición corporal». Si sus valores están fuera de los parámetros debe consultar con su médico.

6. Instrucciones importantes de seguridad

- Este dispositivo sólo se debe utilizar para los propósitos descritos en estas instrucciones. El fabricante no se responsabiliza de ningún daño causado por un uso inadecuado.

- El dispositivo está integrado por componentes sensibles y se debe tratar con cuidado. Respete las indicaciones de almacenamiento y funcionamiento que se describen en el apartado «Especificaciones técnicas».
- Proteja el dispositivo de:
 - agua, humedad y temperaturas extremas
 - Impactos y caídas.
 - Contaminación y polvo.
 - la luz solar directa, el calor y el frío
- No utilice el dispositivo si cree que puede estar roto o detectar alguna anomalía.
- Nunca abra el dispositivo.
- Si no va a utilizar la báscula durante un periodo prolongado, retire las pilas y compruebe que no quede nada sobre su superficie.
- No mezcle pilas viejas y nuevas.
- No mezcle diferentes tipos de pilas (por ejemplo, alcalinas, de carbono-zinc estándar o recargables de níquel-cadmio).
- Lea las instrucciones de seguridad adicionales en los dispositivos individuales de este manual.



Asegúrese de que los niños no utilicen el dispositivo sin supervisión, puesto que podrían tragarse algunas de las piezas más pequeñas. Tenga en cuenta el riesgo de estrangulamiento en caso de que este dispositivo se suministre con cables o tubos.

Cuidado del dispositivo

- Limpie el dispositivo únicamente con un paño suave y seco.
- No sumerja nunca la báscula en agua ni la lave bajo el grifo.

Eliminación de residuos



Las baterías y los dispositivos electrónicos se deben eliminar según indique la normativa local pertinente y no se deben desechar junto con la basura doméstica.

7. Garantía

Este dispositivo tiene una **garantía de 2 años** a partir de la fecha de compra. Durante este periodo de garantía, a nuestra discreción, Microlife reparará o reemplazará el producto defectuoso de forma gratuita.

La garantía no será válida si abre o manipula el dispositivo.

Los siguientes artículos están excluidos de la garantía:

- Costos de transporte y riesgos del transporte.

- Daños causados por la aplicación incorrecta o el incumplimiento de las instrucciones de uso.
- Daño causado por fugas de baterías.
- Daño causado por accidente o mal uso.
- Material de embalaje / almacenamiento e instrucciones de uso.
- Comprobaciones periódicas y mantenimiento (calibración).
- Accesorios y piezas de desgaste: Baterías.

En caso de que se requiera un servicio de garantía, comuníquese con el distribuidor donde adquirió el producto o con su servicio local de Microlife. Puede ponerse en contacto con su servicio local Microlife a través de nuestro sitio web:

www.microlife.com/support.

La compensación se limita al valor del producto. La garantía se otorgará si el producto completo se devuelve con la factura original. La reparación o el reemplazo dentro de la garantía no prolonga ni renueva el período de garantía. Los reclamos y derechos legales de los consumidores no están limitados por esta garantía.

8. Especificaciones técnicas

- Esta báscula está equipada con sensores extensométricos de alta precisión.
- Capacidad: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Resolución: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Pila: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Pantalla: LCD retroiluminada
- Análisis de la composición corporal:
 - Grasa corporal en%
 - Agua corporal en%
 - Masa ósea en kg
 - Masa muscular (%)
 - Tasa metabólica basal en kcal (BMR)
 - Índice de masa corporal en kg/m^2 (IMC)
- Funciones:
 - Puesta a cero automática
 - Apagado automático
 - Indicación de sobrecarga
 - Indicador de batería baja
- Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.

- ① Botão SET (CONFIG)
- ② Botão («▲») para cima
- ③ Botão («▼») para baixo
- ④ Compartimento das pilhas

Visor

- ⑤ Indicação de pilha fraca
- ⑥ Definição zero
- ⑦ Leitura instantânea do peso
- ⑧ Erro (Err)
- ⑨ Indicação do utilizador
- ⑩ Sexo
- ⑪ Altura
- ⑫ Idade
- ⑬ Leitura do peso associada ao utilizador
- ⑭ Cálculo da composição corporal
- ⑮ Leitura da gordura corporal
- ⑯ Leitura da percentagem de água no corpo
- ⑰ Leitura da massa óssea
- ⑱ Leitura da massa muscular
- ⑲ Leitura da Taxa Metabólica Basal (TMB)
- ⑳ Leitura do Índice de Massa Corporal (IMC)
- ㉑ Erro (Err2)



Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o dispositivo.

Estimado cliente,

Esta balança de diagnóstico permite-lhe avaliar a sua composição corporal. O conhecimento da sua composição corporal permite-lhe combinar nutrição correta e atividade física como condições essenciais para melhorar a qualidade de vida, promover a saúde e prevenir patologias.

Para obter informações mais pormenorizadas sobre os nossos produtos e serviços, consulte a nossa página no endereço www.microlife.com.

Mantenha-se saudável – Microlife Corporation!

Índice

1. Aspectos importantes sobre a composição corporal

Gordura corporal
Água corporal
Massa muscular
Massa óssea
Índice de Massa Corporal (IMC)
Taxa Metabólica Basal (TMB)

2. Sugestões de utilização

3. Utilizar o dispositivo pela primeira vez

Colocar a pilha
Interruptor KG / LB / ST
Utilizar como simples balança

4. Introduzir os dados pessoais

5. Cálculo da composição corporal

6. Instruções de segurança importantes

Cuidados a ter com o dispositivo
Eliminação de resíduos

7. Garantia

8. Especificações técnicas

1. Aspectos importantes sobre a composição corporal

Para poder avaliar o estado de saúde de uma pessoa, é importante saber qual a sua composição corporal. De facto, não é suficiente saber o seu peso, sendo necessário definir a respectiva qualidade, o que implica dividir o corpo humano nas duas principais massas que o constituem:

- massa corporal magra: ossos, músculos, vísceras, água, órgãos, sangue
- massa de gordura corporal: células adiposas

Em condições idênticas de peso, estas duas massas apresentam volumes diferentes.

Gordura corporal

A massa gorda total é calculada somando a gordura essencial (ou gordura principal) e a gordura não essencial (ou gordura armazenada). A gordura essencial é necessária para o metabolismo e alguma gordura extra, que é teoricamente excedente, é necessária para quem pratica atividades físicas.

Para os homens, uma percentagem de gordura corporal entre 17 – 26% é considerada o normal e, para as mulheres, esse valor situa-se entre 22 – 31%. A percentagem de gordura corporal aumenta com a idade.

Água corporal

A percentagem de água corporal é um indicador importante do «bem-estar» geral de um ser humano, uma vez que a água é o componente mais importante do peso corporal. Estudos demonstram que 57 % de água corporal é o ideal, mas normalmente não existe problema se a leitura for 10 % superior ou inferior.

A percentagem de água corporal é maior na infância e diminui com a idade. As mulheres, que geralmente têm mais tecido adiposo do que os homens, têm uma proporção de água de cerca de 55 a 58 %, enquanto que nos homens é cerca de 60 a 62 %. Normalmente, valores abaixo de 40 % são considerados muito baixos e valores acima de 70 % são considerados muito altos. Variações no peso corporal que ocorrem em poucas horas são completamente normais e devem-se à retenção de água, uma vez que a água extracelular é o único componente sujeito a variações muito rápidas.

Massa muscular

A massa muscular é importante para determinar uma composição corporal saudável. Uma pessoa com uma percentagem mais elevada de massa muscular tem maior facilidade em mover-se, mas precisa de mais energia para o fazer. O exercício é muito importante para manter um corpo saudável e a percentagem de massa muscular é um indicador útil para esse controlo.

A percentagem normal de massa muscular no peso corporal situa-se entre 38 e 54 % para os homens e entre 28 e 39 % para as mulheres, dependendo da idade e do nível de atividade física.

Massa óssea

A massa óssea aumenta rapidamente na infância e atinge o seu máximo entre os 30 e os 40 anos. Depois disso, diminui ligeiramente com o avançar da idade.

Uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico, incluindo algum nível de fortalecimento muscular, podem ajudar a reduzir a degeneração óssea. No entanto, é difícil alterar significativamente o valor da massa óssea.

Fatores como idade, género, peso e altura têm pouca influência na massa óssea. A massa óssea média num adulto é de 15 %

num homem e de 12 % numa mulher. Não existem diretrizes ou recomendações reconhecidas relativamente à massa óssea.

Índice de Massa Corporal (IMC)

O IMC é um indicador simples que calcula o peso face à altura, comumente usado para classificar adultos abaixo do peso, com excesso de peso e com obesidade. É calculado através da divisão do peso corporal (kg) pela altura ao quadrado (m).

A OMS categoriza da seguinte forma o IMC:

- Peso normal: 18,50 – 24,99 kg/m²
- Abaixo do peso: menos de 18,50 kg/m²
- Excesso de peso: mais de 24,99 kg/m²
- Obesidade: mais de 29,99 kg/m²

Taxa Metabólica Basal (TMB)

A TMB em kcal é a quantidade de energia de que o corpo necessita, em estado de repouso total, para manter as suas funções básicas. Cerca de 70 % do gasto energético total de um ser humano deve-se aos processos vitais basais dos órgãos do corpo. Cerca de 20 % do gasto energético provém da atividade física e outros 10 % da digestão dos alimentos.

É possível obter uma estimativa através de uma equação que combina a idade, o género, a altura e o peso. Não existem diretrizes ou recomendações reconhecidas relacionadas com a TMB.

2. Sugestões de utilização

- Coloque a balança numa superfície plana e firme. Uma superfície instável e irregular (por exemplo, tapetes e carpetes) pode fazer com que a balança apresente leituras do peso incorrectas.
- Suba para a balança com os pés colocados em paralelo e o peso distribuído equitativamente.
- Permaneça imóvel enquanto a balança estiver a calcular o peso.
- É importante que ao pesar-se esteja descalço, com os pés secos e que fique correctamente posicionado sobre os electrodos. Além disso, para que a balança funcione correctamente, evite que as pernas se toquem.
- A balança é segura para ser utilizada por qualquer pessoa como uma balança simples. As seguintes pessoas não devem realizar uma medição de diagnóstico:
 - mulheres grávidas

- pessoas a tomar medicação cardiovascular
- portadores de pacemakers ou outros tipos de equipamentos médicos ou electrónicos
- pessoas em estado febril
- crianças com menos de 10 anos de idade
- pessoas a realizar diálise, com edemas nas pernas, pessoas com dimorfismo ou com osteoporose.
- Pese-se sempre na mesma balança todos os dias à mesma hora, de preferência sem roupa e antes de tomar o pequeno-almoço. Para obter os melhores resultados da balança, pese-se duas vezes e se os dois resultados forem diferentes, o peso correcto é a média das duas leituras. Aguarde cerca de 15 minutos após ter-se levantado, para que a água possa distribuir-se por todo o corpo.
- A superfície da balança pode ser escorregadia, se estiver molhada.
- Se ocorrer um erro durante a análise da sua composição corporal, a balança desligar-se-á automaticamente.
- A precisão dos resultados da medição pode alterar-se nos seguintes casos:
 - nível elevado de álcool, cafeína ou medicamentos
 - após uma actividade desportiva intensa
 - em caso de enfermidade ou durante a gravidez
 - após refeições pesadas ou na presença de problemas de desidratação
 - caso os dados pessoais (altura, idade, sexo) não tenham sido introduzidos correctamente
 - se tiver os pés molhados ou sujos

NOTA: A composição corporal medida por esta balança deve ser considerada apenas como uma informação aproximada. Para mais informações, consulte o seu médico ou nutricionista.

NOTA: Apenas pessoas com idade entre 10 – 80 anos e uma altura entre 100 – 220 cm podem usar a função de medição da composição corporal desta balança.

3. Utilizar o dispositivo pela primeira vez

Colocar a pilha

Esta balança funciona com duas AAA 1.5 V pilhas. Quando a pilha estiver gasta, o ecrã mostra «LO» ⑤ ou o símbolo da pilha. Insira duas pilhas AAA novas no compartimento ④, certificando-se de que os polos correspondem aos símbolos (+) e (-) indicados.

Interruptor KG / LB / ST

4. Ligar a balança

Pressione o botão SET para ligar o dispositivo. O ecrã apresenta as definições pessoais do último número de utilizador usado.

5. Selecionar a unidade de medida

Pressione sem soltar o botão SET. O símbolo kg no LCD começará a piscar. Use os botões «▲» ou «▼» para seleccionar lb ou st e, em seguida, pressione o botão SET para confirmar.

Utilizar como simples balança

1. Para obter medições precisas, coloque a balança num piso nivelado e firme.
2. Suba para a balança e aguarde sem efectuar movimentos; decorridos alguns segundos, o mostrador indica o seu peso ⑦. Não se encoste a qualquer suporte enquanto estiver a ser efectuada a medição do peso, uma vez que, deste modo, a leitura poderá ser alterada.
3. Desça da balança, o mostrador continua a indicar o seu peso durante alguns segundos e depois desliga-se automaticamente.
4. Se o símbolo «Err» ⑧ for exibido, significa que o limite de peso foi excedido. Desça imediatamente da balança para evitar danificá-la. A capacidade máxima de carga é de 3 – 180 kg.

4. Introduzir os dados pessoais

Esta balança poderá memorizar dados pertencentes a 10 indivíduos diferentes.

1. Ligar a balança

Pressione o botão «SET» ① para ligar o dispositivo. O ecrã apresenta as definições pessoais do último número de utilizador usado.

2. Selecionar um número de utilizador

Pressione novamente o botão «SET». O número de utilizador começará a piscar. Use os botões «▲» ou «▼» para seleccionar um número de utilizador de P0 a P9. Quando o número de utilizador desejado for apresentado, pressione o botão «SET» para confirmar.

3. Definir o género

Use os botões «▲» ou «▼» para escolher entre feminino e masculino e, em seguida, pressione o botão «SET» para confirmar.

4. Definir a altura

Use os botões «▲» ou «▼» para seleccionar a sua altura dentro do intervalo de 100 cm a 220 cm. Quando a altura desejada for exibida, pressione o botão SET para confirmar.

5. Definir a idade

Use os botões «▲» ou «▼» para ajustar a sua idade dentro do intervalo de 10 a 80 anos. Quando a idade desejada for exibida, pressione o botão «SET» para confirmar.

6. Iniciar a medição

Suba para a balança para iniciar a medição. O dispositivo irá detetar e exibir automaticamente os seus resultados.

5. Cálculo da composição corporal

1. Ligar a balança

Pressione o botão SET para ligar o dispositivo. O ecrã apresenta as definições pessoais do último número de utilizador usado.

2. Seleccionar um utilizador

Use os botões «▲» ou «▼» para seleccionar um número de utilizador de P0 a P9. Quando o número de utilizador desejado for apresentado, pressione o botão «SET» para confirmar.

3. Suba para a balança certificando-se de que coloca os pés descalços sobre os dois eléctrodos. O mostrador apresenta os seguintes dados em sequência:

- o seu peso 13 a piscar 3 vezes
- quatro meio dígitos 8 «0000» 14 aparecem no ecrã
- a sua percentagem de gordura corporal 15
- a sua percentagem de água corporal 16
- a sua massa óssea em kg 17
- a sua percentagem de massa muscular 18
- a sua TMB em kcal 19
- o seu IMC em kg/m² 20

NOTA: a exibição alternada dos resultados das suas medições irá repetir-se duas vezes. Após isso, o dispositivo desliga-se automaticamente.

NOTA: quatro meio dígitos 8 «0000» aparecem no ecrã para indicar o início da medição de diagnóstico. Quando desaparecerem e a sua percentagem de gordura corporal tiver sido exibida, pode descer da balança.

NOTA: se o símbolo «Err 2» 21 for exibido, significa que as percentagens de gordura corporal e água corporal não puderam ser calculadas. Reinicie todo o procedimento desde o início. Se a

percentagem de gordura corporal for inferior a 5 % ou superior a 60 %, a leitura não poderá ser precisa.

Compare os resultados obtidos com os parâmetros listados na secção «1. Aspectos importantes sobre a composição corporal»: Se os seus resultados estiverem fora dos valores considerados normais, sugerimos que consulte o seu médico.

6. Instruções de segurança importantes

- Este dispositivo deve somente ser utilizado para os fins descritos neste folheto. O fabricante não se responsabiliza por quaisquer danos causados pelo uso indevido deste dispositivo.
- O dispositivo é composto por componentes sensíveis e deve ser manuseado com cuidado. Respeite as indicações de acondicionamento e funcionamento descritas na secção «Especificações técnicas»!
- Proteja o dispositivo de:
 - água, humidade e temperaturas extremas
 - Impactos e quedas
 - Contaminação e poeiras
 - Luz directa do sol, calor e frio
- Não utilize este dispositivo se estiver danificado ou se detectar qualquer anomalia.
- Nunca abra o dispositivo.
- Se o dispositivo não for utilizado por um período prolongado, remova as pilhas e certifique-se de que nenhuma foi deixada na balança.
- Não misture pilhas antigas e novas.
- Não misture diferentes tipos de pilhas (por exemplo, alcalinas, carbono-zinco padrão ou recarregáveis de níquel-cádmio).
- Consulte também as informações de segurança incluídas nas secções individuais deste manual.



Certifique-se de que não deixa o dispositivo ao alcance das crianças, algumas peças são muito pequenas e podem ser engolidas. Esteja atento ao risco de estrangulamento no caso deste dispositivo ser fornecido com cabos ou tubos.

Cuidados a ter com o dispositivo

- Para efetuar a limpeza do dispositivo, utilize apenas um pano macio e seco.
- Nunca mergulhe o dispositivo em água nem o lave em água corrente.

Eliminação de resíduos



As pilhas e dispositivos eletrônicos têm de ser eliminados em conformidade com os regulamentos locais aplicáveis, uma vez que não são considerados resíduos domésticos.

7. Garantia

Este dispositivo está abrangido por uma **garantia de 2 anos** a partir da data de compra. Durante este momento de garantia, ao seu critério, o representante da Microlifetrocará o seu dispositivo com defeito, sem qualquer custo.

A garantia não é válida se o dispositivo for aberto ou alterado.

Os seguintes itens estão excluídos da garantia:

- Custos de transporte e risco de transporte.
- Danos causados por aplicação incorreta ou o não seguimento das instruções de utilização.
- Danos causados por vazamento das pilhas.
- Danos causados devido a acidente ou má utilização.
- Material / armazenamento de embalagem ou instrução de utilização.
- Verificações regulares e Manutenção (calibração).
- Acessórios e peças de desgaste: Baterias.

Se for necessário o uso da garantia, por favor contacte o distribuidor da Marca Microlife. Pode contactar o seu serviço Microlife. Pode contactar o representante Microlifelocal através do nosso site: www.microlife.com/support

Compensação é limitada ao valor do produto. A garantia será limitada se o produto estiver completo e devolvido com a fatura original de compra. Troca dentro do período de garantia não prolonga ou renova o período de garantia. As reivindicações legais e direitos dos consumidores não são aplicados por esta garantia.

8. Especificações técnicas

- Equipado com sensores de medição de tensão de alta precisão
- Capacidade: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Resolução: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- Pilhas: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Ecrã: LCD com retroiluminação
- Análise da composição corporal:
 - Gordura corporal em% com interpretação de gordura
 - Água do corpo em% de água
 - Massa óssea em kg de osso
 - Massa muscular em percentagem
 - Taxa de Metabolismo Basal em kcal (TMB)
 - Índice de massa corporal em kg/m² (IMC)
- Funções:
 - Reposição automática para zero
 - Desligamento automático
 - Indicação de excesso de carga
 - Indicação de pilha fraca
- O fabricante reserva-se o direito de proceder a alterações técnicas.

- ① Кнопка SET (установить)
- ② Кнопка вверх («▲»)
- ③ Кнопка вниз («▼»)
- ④ Отсек для батарей

Дисплей

- ⑤ Индикация разряда батареи
- ⑥ Установка нуля
- ⑦ Моментальное отображение массы тела
- ⑧ Ошибка (Err)
- ⑨ Определения пользователя
- ⑩ Пол
- ⑪ Рост
- ⑫ Возраст
- ⑬ Показания массы тела, привязанные к профилю пользователя
- ⑭ Расчет композиционного состава тела
- ⑮ Показание доли жира в весе тела
- ⑯ Показание доли воды в весе тела
- ⑰ Показание доли костной массы в теле
- ⑱ Показание доли мышечной массы в теле
- ⑲ Интенсивность обмена веществ
- ⑳ Масса тела
- ㉑ Ошибка (Err2)



Перед использованием прибора внимательно прочтите данное руководство.

Уважаемый покупатель,
 Эти диагностические весы позволяют оценить структуру Вашего тела. Информация о структуре тела поможет выбрать наиболее подходящее 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 Corporation!

Оглавление

1. **Важные факты о структуре тела**
 Показание доли жира
 Показание доли воды
 Показание доли мышечной массы
 Костная масса
 Индекс массы тела (ИМТ)
 Процесс обмена веществ (ПОВ)
2. **Правила использования**
3. **Использование прибора в первый раз**
 Как вставлять батарею
 Переключатель кг / фунты / стоуны
 Использование в качестве простых весов
4. **Ввод личных данных**
5. **Расчет состава тела**
6. **Важные указания по безопасности**
 Уход за прибором
 Утилизация
7. **Гарантия**
8. **Технические характеристики**

1. Важные факты о структуре тела

Чтобы иметь возможность оценить состояние своего здоровья, важно знать, что состав тела индивидуален. 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

При одинаковом весе, эти две массы могут иметь разные объемы.

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, подвергающимся 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 процент 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%, повышенным 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 дегенерации. 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) это показатель соотношения 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: $18.50 - 24.99 \text{ кг/рост}^2$
- Пониженный: ниже 18.50 кг/рост^2
- Избыточный вес: более 24.99 кг/рост^2
- Ожирение: более 29.99 кг/рост^2

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, установите ступни параллельно и равномерно распределив 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 рекомендуются 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 плотной еды или при наличии проблем дегидратации
 - если ваши личные данные (рост, возраст, пол) были введены неправильно
 - если у вас мокрые или грязные ступни

Примечание: Данные, полученные при измерении структуры тела, являются приблизительными, более подробную информацию Вы можете получить, обратившись к врачу или диетологу.

Примечание: Использовать прибор для определения структуры тела могут люди в возрасте от 10 до 80 лет при росте от 100 до 220 см.

3. Использование прибора в первый раз

Как вставлять батарею

Эти весы работают от двух AAA 1.5 V батарей. Когда батарея полностью разряжена, на дисплее отображается «LO» ⑤ или символ батареи. Вставьте две новые батареи типа AAA в отсек, ④, убедившись, что полюса соответствуют указанным символам (+) и (-).

Переключатель кг / фунты / стоуны

4. Включение питания

Чтобы включить устройство, нажмите кнопку «SET» (ЗАДАТЬ). На дисплее отобразятся персональные настройки последнего использованного номера пользователя.

5. Выбор единиц измерения
Нажмите и удерживайте кнопку «SET» (ЗАДАТЬ). На дисплее отобразится символ «kg» (кг). Используйте кнопку «▲» или «▼», чтобы выбрать фунты или стоуны, а затем нажмите «SET» (ЗАДАТЬ) для подтверждения.

Использование в качестве простых весов

1. Для получения точных показаний, поставьте весы на устойчивый ровный пол.
2. Встаньте на весы и подождите несколько секунд, при этом важно оставаться неподвижным. Вскоре на дисплее будет отображен Ваш вес ⑦.
Не опирайтесь ни на что во время взвешивания, поскольку это может повлиять на результат измерения.
3. Сойдите с весов, на экране дисплея в течение нескольких секунд сохранится индикация вашего веса, затем они автоматически выключатся.
4. Если отображается символ «Егг» ⑧, это означает, что было превышено предельное значение веса. Немедленно сойдите с весов, чтобы не повредить устройство. Максимальная допустимая нагрузка составляет 3 – 180 кг.

4. Ввод личных данных

Эти весы могут запоминать данные для 10 человек.

1. Включение питания
Чтобы включить устройство, нажмите «SET» кнопку ①. На дисплее отобразятся персональные настройки последнего использованного номера пользователя.
2. Выбор номера пользователя
Снова нажмите кнопку «SET». Номер пользователя начнет мигать. Используйте кнопку «▲» или «▼», чтобы выбрать номер пользователя от P0 до P9. После отображения требуемого номера пользователя нажмите кнопку «SET» для подтверждения.
3. Установка пола
Используйте кнопку «▲» или «▼», чтобы выбрать пол (мужчина или женщина), а затем нажмите кнопку «SET» для подтверждения.
4. Установка роста

Используйте кнопку «▲» или «▼», чтобы задать ваш рост в пределах от 100 см до 220 см. После отображения требуемого роста нажмите кнопку «SET» (ЗАДАТЬ) для подтверждения.

5. Установка возраста

Используйте кнопку «▲» или «▼», чтобы задать ваш возраст в пределах от 10 до 80 лет. После отображения требуемого возраста нажмите кнопку «SET» для подтверждения.

6. Начало измерения

Чтобы начать измерение, встаньте на весы. Устройство автоматически определит и отобразит ваши результаты.

5. Расчет состава тела

1. Включение питания

Чтобы включить устройство, нажмите кнопку «SET» (ЗАДАТЬ). На дисплее отобразятся персональные настройки последнего использованного номера пользователя.

2. Выбор пользователя

Используйте кнопку «▲» или «▼», чтобы выбрать номер пользователя от P0 до P9. После отображения требуемого номера пользователя нажмите кнопку «SET» для подтверждения.

3. Встаньте на весы так, чтобы ваши босые ступни разместились на двух электродах. На дисплее последовательно будут показаны следующие данные:

- ваш вес **13** мигнет 3 раза
- на дисплее отобразится четыре полувосьмерки «oooo» **14**
- Процент жира в теле **15**
- Процент воды в теле **16**
- ваша костная масса в кг **17**
- процент вашей мышечной массы **18**
- ПОВ – в ккал. (kcal) **19**
- ИМТ в кг/рост^2 **20**

ПРИМЕЧАНИЕ Поочередное отображение результатов измерения повторится два раза, после чего устройство автоматически выключится.

ПРИМЕЧАНИЕ На дисплее появятся четыре полувосьмерки «oooo», обозначающие начало диагностического измерения. Вы можете сойти с весов после того, как они исчезнут и будет

отображено процентное содержание жировой массы в вашем организме.

ПРИМЕЧАНИЕ Если отображается символ «Егг 2» **21**, это означает, что процентное содержание жировой массы и воды в организме не может быть рассчитано. Начните всю процедуру сначала. Если процентное содержание жировой массы в организме меньше 5 % или больше 60 %, показания не могут быть точными.

Сравните полученные данные с параметрами, представленными в разделе «1. Важные факты о структуре тела». Если результаты Ваших измерений превышают нормальные значения, советуем проконсультироваться с врачом.

6. Важные указания по безопасности

- Прибор может использоваться только в целях, описанных в данной инструкции. Изготовитель не несет ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием.
- В состав прибора входят чувствительные компоненты, требующие осторожного обращения. Ознакомьтесь с условиями хранения и эксплуатации, описанными в разделе «Технические характеристики»!
- Оберегайте прибор от:
 - воды, влаги и экстремальных температур
 - ударов и падений
 - загрязнения и пыли.
 - прямых солнечных лучей, жары и холода
- Не используйте прибор, если Вам кажется, что он поврежден или если Вы заметили что-либо необычное.
- Никогда не вскрывайте прибор.
- Если устройство не планируется использовать в течение длительного времени, извлеките батареи и убедитесь, что на весах ничего не осталось.
- Запрещается использовать старые и новые батареи вместе.
- Запрещается одновременно использовать различные типы батарей (например, щелочные, стандартные угольно-цинковые или перезаряжаемые никель-кадмиевые).
- Прочтите дальнейшие указания по безопасности в отдельных разделах этой инструкции.



Позаботьтесь о том, чтобы дети не могли использовать прибор без присмотра, поскольку некоторые его мелкие части могут быть проглочены. При поставке прибора с кабелями и шлангами возможен риск удушья.

Уход за прибором

- Используйте для чистки прибора только сухую, мягкую ткань.
- Запрещается погружать устройство в воду или ополаскивать его под проточной водой.

Утилизация



Батарейки и электронные приборы следует утилизировать в соответствии с принятыми нормами и не выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

7. Гарантия

На прибор распространяется гарантия в течение **2 лет** с даты приобретения. В течение этого гарантийного периода, по нашему усмотрению, Microlife бесплатно отремонтирует или заменит неисправный продукт.

Вскрытие или изменение устройства аннулирует гарантию.

Следующие пункты исключены из гарантии:

- Транспортные повреждения и риски, связанные с транспортом.
- Повреждения, вызванные неправильным применением или несоблюдением инструкции по применению.
- Повреждения, вызванные утечкой батарей.
- Повреждения, вызванные несчастным случаем или неправильным использованием.
- Упаковка и инструкции по применению.
- Регулярные проверки и обслуживание (калибровка).
- Аксессуары и изнашивающиеся части: Батареи.

Если требуется гарантийное обслуживание, обратитесь в местную службу поддержки Microlife. Вы можете связаться с местным сервисом Microlife через наш сайт:

www.microlife.ru/support

Гарантия будет предоставлена, если товар будет возвращен целиком с оригинальным чеком или гарантийным талоном.

Ремонт или замена в рамках гарантии не продлевает и не восстанавливает сначала гарантийный срок. Юридические претензии и права потребителей не ограничены этой гарантией.

8. Технические характеристики

- Устройство оснащено высокоточными тензометрическими датчиками
- Максимальный вес: 180 кг / 396 фунт / 28,8 ст.
- Шаг: 0,1 кг / 0,2 фунт / 1/4 ст.
- Батарея: 3 В (2 батарейки AAA по 1,5 В)
- Дисплей: ЖК-дисплей с подсветкой
- Анализ композиционного состава тела:
 - Жир тела в % с интерпретацией жира
 - Вода в %
 - Масса костей в кг
 - Мышечная масса в %
 - Базовый уровень метаболизма в ккал (BMR)
 - Индекс массы тела в кг/м² (ИМТ)
- Функции:
 - Автоматический сброс на нуль
 - Автоматическое отключение
 - Индикация перегрузки
 - Индикация разряда батареи
- Право на внесение технических изменений сохраняется за производителем.

- ① Кнопка SET
- ② Кнопка Up («▲»)
- ③ Кнопка Down («▼»)
- ④ Відсік для батарей

Дисплей

- ⑤ Індикатор розряду батареї
- ⑥ Установка нуля
- ⑦ Миттєве відображення ваги
- ⑧ Помилка (Err)
- ⑨ Індикація користувача
- ⑩ Стать
- ⑪ Зріст
- ⑫ Вік
- ⑬ Відображення ваги з прив'язкою до користувача
- ⑭ Розрахунок композиційного складу тіла
- ⑮ Показник частки жиру у вазі тіла
- ⑯ Показник частки води у вазі тіла
- ⑰ Визначення кісткової маси
- ⑱ Визначення м'язової маси
- ⑲ Визначення базального рівня метаболізму (BMR)
- ⑳ Розрахунок індексу маси тіла (BMI)
- ㉑ Помилка (Err2)



Перед використанням приладу уважно прочитайте цю інструкцію.

Шановний покупець,
Ці діагностичні ваги дозволяють оцінити склад вашого тіла. Знання складу тіла дозволяє поєднувати правильне харчування і фізичну активність як необхідні умови для покращення якості життя, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань. Докладну інформацію про наші продукти й наші послуги Ви можете знайти на www.microlife.com.
Будьте здорові!
Microlife Corporation

Зміст

1. **Важлива інформація про склад тіла**
Жирова маса тіла
Вода в організмі
М'язова маса
Кісткова маса
Індекс маси тіла (BMI)
Базальний рівень метаболізму (BMR)
2. **Рекомендації щодо використання**
3. **Використання приладу вперше**
Як вставити елементи живлення
Перемикач KG / LB / ST (кг / фунти / стоуни)
Використання у режимі звичайних ваг
4. **Введення особистих даних**
5. **Розрахунок складу тіла**
6. **Важливі інструкції з техніки безпеки**
Догляд за приладом
Утилізація
7. **Гарантія**
8. **Технічні характеристики**

1. Важлива інформація про склад тіла

Для того, щоб мати можливість оцінити стан свого здоров'я, важливо знати, що склад тіла є індивідуальним. Насправді, недостатньо знати вагу людини, необхідно визначити її якість, що означає розділення маси людського тіла на два великих компоненти:

- худі тканини тіла: кістки, м'язи, органи, вода, кров
- жирові тканини тіла: жирові клітки

При однаковій вазі, ці два види тканин можуть мати різні об'єми.

Жирова маса тіла

Загальна маса жиру в організмі розраховується шляхом складання необхідного жиру (або первинного жиру) і запасного жиру (або резервного жиру). Необхідний жир потрібен для обміну речовин, а певна кількість запасного жиру, яка теоретично є надлишковою, потрібна для тих, хто займається фізичною активністю.

Для чоловіків відсоток жиру в організмі вважається нормальним у межах 17 – 26%, для жінок — у межах 22 – 31%. Відсоток жиру в організмі збільшується з віком.

Вода в організмі

Відсоток води в організмі є важливим показником загального здоров'я людини, оскільки вода є найважливішим компонентом маси тіла. Дослідження показують, що 57 % води в організмі є оптимальним, проте зазвичай немає жодних проблем, якщо показник на 10 % вищий або нижчий. Відсоток води в організмі вищий у дитинстві і зменшується з віком. Жінки, які зазвичай мають більше жирової тканини, ніж чоловіки, мають водний вміст близько 55 – 58%, тоді як у чоловіків він близько 60 – 62%. Зазвичай нижче 40% вважається занадто низьким, а вище 70% – занадто високим. Коливання маси тіла протягом кількох годин є цілком нормальними і зумовлені затримкою води, оскільки позаклітинна вода є єдиним компонентом, який піддається таким швидким коливанням.

М'язова маса

М'язова маса є важливою для визначення здорового складу тіла. Людина з більшим відсотком м'язової маси легше рухається, але потребує більше енергії для цього. Фізичні вправи дуже важливі для підтримки здорового тіла, а відсоток м'язової маси є корисним показником для його контролю. Нормальний відсоток м'язової маси від загальної маси тіла становить 38 – 54% для чоловіків і 28 – 39% для жінок, залежно від віку та рівня фізичної активності.

Кісткова маса

Кісткова маса швидко зростає у дитинстві і досягає максимуму між 30 – 40 роками. Потім вона трохи зменшується з віком. Здорове харчування, регулярні вправи, у тому числі з певним рівнем напруження м'язів, можуть допомогти зменшити дегенерацію кісток. Проте, з іншого боку, значно вплинути на кісткову масу складно. Такі фактори, як вік, стать, вага і зріст, мають невеликий вплив на кісткову масу. Середня кісткова маса дорослої людини становить 15 % для чоловіків і 12 % для жінок. Офіційних рекомендацій або нормативів щодо кісткової маси наразі не існує.

Індекс маси тіла (BMI)

Індекс маси тіла (BMI) — це простий показник співвідношення маси тіла до зросту, який широко використовується для класифікації недостатньої ваги, надмірної ваги та ожиріння у дорослих. Він розраховується шляхом ділення маси тіла в кілограмах на квадрат зросту в метрах. Класифікація індексу маси тіла за даними ВООЗ:

- Норма: 18,50 – 24,99 кг/м²
- Недостатня вага: менше 18,50 кг/м²
- Надмірна вага: понад 24,99 кг/м²
- Ожиріння: понад 29,99 кг/м²

Базальний рівень метаболізму (BMR)

Базальний рівень метаболізму (BMR) у ккал — це кількість енергії, необхідної організму у стані повного спокою для підтримки його базових функцій. Приблизно 70 % загального енергоспоживання людини припадає на базові життєві процеси в органах тіла. Близько 20 % енергії витрачається на фізичну активність і ще 10 % — на перетравлювання їжі. Оцінка може бути отримана за допомогою рівняння, що враховує вік, стать, зріст і вагу. Офіційних рекомендацій або нормативів щодо базального рівня метаболізму (BMR) наразі не існує.

2. Рекомендації щодо використання

- Розмістіть ваги на рівній, твердій поверхні. М'яке, нерівне покриття підлоги (наприклад, килими, лінолеум) може привести до нестабільних показників вашої ваги.
- Встаньте на ваги, встановивши ступні паралельно і рівномірно розподіливши вагу тіла.
- Під час вимірювання вашої ваги стійте нерухомо.
- Важливою умовою є зважування з сухими, босими ступнями і їх правильне розташування на електродах. Крім того, для правильної роботи вагів не слід торкатися руками до ніг.
- Ваги безпечні для використання будь-якою особою як і звичайні ваги. Наступним особам не слід проводити діагностичне вимірювання:
 - вагітні жінки
 - особи, що приймають ліки від серцево-судинних захворювань

- особи, що використовують електронний кардіостимулятор або інше електронне медичне устаткування
- особи з підвищеною температурою
- діти молодше 10 років
- особи на діалізі, страждаючі набряками ніг, диморфізмом або остеопорозом
- Завжди зважуйтеся на одних і тих же вагах, щодня в один і той самий час, найкраще без одягу й до сніданку. Щоб одержати максимально точні свідчення, зважтеся двічі, і, якщо свідчення виявляться різними, ваша вага знаходиться між двох показників. Почекайте близько 15 хвилин після підйому для розподілу води в тілі.
- Поверхня вагів може бути слизькою в мокрому стані.
- Якщо під час аналізу складу тіла виникне помилка, ваги автоматично вимкнуться.
- Точність результатів вимірювання може змінюватися у наступних випадках:
 - високий рівень алкоголю / наркотиків / кофеїну;
 - після інтенсивних занять спортом
 - під час хвороби або вагітності;
 - після насиченого прийому їжі або за наявності нездоровлення.
 - якщо ваші особисті дані (зріст, вік, стать) були введені неправильно
 - якщо у вас мокрі або брудні ступні

ПРИМІТКА. Склад тіла, вимірюючи цими вагами, слід вважати лише приблизною інформацією. Для отримання додаткової інформації зверніться до свого лікаря або дієтолога.

ПРИМІТКА. Функцію розрахунку складу тіла цих ваг можуть використовувати лише особи віком від 10 – 80 років та зростом від 100 – 220 см.

3. Використання приладу вперше

Як вставити елементи живлення

Ці ваги працюють від двох батарейок AAA 1.5 V. Коли батарейки розряджені, на дисплеї відображається «LO» ⑤ або символ батареї. Вставте дві нові батарейки типу AAA у відсік ④, переконавшись, що полярність відповідає вказаним символам (+) та (-).

Перемикач KG / LB / ST (кг / фунти / стоуни)

4. Увімкнення живлення

Натисніть кнопку «SET» (НАЛАШТУВАННЯ), щоб увімкнути пристрій. На дисплеї відобразяться персональні налаштування останнього активного користувача з відповідним номером.

5. Вибір одиниць вимірювання

Натисніть і утримуйте кнопку «SET» (НАЛАШТУВАННЯ). Символ «kg» на ЖК-дисплеї почне блимати. Використовуйте кнопки «▲» та «▼», щоб вибрати «lb» або «st» (фунти або стоуни), після чого натисніть кнопку «SET» для підтвердження.

Використання у режимі звичайних ваг

1. Для отримання точних результатів встановіть ваги на тверду рівну підлогу.
2. Станьте на ваги і не рухайтесь; через кілька секунд на дисплеї з'явиться ваша вага ⑦. Не спирайтеся ні на що під час зважування, оскільки це може вплинути на результат вимірювання.
3. Зійдіть з вагів, на екрані дисплея протягом декількох секунд збережеться індикація вашої ваги, потім вони автоматично вимкнуться
4. Якщо на дисплеї відображається символ «Err» ⑧, це означає, що допустиму вагу перевищено. Будь ласка, негайно зійдіть з ваг, щоб уникнути пошкодження виробу. Максимальна вантажопідйомність становить 3 – 180 кг.

4. Введення особистих даних

Ці ваги можуть запам'ятовувати дані для 10 різних осіб.

1. Увімкнення живлення

Натисніть кнопку «SET» ①, щоб увімкнути пристрій. На дисплеї відобразяться персональні налаштування останнього активного користувача з відповідним номером.

2. Вибір номера користувача

Натисніть кнопку «SET» ще раз. Номер користувача почне блимати. За допомогою кнопок «▲» та «▼» виберіть номер користувача від P0 до P9. Коли буде на дисплеї відображено потрібний номер користувача, натисніть кнопку «SET» для підтвердження вибору.

3. Вибір статі

За допомогою кнопок «▲» та «▼» оберіть жіночу або чоловічу стать, потім натисніть кнопку «SET» для підтвердження вибору.

4. Встановлення зросту

За допомогою кнопок «▲» та «▼» встановіть свій зріст у діапазоні від 100 см до 220 см. Коли на дисплеї буде відображено потрібний зріст, натисніть кнопку «SET» для підтвердження вибору.

5. Встановлення віку

За допомогою кнопок «▲» та «▼» встановіть свій вік у діапазоні від 10 до 80 років. Коли на дисплеї буде відображено потрібний вік, натисніть кнопку «SET» для підтвердження вибору.

6. Початок вимірювання

Станьте на ваги, щоб розпочати вимірювання. Пристрій автоматично визначить та відобразить ваші результати.

5. Розрахунок складу тіла

1. Увімкнення живлення

Натисніть кнопку «SET» (НАЛАШТУВАННЯ), щоб увімкнути пристрій. На дисплеї відображаться персональні налаштування останнього активного користувача з відповідним номером.

2. Вибір користувача

За допомогою кнопок «▲» та «▼» виберіть номер користувача від P0 до P9. Коли на дисплеї буде відображено потрібний номер користувача, натисніть кнопку «SET» для підтвердження вибору.

3. Встаньте на ваги так, щоб ваші білі ступні розмістилися на двох електродах. На дисплеї послідовно будуть показані наступні дані:

- ваша вага (13), блимає 3 рази
- на дисплеї з'являються чотири символи «oooo» (14)
- відсоток жиру в вашому організмі (15)
- відсоток води в вашому організмі (16)
- ваша кісткова маса в кг (17)
- ваш відсоток м'язової маси (18)
- ваш базальний рівень метаболізму (BMR) у ккал (19)
- ваш базальний рівень метаболізму (BMR) у $\text{кг}/\text{м}^2$ (20)

ПРИМІТКА. Результати вимірювань будуть по черзі відображатися двічі, після чого прилад автоматично вимкнеться.

ПРИМІТКА. На дисплеї з'являться чотири символи «oooo», що вказують на початок діагностичного вимірювання. Можна зійти з ваг після того, як символи зникнуть і на дисплеї буде відображено відсоток жиру у вашому організмі.

ПРИМІТКА. Якщо на дисплеї відображається символ «Err 2» (21), це означає, що відсоток жиру та води в організмі не може бути розрахованим. Будь ласка, повторіть всю процедуру з самого початку. Якщо відсоток жиру в організмі менший за 5 % або більший за 60 %, показання не можуть бути точними. Порівняйте отримані результати з параметрами, наведеними в розділі «1. Важлива інформація про склад тіла». Якщо ваші результати виходять за межі нормальних значень, рекомендуємо звернутися до свого лікаря.

6. Важливі інструкції з техніки безпеки

- Прилад може використовуватися тільки з метою, що описана в цій інструкції. Виробник не несе відповідальності за пошкодження, які викликані некоректним використанням.
- До складу приладу входять чутливі компоненти, що вимагають обережного поводження. Дотримуйтесь умов зберігання та експлуатації, що описані в розділі «Технічні характеристики»!
- Оберегайте прилад від впливу:
 - води, вологості та екстремальних температур;
 - ударів і падінь
 - забруднення та пилу
 - прямого сонячного проміння, тепла та холоду.
- Не використовуйте прилад, якщо Вам здається, що він пошкоджений, або якщо Ви помітили що-небудь незвичайне.
- Ніколи не відкривайте корпус приладу.
- Якщо пристрій не використовувався протягом тривалого часу, вийміть батарейки та переконайтеся, що на вагах нічого не залишено.
- Не використовуйте одночасно старі та нові батарейки.
- Не використовуйте одночасно батарейки різних типів (наприклад, лужні, стандартні вугільно-цинкові або перезаряджувані нікель-кадмієві).
- Прочитайте подальші вказівки з безпеки в окремих розділах цієї інструкції.



Подбайте про те, щоб діти не могли використовувати прилад без нагляду, оскільки діти можуть проковтнути деякі його дрібні частини. Майте на увазі, що існує ризик удушення, у разі якщо прилад використовується з кабелем чи трубкою.

Догляд за приладом

- Використовуйте для очищення приладу тільки м'яку, суху тканину.
- Ніколи не занурюйте пристрій у воду та не промивайте його під проточною водою.

Утилізація



Батареї та електронні прилади слід утилізувати відповідно до прийнятих норм і не викидати разом із побутовими відходами.

7. Гарантія

На даний прилад поширюється гарантія **2 років з дати** покупки. Протягом всього терміну дії гарантії, на наш розсуд, Microlife безкоштовно відремонтує або замінить несправний продукт.

Відкриття корпусу або внесення змін у конструкцію приладу призводить до втрати гарантії.

Наступні пункти виключені з гарантії:

- Транспортні витрати та ризики транспорту.
- Пошкодження, спричинені неправильним застосуванням або недотриманням інструкцій із застосування.
- Пошкодження, спричинені протіканням батарейок.
- Пошкодження, спричинені аварією або неправильним використанням.
- Упаковочний матеріал/матеріал для зберігання та інструкція із застосування.
- Регулярні перевірки та обслуговування (калібрування).
- Аксесуари та змінні елементи: Батарейки.

Якщо потрібне гарантійне обслуговування, зверніться до продавця, де ви придбали виріб, або до сервісної підтримки Microlife у своєму регіоні. Зв'язатися з сервісною підтримкою Microlife у своєму регіоні можна через наш веб-сайт: www.microlife.com/support.

Компенсація обмежена вартістю товару. Гарантія буде надана, якщо буде повернений укомплектований товар з оригіналом розрахункового документу. Ремонт або заміна в межах гарантії не продовжує і не поновлює гарантійний строк. Юридичні вимоги та права споживачів цієї гарантією не обмежені.

8. Технічні характеристики

- Оснащено високоточними тензодатчиками
- Максимальне навантаження: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Ціна поділки: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- Батарея: 3 В (2 батарейки типу AAA по 1,5 В)
- Дисплей: ЖК-дисплей з підсвічуванням
- Аналіз композиційного складу тіла:
 - Жирова маса тіла у %
 - Вода в організмі у %
 - Кісткова маса в кг
 - М'язова маса у %
 - Базальний рівень метаболізму (BMR) у ккал
 - Індекс маси тіла (BMI) в кг/м²
- Функції:
 - Автоматичне встановлення нуля
 - Автоматичне вимкнення
 - Індикація перевантаження
 - Індикатор розряду батареї
- Право на внесення технічних змін зберігається за виробником.

- ① Przycisk USTAW
- ② Przycisk («▲») «w górę»
- ③ Przycisk («▼») «w dół»
- ④ Pojemnik na baterie

Wyświetlacz

- ⑤ Wskaźnik niskiego poziomu baterii
- ⑥ Zerowanie
- ⑦ Natychmiastowy odczyt wagi
- ⑧ Błąd (Err)
- ⑨ Wskazanie użytkownika
- ⑩ Pleć
- ⑪ Wzrost
- ⑫ Wiek
- ⑬ Odczyt wagi powiązany z użytkownikiem
- ⑭ Obliczanie składu ciała
- ⑮ Odczyt masy tłuszczowej
- ⑯ Odczyt zawartości wody w organizmie
- ⑰ Odczyt masy kostnej
- ⑱ Odczyt masy mięśniowej
- ⑲ Odczyt parametru RMR
- ⑳ Odczyt parametru BMI
- ㉑ Błąd (Err2)



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

Drogi Kliencie,
Waga pozwala na dokładną kontrolę składu Twojego ciała. Wiedza na powyższy temat pozwala dobrać 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 Corporation!

Spis treści

1. Istotne fakty na temat składu ciała

Poziom tłuszczu
Poziom wody
Masa mięśniowa
Masa kostna
Wskaźnik BMI
Wskaźnik BMR

2. Zalecenia

3. Korzystanie z urządzenia po raz pierwszy

Jak zakładać baterie
Przełącznik KG / LB / ST
Użycie wagi bez funkcji analizy składu ciała - Wykonanie pomiaru

4. Wpisywanie danych użytkownika

5. Kalkulacja składu ciała

6. Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Konserwacja urządzenia
Utylizacja

7. Gwarancja

8. Specyfikacja techniczna

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 podziałem masy ciała na dwie główne przestrzenie:

- beztłuszczowa masa ciała: kości, mięśnie, wewnętrznosci, krew, woda

- tłuszczowa masa ciała: tkanka tłuszczowa

Dla tej samej wagi masy te mogą mieć różne wartości.

Poziom tłuszczu

Całkowity poziom tłuszczu jest wyliczany przez sumę podstawowego tłuszczu i zapasowego tłuszczu. Tłuszcz podstawowy jest niezbędny dla procesów metabolizmu. Tłuszcz zapasowy jest teoretycznie nadwyżką ale jest konieczny dla osób o wysokiej aktywności fizycznej.

Norma wynosi 17 – 26 % dla mężczyzn i 22 – 31 % dla kobiet.

Wartości te rosną wraz z wiekiem pacjenta.

Poziom wody

Wskaźnik poziomu wody w organizmie jest bardzo ważnym wskaźnikiem ponieważ woda stanowi bardzo dużą część wagi ciała człowieka. Badania dowiodły, iż poziom 57% jest optymalny. Jednakże wachania +/- 10% nie stanowią problemu.

Wskaźnik poziomu wody w organizmie jest wyższy u dzieci i zmniejsza się z wiekiem pacjenta. Kobiety zazwyczaj mają więcej tkanki tłuszczowej i ich wskaźnik poziomu wody wynosi 55 – 58% (mężczyźni 60 – 62%). 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 organizmie.

Masa mięśniowa

Jest kolejnym parametrem określającym stan ciała ludzkiego.

Osoba z wysokim parametrem masy mięśniowej łatwiej się porusza ale zużywa do tego więcej energii. Ćwiczenia są bardzo ważnym elementem kontroli masy mięśniowej.

Normalnie 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 12% u kobiet i 15% u mężczyzn. Nie ma jednak wytycznych lub zaleceń dotyczących masy kostnej.

Wskaźnik BMI

Parametr BMI jest prostym parametrem waga-do-wzrostu bardzo często używanym do oznaczania niedowagi, nadwagi i otyłości.

Jest wyliczany z wzoru $BMI = \frac{waga(kg)}{wzrost(m)^2}$.

Wskaźnik BMI przyjmuje wartości:

- Normalne: 18,50 – 24,99 kg/m²
- Nadwagę: <18,50 kg/m²
- Lekką otyłość: > 24,99 kg/m²
- Otyłość: > 29,99 kg/m²

Wskaźnik BMR

Jest to wartość w kcal wyrażająca ilość energii wymaganej przez ciało w stanie kompletnego odpoczynku do podtrzymania podstawowych funkcji organizmu. Około 70% całej energii zużywanej przez człowieka jest przeznaczane na podtrzymanie podstawowych funkcji organizmu. Pozostała energia dzieli się na aktywność fizyczną - około 20% i trawienie - około 10%.

Szacunkowo parametr ten zmienia się 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 właściwy sposób na elektrodach. Ponadto, dla zapewnienia wiarygodnego wyniku stopy nie powinny stykać się ze sobą.
- Waga jest urządzeniem bezpiecznym i może być użytkowana 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 odczekać 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 poziom 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 dostarczane przez wagę są orientacyjne. Celem uzyskania dokładnych informacji skontaktuj się z lekarzem lub/dietetykiem.

Uwaga: Funkcji Kalkulacja składu ciała powinny używać osoby w wieku 10 – 80 lat oraz 100 – 220 cm wzrostu.

3. Korzystanie z urządzenia po raz pierwszy

Jak zakładać baterie

Ta waga wymaga dwóch baterii AAA 1.5 V. Gdy bateria się wyczerpie, na wyświetlaczu pojawi się «LO» (5) lub symbol baterii. Włóż dwie nowe baterie AAA do komory (4), upewniając się, że bieguny odpowiadają symbolom (+) i (-), zgodnie ze wskazaniem.

Przełącznik KG / LB / ST

- Włączanie zasilania
Naciśnij przycisk SET, aby włączyć urządzenie. Na wyświetlaczu pojawiają się osobiste ustawienia dla ostatnio używanego numeru użytkownika.
- Wybór jednostki miary
Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET. Symbol kg na wyświetlaczu LCD zacznie migać. Użyj przycisków «▲» lub «▼», aby wybrać lb lub st, a następnie naciśnij przycisk SET, aby potwierdzić.

Użycie wagi bez funkcji analizy składu ciała - Wykonanie pomiaru

- W celu uzyskania dokładnych pomiarów wagę należy umieścić na równym podłożu.
- Stań na wadze i czekać bez ruchu; po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się twoja waga (7).
- Podczas pomiaru nie opieraj się o nic.
- Po zejściu z wagi ekran wyświetlacza będzie pokazywał przez kilka sekund wynik ostatniego pomiaru, a następnie wyłączy się automatycznie.

- Jeśli wyświetli się symbol «Err» (8), oznacza to, że przekroczono limit wagi. Aby zapobiec uszkodzeniu produktu, należy natychmiast zejść z wagi. Maksymalne obciążenie: 3 – 180 kg.

4. Wpisywanie danych użytkownika

Waga może zapamiętać dane 10 różnych osób.

- Włączanie zasilania
Naciśnij przycisk «SET» (1), aby włączyć urządzenie. Na wyświetlaczu pojawiają się osobiste ustawienia dla ostatnio używanego numeru użytkownika.
- Wybór numeru użytkownika
Ponownie naciśnij przycisk «SET». Numer użytkownika zacznie migać. Użyj przycisków «▲» lub «▼», aby wybrać numer użytkownika od P0 do P9. Gdy wyświetli się żądany numer użytkownika, naciśnij przycisk «SET», aby potwierdzić.
- Ustawianie płci
Użyj przycisków «▲» lub «▼», aby wybrać płeć, a następnie naciśnij przycisk «SET», aby potwierdzić.
- Ustawianie wzrostu
Użyj przycisków «▲» lub «▼», aby wybrać wzrost w zakresie od 100 cm do 220 cm. Po wyświetleniu żadanego wzrostu naciśnij przycisk SET, aby potwierdzić.
- Ustawianie wieku
Użyj przycisków «▲» lub «▼», aby wybrać wiek w zakresie od 10 do 80 lat. Gdy wyświetli się żądany wiek, naciśnij przycisk «SET», aby potwierdzić.
- Rozpoczęcie pomiaru
Stań na wadze, aby rozpocząć pomiar. Urządzenie automatycznie dokona pomiaru i wyświetli wyniki.

5. Kalkulacja składu ciała

- Włączanie zasilania
Naciśnij przycisk SET, aby włączyć urządzenie. Na wyświetlaczu pojawiają się osobiste ustawienia dla ostatnio używanego numeru użytkownika.
- Wybór użytkownika
Użyj przycisków «▲» lub «▼», aby wybrać numer użytkownika od P0 do P9. Gdy wyświetli się żądany numer użytkownika, naciśnij przycisk «SET», aby potwierdzić.
- Stań na wadze i upewnij się, że obydwie białe stopy znajdują się na elektrodach. Wyświetlacz pokaże po kolei następujące dane:

- waga ⑬ miga 3 razy
- na wyświetlaczu pojawiają się cztery symbole «oooo» ⑭
- procent tłuszczu ⑮
- procent wod ⑯
- masa kostna w kg ⑰
- procent masy mięśniowej ⑱
- BMR w kcal ⑲
- BMI w kg/m² ⑳

UWAGA: Wyniki dwukrotnie wyświetlą się naprzemiennie, po czym urządzenie automatycznie się wyłączy.

UWAGA: Na wyświetlaczu pojawiają się cztery symbole «oooo», co oznacza rozpoczęcie pomiaru diagnostycznego. Można zejść z wagi, gdy symbole znikną i wyświetli się procentowy udział tkanki tłuszczowej.

UWAGA: Jeśli wyświetlany jest symbol «Err 2» ㉑, oznacza to, że nie można obliczyć zawartości tłuszczu i wody w organizmie. Rozpocznij procedurę od nowa. Jeżeli procent tkanki tłuszczowej jest mniejszy niż 5 % lub większy niż 60 %, odczyt może nie być dokładny.

Uzyskane wyniki porównaj z parametrami umieszczonymi w sekcji «1. Istotne fakty na temat składu ciała». Jeżeli wyniki znacząco odstają od normalnych wartości sugerujemy wizytę u lekarza.

6. Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- Urządzenie może być wykorzystywane do celów określonych w niniejszej instrukcji. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku niewłaściwej eksploatacji.
- Urządzenie zbudowane jest z delikatnych podzespołów i dlatego musi być używane ostrożnie. Prosimy o przestrzeganie wskazówek dotyczących przechowywania i użytkowania zamieszczonych w części «Specyfikacja techniczna».
- Chroń urządzenie przed:
 - wodą, wilgocią i ekstremalnymi temperaturami
 - wstrząsami i upadkiem
 - zanieczyszczeniem i kurzem
 - światłem słonecznym, upałem i zimnem
- Prosimy nie używać urządzenia, jeżeli zauważą Państwo niepokojące objawy, które mogą wskazywać na jego uszkodzenie.
- Nie należy otwierać urządzenia.

- Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, wyjmij baterie i upewnij się, że na wadze nie pozostały żadne przedmioty.
- Nie używaj starych i nowych baterii jednocześnie.
- Nie mieszaj różnych rodzajów baterii (np. alkalicznych, standardowych węglowo-cynkowych lub akumulatorowych niklowo-kadmowych).
- Przeczytaj dalsze wskazówki bezpieczeństwa zamieszczone w poszczególnych punktach niniejszej instrukcji.



Dopilnuj, aby dzieci nie używały urządzenia bez nadzoru osób dorosłych; jego niektóre, niewielkie części mogą zostać łatwo połknięte. Jeżeli urządzenie wyposażone jest w przewody lub rurki, może powodować ryzyko uduszenia.

Konserwacja urządzenia

- Urządzenie należy czyścić miękką, suchą szmatką.
- Nigdy nie zanurzaj urządzenia w wodzie i nie płucz go pod bieżącą wodą.

Utylizacja



Zużyte baterie oraz urządzenia elektryczne muszą być poddane utylizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nie należy wyrzucać ich wraz z odpadami domowymi.

7. Gwarancja

Urządzenie jest objęte **2-letnią gwarancją**, licząc od daty zakupu. W okresie gwarancji, według naszego uznania, Microlife bezpłatnie naprawi lub wymieni wadliwy produkt.

Otwarcie lub dokonanie modyfikacji urządzenia unieważnia gwarancję.

Następujące elementy są wyłączone z gwarancji:

- Koszty transportu i ryzyko z nim związane.
- Szkody spowodowane niewłaściwym zastosowaniem lub nieprzestrzeganiem instrukcji użytkowania.
- Uszkodzenia spowodowane przez wyciekające baterie.
- Uszkodzenia spowodowane wypadkiem lub niewłaściwym użyciem.
- Materiały opakowaniowe / magazynowe i instrukcje użytkowania.
- Regularne kontrole i konserwacja (kalibracja).
- Akcesoria i części zużywające się: Baterie.

Jeśli wymagana jest usługa gwarancyjna, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego produkt został zakupiony, lub z lokalnym

serwisem Microlife. Możesz skontaktować się z lokalnym serwisem Microlife za pośrednictwem naszej strony internetowej: www.microlife.com/support

Odszkodowanie jest ograniczone do wartości produktu.

Gwarancja zostanie udzielona, jeśli cały produkt zostanie zwrócony z oryginalnym dokumentem zakupu oraz kartą gwarancyjną. Naprawa lub wymiana w ramach gwarancji nie przedłuża ani nie odnawia okresu gwarancji. Roszczenia prawne i prawa konsumentów nie są ograniczone przez tę gwarancję.

8. Specyfikacja techniczna

- Urządzenie jest wyposażone w czujniki tensometryczne o wysokiej precyzji
- Maksymalna waga: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Podziałka: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Bateria: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Wyświetlacz: LCD z podświetleniem
- Analiza składu ciała:
 - Zawartość tłuszczu w organizmie w procentach z interpretacją
 - Zawartość wody w organizmie w procentach
 - Masa kostna w kg
 - Masa mięśniowa w %
 - Podstawowa przemiana materii w kcal (BMR)
 - Wskaźnik masy ciała w kg/m^2 (BMI)
- Funkcje:
 - Automatyczne zerowanie
 - Automatyczne wyłączanie
 - Wskaźnik przeciążenia
 - Wskaźnik niskiego poziomu baterii
- Prawo do zmian technicznych zastrzeżone.

- ① SET (beállítások) gomb
- ② Értéknövelő («▲») gomb
- ③ Értéksökkentő («▼») gomb
- ④ Elemtartó

Kijelző

- ⑤ Alacsony elemtöltöttség jelzése
- ⑥ Mérésre kész állapot
- ⑦ Azonnali súlymérés eredménye
- ⑧ Hiba (Err)
- ⑨ Felhasználó jele
- ⑩ Nem
- ⑪ Magasság
- ⑫ Életkor
- ⑬ Felhasználóhoz kapcsolt súlymérési eredmény
- ⑭ Testösszetétel kiszámítása
- ⑮ Testzsírszint értéke
- ⑯ Testvíztartalom értéke
- ⑰ Csonttömeg értéke
- ⑱ Izomtömeg értéke
- ⑲ Alapanyagcsere (BMR) értéke
- ⑳ Testtömegindex (BMI) értéke
- ㉑ Hiba (Err2)



Az eszköz használata előtt gondosan olvassa végig ezt az útmutatót!

Kedves Vásárló!

A diagnosztikai mérleg segítségével értékelheti testösszetételét. Testösszetételének ismeretében összeállíthatja azt a megfelelő diétát és testmozgást, amely elengedhetetlen feltétele az életminőség javításának, az egészség megőrzésének és a betegségek megelőzésének.

Termékeinkről és szolgáltatásainkról részletes tájékoztatás található a következő webcímen: www.microlife.com.

Jó egészséget kívánunk – Microlife Corporation!

Tartalomjegyzék

1. A testösszetétel meghatározó elemei

Testzsír
Testvíz
Izomtömeg
Csonttömeg
Testtömegindex (BMI)
Alapanyagcsere (BMR)

2. Suggestions for Use

3. A készülék üzembe helyezése

Az elemek behelyezése
KG / LB / ST váltó
Egyszerű mérlegként való használat

4. Az egyéni adatok bevitele

5. Testösszetétel-mérés

6. Biztonsági előírások

A készülék tisztítása
Elhasznált elemek kezelése

7. Garancia

8. Műszaki adatok

1. A testösszetétel meghatározó elemei

Az egészségi állapot felméréséhez fontos ismerni a test összetételét is. A testsúly ismerete önmagában nem elég, tudni kell azt is, hogyan viszonylik egymáshoz két legfontosabb összetevője:

- zsírmentes testtömeg: csontok, izmok, zsigerek, víz, szervek, vér
- zsírtömeg: zsírszövetek

Egyforma súlyú embereknel is a két tömeg aránya jelentősen eltérő lehet.

Testzsír

A teljes testzsírtömeget az elsődleges zsírtartalom és a tartalék zsírtartalom összeadásával kapjuk meg. Az elsődleges zsírtartalom az anyagcsere-folyamatokhoz szükséges. Némiképp tartalék zsírtartalom, amely elvileg ugyan felesleges, szükséges azok számára, akik testmozgással járó tevékenységet végeznek.

A testzsírszázalék normál értéke férfiak esetében 17 – 26% közé, míg nőknél 22 – 31% közé esik. A testzsírszázalék értéke az életkorral nő.

Testvíz

A testvízszázalék az általános «jólét» fontos mutatója, mivel a víz a testsúly legfontosabb összetevője. A kutatások szerint az 57%-os testvízszázalék az optimális, de általában 10%-kal magasabb vagy alacsonyabb testvízszázalék sem okoz problémát.

A testvízszázalék gyermekkorban magasabb, és az életkor előrehaladtával csökken. A nőknek, akiknek rendszerint több zsírszövetük van, mint a férfiaknak, 55 – 58%-a testvízszázaléka, míg a férfiaknak kb. 60 – 62%. Általában 40% alatt túl kicsinek, 70% felett pedig túl nagyoknak számít ez az érték.

A testsúly normál esetben is jelentősen megváltozhat néhány óra alatt, aminek oka a vízvisszatartás, mivel az extracelluláris (sejten kívül) víz az egyetlen olyan tényező, amely ilyen gyorsan változhat.

Izomtömeg

Az izomtömeg az egészséges testösszetétel fontos meghatározója. Akinék magasabb az izomtömeg-százaléka, az könnyebben mozog, de ehhez több energiára van szüksége. A testmozgás nagyon fontos része az egészséges test fenntartásának, és az izomtömeg-százalék ismerete segít a szükséges testmozgás meghatározásában.

Az izomtömeg normális aránya a testtömeghez viszonyítva 38 – 54% a férfiaknál, és 28 – 39% a nőknél. Az érték függ az életkortól és a testmozgás mértékétől is.

Csonttömeg

A csonttömeg gyermekkorban hirtelen megnő, maximumát az egyén 30 – 40 éves kora között éri el. Az életkor előrehaladtával később kissé csökken.

Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás – amely bizonyos szintű izomtömeg-növelést is magában foglal – elősegíti a csonttömeg megőrzését. A csonttömeget azonban jelentősen befolyásolni nemigen lehet.

Az olyan tényezők, mint az életkor, nem, testsúly, testmagasság csak kis mértékben hatnak a csonttömegre. A felnőttek átlagos csonttömege férfiaknál 15%, a nőknél 12%. A csonttömegre vonatkozóan nincsenek elfogadott irányelvek vagy ajánlások.

Testtömegindex (BMI)

A BMI a testsúly és testmagasság értékéből számított egyszerű mérőszám, amelynek alapján a felnőtteket alultáplált, túlsúlyos illetve elhízott kategóriákba lehet sorolni. Kiszámítása úgy

történik, hogy a kilogrammban mért testsúlyt el kell osztani a méterben mért testmagasság négyzetével (kg/m^2).

A WHO szerinti BMI-osztályozás a következő:

- Normális: 18,50 – 24,99 kg/m^2
- Alultáplált: 18,50 kg/m^2 alatt
- Túlsúlyos: 24,99 kg/m^2 felett
- Elhízott: 29,99 kg/m^2 alatt

Alapanyagcsere (BMR)

Az alapanyagcsere az az energiamennyiség kcal-ban meghatározva, amelyre a teljes nyugalomban lévő szervezetnek szüksége van ahhoz, hogy alapvető funkcióit fenntartsa. Az emberi szervezet energia-felhasználásának kb. 70%-át az alapvető élettani folyamatok teszik ki. További 20%-a a testmozgásra, a maradék 10% pedig az étel megemésztésére fordítódik.

Az alapanyagcsere mértékét meg lehet becsülni az életkor, a nem, a testmagasság és a testsúly alapján. A BMR értékét illetően nincsenek elfogadott irányelvek vagy ajánlások.

2. Suggestions for Use

- Helyezze a mérleget sík, szilárd felületre! Puha, egyenetlen felületen (pl. szőnyeg, linóleum) a mérleg ingadozó súlyadatot mutathat.
- A mérlegen úgy helyezkedjen el, hogy a két lábfeje párhuzamos legyen, és a súlyát egyformán ossza meg a lábain!
- Mérés közben ne mozogjon!
- A mérést meztől és száraz lábbal végezze, talpait pontosan az elektrodákra helyezze! A mérleg pontos működése érdekében ügyeljen arra, hogy a két lába ne érintkezzen egymással!
- A mérleget egyszerű mérlegként bárki használhatja. Diagnosztikai mérésekre azonban ne használják az alábbi személyek:
 - terhes nők
 - szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők
 - pacemakert vagy más elektromos orvosi készüléket használó betegek
 - lázas betegek
 - 10 év alatti gyermekek
 - dialízisre járók, lábvizienyőltl szenvedők, kétalakúak és csonttritkulások betegek
- Mindennap azonos időben, ugyanazon a mérlegen, lehetőleg meztelenül, és reggeli előtt történjen a mérés! A legpontosabb eredmény elérése érdekében kétszer mérje meg magát, és ha

a két érték eltér egymástól, akkor a súlya a két érték között van. Felkészülés után várjon 15 percet, hogy a víz eloszlása a testben egyenletes legyen!

- A mérleg lapja csúszóssá válhat, ha nedves.
- Ha a testösszetétel-mérés során hiba történik, a mérleg automatikusan kikapcsol.
- A mérési eredmények pontosságát befolyásolják az alábbiak:
 - magas alkoholszint, magas koffeinszint vagy egyéb szerek hatására
 - intenzív sportolás után
 - betegség alatt vagy terhesség alatt
 - kiadós étkezés után vagy folyadékiválasztási problémák esetén
 - egyéni adatok (magasság, életkor, nem) hibás megadása esetén
 - ha a láb nedves vagy piszkos

Megjegyzés: A mérleggel mért adatok csupán tájékoztató jellegűek. További információért forduljon orvosához vagy dietetikushoz.

Megjegyzés: Csak a 10 – 80 éves kor közötti és a 100 – 220 cm közötti testmagasságú emberek használják a mérleg testösszetétel-mérő funkcióját.

3. A készülék üzembe helyezése

Az elemek behelyezése

A mérleg két AAA 1.5 V elemmel működik. Ha az elem lemerül, a kijelzőn az «LO» ⑤ jelzés vagy az elem szimbólum jelenik meg. Helyezzen be két új AAA elemet az elemtartó rekeszbe ④, közben ügyeljen arra, hogy a pólusok illeszkedjenek a feltüntetett (+) és (-) szimbólumokhoz.

KG / LB / ST váltó

4. Bekapcsolás

Nyomja meg a SET gombot a készülék bekapcsolásához. A kijelzőn az utolsó használatkor megadott felhasználóazonosítóhoz tartozó beállítások jelennek meg.

5. A mértékegység kiválasztása

Nyomja meg és tartsa lenyomva a SET gombot. Az LCD-kijelzőn a kg szimbólum villogni kezd. A «▲» vagy a «▼» gombokkal válassza ki az lb vagy st értéket, majd a SET gomb megnyomásával erősítse meg a választást.

Egyszerű mérlegként való használat

1. Ahhoz, hogy pontos mérést eredményt kapjon, helyezze a mérleget kemény padlóra.
2. Álljon rá a mérlegre, és várjon mozdulatlanul, amíg a kijelzőn néhány másodperc múlva megjelenik a testsúlya ⑦.
- A mérés közben ne dőljön neki semminek, mivel az módosíthatja a mért értéket!
3. Lépjen le a mérlegről, a kijelzőn még néhány másodpercig látható lesz a súlya, majd a mérleg automatikusan kikapcsol!
4. Ha megjelenik a «Err» ⑧ szimbólum, az azt jelenti, hogy túllépte a súlyhatárt. Azonnal lépjen le a mérlegről, hogy megakadályozza a termék megrongálódását. A maximális terhelhetőség 3 – 180 kg.

4. Az egyéni adatok bevitele

A mérleg 10 különböző egyén adatait tudja rögzíteni.

1. Bekapcsolás

Nyomja meg a «SET» gombot ① a készülék bekapcsolásához. A kijelzőn az utolsó használatkor megadott felhasználóazonosítóhoz tartozó beállítások jelennek meg.

2. Felhasználóazonosító kiválasztása

Nyomja meg újra a «SET» gombot. A felhasználóazonosító villogni kezd. A «▲» vagy a «▼» gombokkal válasszon ki egy felhasználóazonosítót P0 és P9 között. Ha a kívánt felhasználóazonosítót megjelenik a kijelzőn, megerősítésként nyomja meg a «SET» gombot.

3. A nem beállítás

A «▲» vagy a «▼» gombokkal válasszon a női és férfi opciók között, majd a «SET» gomb megnyomásával erősítse meg a választást.

4. A magasság beállítása

A «▲» vagy a «▼» gombokkal állítsa be a magasságot 100 cm és 220 cm közötti tartományban. Amikor a kívánt magasság megjelenik, nyomja meg a SET gombot a megerősítéshez.

5. Az életkor beállítása

A «▲» vagy a «▼» gombokkal állítsa be az életkorát 10 és 80 év közötti tartományban. Ha a kívánt életkor megjelenik a kijelzőn, megerősítésként nyomja meg a «SET» gombot.

6. A mérés megkezdése

A mérés megkezdéséhez lépjen a mérlegre. A készülék automatikusan érzékeli és megjeleníti az eredményeket.

5. Testösszetétel-mérés

1. Bekapcsolás

Nyomja meg a SET gombot a készülék bekapcsolásához. A kijelzőn az utolsó használatkor megadott felhasználóazonosítóhoz tartozó beállítások jelennek meg.

2. Felhasználó kiválasztása

A **▲** vagy a **▼** gombokkal válasszon ki egy felhasználó-azonosítót P0 és P9 között. Ha a kívánt felhasználóazonosító megjelenik a kijelzőn, megerősítésként nyomja meg a «SET» gombot.

3. Álljon rá a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy meztelen talpa érintkezzen a két elektródával! A kijelzőn a következő adatok jelennek meg egymás után:

- a testsúlya **13** 3-szor villog
- négy fél-8-as számjegy «0000» **14** jelenik meg a kijelzőn
- testsírszázaléka **15**
- testvízszerázaléka **16**
- az Ön csonttömege kg-ban **17**
- az Ön izomtömege százalékban **18**
- a BMR kcal-ban **19**
- a BMI kg/m²-ben **20**

MEGJEGYZÉS: A mérési eredmények váltakozó kijelzése kétszer ismétlődik, majd a készülék automatikusan kikapcsol.

MEGJEGYZÉS: Négy fél-8-as számjegy «0000» jelenik meg a kijelzőn, ami a diagnosztikai mérés kezdetét jelzi. Miután ezek eltűntek, és a testsírszázaléka megjelenik a kijelzőn, leléphet a mérlegről.

MEGJEGYZÉS: A «Err 2» **21** szimbólum azt jelzi, hogy a testsírs- és testvízszerázalék kiszámítása nem lehetséges. Indítsa újra a teljes folyamatot az elejétől. Ha a testsírszerázalék kisebb, mint 5 %, vagy nagyobb, mint 60 %, a mérési eredmény nem lehet pontos.

A kapott eredményeket hasonlítsa össze «1. A testösszetétel meghatározó elemei» részben leírt paraméterekkel. Ha eredményei a normál értékeken kívül esnek, javasoljuk, hogy keresse fel orvosát.

6. Biztonsági előírások

- A készülék kizárólag a jelen útmutatóban leírt célra használható. A gyártó semmilyen felelősséget nem vállal a helytelen alkalmazásból eredő károkat.

- A készülék sérülékeny alkatrészeket tartalmaz, ezért óvatosan kezelendő. Szigorúan be kell tartani a tárolásra és az üzemeltetésre vonatkozó előírásokat, amelyek a «Műszaki adatok» részben találhatók!
- A készüléket óvni kell a következőktől:
 - víz, nedvesség és szélsőséges hőmérsékletek
 - ütés és esés
 - szennyeződés és por
 - közvetlen napsugárzás, meleg és hideg
- Ne használja a készüléket, ha az megsérült vagy bármilyen szokatlan dolgot tapasztal vele kapcsolatban!
- Soha ne próbálja meg szétszerelni a készüléket!
- Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, távolítsa el az elemeket, és gondoskodjon arról, hogy semmi ne kerüljön a mérlegre.
- Ne keverje a régi és az új elemeket.
- Ne keverje a különböző típusú elemeket (pl. alkáli, standard szén-cink vagy újratölthető nikkel-kadmium).
- Olvassa el a használati utasítás többi részében található biztonsági előírásokat is!



Gyermekek csak felügyelet mellett használhatják a készüléket, mert annak kisebb alkotóelemeit esetleg lenyelhetik. Legyen tisztában annak veszélyével, hogy ha a készülékhez vezetékek, csövek tartoznak, azok fulladást okozhatnak!

A készülék tisztítása

- A készüléket csak száraz, puha ronggyal tisztítsa!
- Soha ne merítse vízbe, illetve ne öblítse le folyó víz alatt a készüléket.

Elhasznált elemek kezelése



Az elemeket és az elektronikai termékeket az érvényes előírásoknak megfelelően kell kezelni, a háztartási hulladéktól elkülönítve!

7. Garancia

A készülékre a vásárlás napjától számítva **2 év garancia** vonatkozik. Ezen garanciaidőszak alatt, saját belátásunk szerint, a Microlife ingyenesen kijavítja vagy kicseréli a hibás terméket. A készülék felnyitása vagy módosítása a garancia elvesztését vonja maga után.

A garancia nem vonatkozik a következőkre:

- Szállítási költségek és a szállítás kockázata.
- Nem megfelelő használat vagy a használati útmutatóban leírtak be nem tartása.
- Az elemek kifolyásából keletkező kár.
- Balesetből vagy helytelen használatból keletkező kár.
- Csomagoló-/tárolóanyag és használati útmutató.
- Rendszeres ellenőrzések és karbantartás (kalibrálás)
- Tartozékok és kopó alkatrészek: Elemek.

Ha garanciális szolgáltatásra van szükség, kérjük vegye fel a kapcsolatot a kereskedővel, akitől a terméket vásárolta, vagy a helyi Microlife szervizzel. Honlapunkon keresztül felveheti a kapcsolatot a helyi Microlife szervizzel:

www.microlife.com/support

A kártérítés a termék értékére korlátozódik. A garanciának akkor teszünk eleget, ha a teljes terméket visszajuttatják az eredeti számlával együtt. A garancián belüli javítás vagy csere elvégzése nem hosszabbítja vagy újítja meg a jótállási időszakot. A fogyasztók jogait és jogos követeléseit ez a garancia nem korlátozza.

8. Műszaki adatok

- Nagy pontosságú nyúlásmérő érzékelőkkel felszerelve
- Méréshatár: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Osztásköz: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Elem: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Kijelző: LCD háttérvilágítással
- Testösszetétel-elemzés:
 - Testzsír %-ban
 - Testvíz %-ban
 - Csonttömeg kg-ban
 - Izomtömeg %-ban
 - Alapanyagcsere kcal-ban (BMR)
 - Testtömeg index kg/m²-ben (BMI)
- Funkciók:
 - Automatikus nullázás
 - Automatikus kikapcsolás
 - Túltérhelésjelzés
 - Alacsony elemtöltöttség jelzése
- A műszaki változtatások jogát fenntartjuk.

- ① Tlačítko SET
- ② Tlačítko («▲») «nahoru»
- ③ Tlačítko («▼») «dolů»
- ④ Prostor pro baterie

Displej

- ⑤ Indikátor vybité baterie
- ⑥ Nastavení nuly
- ⑦ Okamžitý odečet hmotnosti
- ⑧ Chyba (Err)
- ⑨ Ukazatel uživatele
- ⑩ Pohlaví
- ⑪ Výška
- ⑫ Vik
- ⑬ Odečet hmotnosti spojené s uživatelem
- ⑭ Výpočet složení těla
- ⑮ Ětení hodnoty tělesného tuku
- ⑯ Čtení hodnoty vody v těle
- ⑰ Ětení hodnoty kostní hmoty
- ⑱ Ětení svalové hmoty
- ⑲ Ětení hodnoty bazálního metabolismu BMR
- ⑳ Ětení hodnoty indexu tělesné hmotnosti BMI
- ㉑ Chyba (Err2)



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 zkombinovat správnou výživu a fyzickou aktivitu pro nevyhnutné podmínky na zlepšení kvality Vašeho života, podpory zdraví a na zabránění patologiím.

Podrobné uživatelské informace o našich výrobcích a službách lze nalézt na www.microlife.com.

Budte zdraví – Microlife Corporation!

Obsah

1. Důležité fakty o skladbě těla

Tělesný tuk
Voda v těle
Svalová hmota
Kostní hmota
Index tělesné hmotnosti (BMI)
Bazální metabolismus (BMR)

2. Pokyny pro používání

3. První použití přístroje

Jak vložit baterii
Přepínač jednotek kg / libry / stone
Použití přístroje jako jednoduché váhy

4. Zadávání osobních údajů

5. Výpočet skladby těla

6. Důležité bezpečnostní pokyny

Péče o přístroj
Likvidace

7. Záruka

8. Technické specifikace

1. Důležité fakty o skladbě těla

Je důležité poznat skladbu těla jedince, aby bylo možné odhadnout její/jeho zdravotní stav. Nestačí poznat jen tělesnou hmotnost, ale je potřebné definovat vlastnosti, které rozdělují lidské tělo na dvě hlavní složky hmoty:

- Hubená tělesná hmota: kosti, svaly, vnitřnosti, voda, orgány, krev
 - Tuková tělesná hmota: tukové buňky
- Za stejných hmotnostních podmínek mají tyto dvě hmoty různé objemy.

Tělesný tuk

Celková tuková hmota těla se dělí na esenciální tuky (primární) a volné tuky (uskladinné). Esenciální tuky jsou nevyhnutné 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 indikací 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 obvykle 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 buňková 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 na to 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 degeneraci 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 15 % u mužů a 12 % u žen. Neexistují uznávané instrukce a doporučení týkající se kostní hmoty.

Index tělesné hmotnosti (BMI)

BMI je jednoduchý index hmotnosti k výšce, který se běžně používá u dospělých ke klasifikaci podváhy, nadváhy a obezity. Index se vypočítá: tělesná hmotnost v kg děleno tělesná výška v m², např. (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 na udržení svých základních funkcí. Okolo 70 % celkového výdávku energie člověka je z důvodu základních životních procesů v orgánech těla. Okolo 20 % vydáží energie v těle pochází z fyzické aktivity a dalších 10 % z trávení potravy. Odhad může být získaný prostřednictvím rovnice za použití věku, pohlaví, výšky a hmotnosti. Neexistují uznávané instrukce a doporučení týkající se BMR.

2. Pokyny pro používání

- Umístěte váhu na rovnou a tvrdou plochu. Měkký a nerovný povrch (rohož, koberec, linoleum) může způsobit, že váha nebude měřit přesně.
- Postavte se na váhu tak, abyste měli chodidla paralelně-souběžně 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 postavili se s nimi správně na elektrody. Vyhněte se vzájemnému dotyku noh.
- Tato váha je jako jednoduchá váha bezpečná pro každého uživatele. Diagnostické měření by neměli vykonávat:
 - Těhotné ženy
 - Lidé užívající kardiovaskulární léky
 - 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
- Používejte stejnou váhu každý den ve stejný čas, nejlépe vyslečení a ráno před snídaní. Aby jste od vaší váhy dosáhli co nejlepších výsledků, važte se 2-krát. Pokud se tyto dvě hodnoty od sebe liší, Vaše hmotnost je mezi těmito údaji. Pokud jste leželi, před vážením se postavte a čekejte asi 15 minut, aby se mohla voda ve Vašem těle rovnoměrně rozložit.
- Povrch váhy může být kluzký, když je mokrá.
- 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 intenzivní sportovní aktivitě
 - V průběhu nemoci anebo těhotenství
 - 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 váhou je třeba považovat jen za přibližnou informaci. Pro více informací se poraďte s vaším lékařem anebo dietetikem.

Upozornění: Funkce této váhy na měření skladby těla mohou používat jen osoby ve věku 10 – 80 let a s výškou mezi 100 – 220 cm.

3. První použití přístroje

Jak vložit baterii

K napájení váhy slouží dvě baterie typu AAA 1.5 V. Když se baterie vybijí, na displeji se zobrazí nápis «LO» ⑤ nebo symbol baterie. Vložte do prostoru na baterie ④ dvě nové baterie typu AAA tak, aby jejich póly odpovídaly vyznačeným symbolům (+) a (-).

Přepínač jednotek kg / libry / stone

1. Zapnutí napájení
Stisknutím tlačítka SET přístroj zapněte. Na displeji se zobrazí osobní nastavení naposledy použitého čísla uživatele.
2. Výběr jednotky hmotnosti
Stiskněte a podržte tlačítko SET. Symbol kg na displeji LCD začne blikat. Pomocí tlačítek «▲» nebo «▼» vyberte jednotku lb nebo st a poté výběr potvrďte stisknutím tlačítka SET.

Použití přístroje jako jednoduché váhy

1. Abyste dosáhli přesné měření, umístěte váhu na podlahu s pevným povrchem.
2. Postavte se na váhu a čekejte bez pohybu, dokud váha měří. Větší pohyb může totiž narušit měření ⑦.
Nenaklánějte 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 Vaši hmotnost a potom se automaticky vypne.

4. Pokud se zobrazuje symbol «Err» ⑧, znamená to, že byl překročen limit hmotnosti. Okamžitě z váhy sestupte, aby se nepoškodila. Maximální zatížení váhy je 3 – 180 kg.

4. Zadávání osobních údajů

Tato váha si dokáže zapamatovat údaje 10ti různých osob.

1. Zapnutí napájení
Stisknutím tlačítka «SET» ① přístroj zapněte. Na displeji se zobrazí osobní nastavení naposledy použitého čísla uživatele.
2. Výběr čísla uživatele
Znovu stiskněte tlačítko «SET». Číslo uživatele začne blikat. Pomocí tlačítek «▲» a «▼» vyberte číslo uživatele od P0 do P9. Až se zobrazí požadované číslo uživatele, potvrďte jej stisknutím tlačítka «SET».
3. Nastavení pohlaví
Pomocí tlačítek «▲» a «▼» vyberte mezi mužským a ženským pohlavím a poté výběr potvrďte stisknutím tlačítka «SET».
4. Nastavení výšky
Pomocí tlačítek «▲» a «▼» nastavte svou výšku v rozmezí od 100 cm do 220 cm. Až se bude zobrazovat požadovaná výška, potvrďte ji stisknutím tlačítka SET.
5. Nastavení věku
Pomocí tlačítek «▲» a «▼» nastavte svůj věk v rozmezí od 10 do 80 let. Až se zobrazí požadovaný věk, potvrďte jej stisknutím tlačítka «SET».
6. Zahájení měření
Stoupněte si na váhu, aby začala měřit. Přístroj automaticky naměří a zobrazí výsledky.

5. Výpočet skladby těla

1. Zapnutí napájení
Stisknutím tlačítka SET přístroj zapněte. Na displeji se zobrazí osobní nastavení naposledy použitého čísla uživatele.
2. Výběr uživatele
Pomocí tlačítek «▲» a «▼» vyberte číslo uživatele od P0 do P9. Až se zobrazí požadované číslo uživatele, potvrďte jej stisknutím tlačítka «SET».
3. Postavte se na váhu tak, aby vaše chodidla byly umístěny na dvou elektrodách. Displej postupně ukáže následující data:
 - třikrát zabliká vaše hmotnost ⑬
 - na displeji se zobrazí čtyři poloviční číslice 8 „0000“ ⑭
 - Vaše procento tuku v těle ⑮

- Vaše procento vody v těle ⑱
- vaše kostní hmota v kg ⑲
- váš procentuální podíl svalové hmoty ⑲
- Váš BMR v kcal ⑲
- Váš BMI v kg/m² ⑳

POZNÁMKA: Střídavé zobrazování naměřených výsledků se dvakrát zopakuje a poté se přístroj automaticky vypne.

POZNÁMKA: Když se na displeji zobrazují čtyři poloviční číslice 8 «0000», znamená to, že začíná diagnostické měření. Až se místo nich zobrazí procentuální podíl tělesného tuku, můžete z váhy sestoupit.

POZNÁMKA: Pokud se zobrazí symbol «Err 2» ㉑, znamená to, že nelze vypočítat procentuální podíl tělesného tuku a vody. Začněte celý postup vážení od začátku. Pokud je procentuální podíl tělesného tuku menší než 5 % nebo vyšší než 60 %, znamená to, že měření není přesné.

Porovnejte výsledky získané měřením s parametry v části «1. 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 lze 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
 - nárazy a upuštěním na zem,
 - znečištění a prach,
 - přímým slunečním svitem, teplem a chladem
- Přístroj nepoužívejte, pokud se domníváte, že je poškozený nebo si na něm všimnete čehokoli neobvyklého.
- Přístroj nikdy nerozebírejte.
- Pokud váhu delší dobu nebudete používat, vyjměte z ní baterie a zajištěte, aby na ní nezůstalo nic položené.
- Nekombinujte staré a nové baterie.
- Nekombinujte různé typy baterií (např. alkalické, standardní zinkuhlíkové nebo dobíjecí nikl-kadmiové).

- Pečlivě si přečtěte bezpečnostní pokyny v jednotlivých oddílech této příručky.



Dbejte na to, aby přístroj nepoužívaly děti bez dohledu; 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.
- Nikdy váhu nenořte do vody a neomyvejte ji proudem vody.

Likvidace



Baterie a elektronické přístroje nutno likvidovat v souladu s místními platnými předpisy, nikoliv 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 nedodržením návodu k použití.
 - Škody způsobené vyteklou baterií.
 - Škody způsobené nehodou nebo nesprávným zacházením.
 - Obaly / obalové materiály a návod k použití.
 - Pravidelné kontroly a údržby (kalibrace).
 - Příslušenství a opotřebitelné 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 vrácen kompletní 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

- Disponuje vysoce přesnými tenzometrickými snímači
- Rozsah měření: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Rozdělení stupnice od: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Baterie: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Displej: Obrazovka LCD s podsvícením
- Analýza složení těla:
 - Procento tuku
 - Procento vody v těle
 - Kostní hmota v kg
 - Svalová hmota v %
 - Bazální metabolismus v kcal (BMR)
 - Index tělesné hmotnosti (BMI) v kg/m^2
- Funkce:
 - Automatické nulování
 - Automatické vypnutí
 - Ukazatel přetížení
 - Indikátor vybité baterie
- Práva na technické změny vyhrazena.

- ① Butonul SET
- ② Tasta Sus («▲»)
- ③ Tasta Jos («▼»)
- ④ Compartimentul bateriei

Afișaj

- ⑤ Indicator baterie descărcată
- ⑥ Setare la valoarea «0.0»
- ⑦ Citire instantanee a greutateii
- ⑧ Eroare (Err)
- ⑨ Nr. utilizatorului
- ⑩ Sex
- ⑪ Greutate
- ⑫ Vârsta
- ⑬ Citire a greutateii asociată utilizatorului
- ⑭ Calculul compoziției corporale
- ⑮ Rezultatul măsurării masei grase
- ⑯ Rezultatul măsurării cantității de apă
- ⑰ Rezultatul măsurării masei osoase
- ⑱ Rezultatul măsurării masei musculare
- ⑲ Rata metabolică de bază (BMR)
- ⑳ Indicele Masă-Corp (BMI)
- ㉑ Eroare (Err2)



Citiți instrucțiunile cu atenție înainte de a utiliza acest aparat.

Stimate utilizator,
Acest cântar de diagnostic vă permite evaluarea compoziției corporale. În consecință, puteți îmbina un regim alimentar adecvat cu o formă de activitate fizică, ambele fiind esențiale pentru creșterea calității vieții, sănătatea și prevenirea bolilor.
Informații în detaliu pentru utilizatori cu privire la produsele și serviciile noastre pot fi găsite la www.microlife.com
Aveți grijă de sănătatea dvs. – Microlife Corporation!

Cuprins

1. Noțiuni importante despre compoziția corpului uman

Procentul de masă grasă
Procentul de apă
Masa musculară
Masa osoasă
Indicele Masă-Corp (BMI)
Rata metabolică de bază (BMR)

2. Suggerențe pentru Utilizare

3. Utilizarea pentru prima oară a instrumentului

Cum introducem bateria
Comutatorul KG / LB / ST
Utilizarea ca simplu cântar

4. Introducerea datelor personale

5. Analiza compoziției corporale

6. Instrucțiuni de siguranță importante

Îngrijirea instrumentului
Eliminare

7. Garanția

8. Specificații tehnice

1. Noțiuni importante despre compoziția corpului uman

Cunoașterea compoziției corporale a unui individ este foarte importantă pentru evaluarea stării sale de sănătate. Nu este suficientă aflarea greutateii, ci și calitatea acesteia, iar din acest punct de vedere masa corporală se împarte în două categorii majore:

- masa non-grasă: oase, mușchi, organe interne, apă, sânge
- masa grasă: celulele adipoză

În aceeași condiții de greutate, aceste două mase au volume diferite.

Procentul de masă grasă

Procentul de masă grasă reprezintă suma dintre grăsimea esențială (sau primară) și cea depozitată (sau excedentară). Grăsimea primară este necesară în procesele metabolice, iar o parte din cea depozitată, care este, teoretic, un surplus, este necesară celor care desfășoară activități fizice.

În cazul unui bărbat, un procent de masă grasă cuprins între 17 – 26 % este considerat normal, iar pentru femei, între 22 – 31 %. Acest procent crește odată cu vârsta.

Procentul de apă

Procentul de apă din organism este un indicator important al stării de bine a unei persoane. Studiile arată că un procent de 57 % este optim, dar o marjă de 10 % în plus sau în minus nu reprezintă o problemă.

Procentul de apă este mai mare în copilărie, dar scade cu vârsta. Femeile, având de obicei o cantitate mai mare de țesut adipos se încadrează la 55 – 58%, iar bărbații la 60 – 62%. În mod normal, sub 40% se consideră a fi prea scăzut, peste 70%, prea mare. Variațiile de greutate care se constată în interval de câteva ore sunt absolut normale și se datorează retenției de apă, iar lichidul extracelular este singurul răspunzător de aceste variații rapide.

Masa musculară

Masa musculară este o componentă importantă în determinarea unei compoziții corporale sănătoase. Persoanele cu un procent mai ridicat de masă musculară se mișcă mai ușor, dar consumă o cantitate mai mare de energie. Activitatea fizică este foarte importantă în menținerea sănătății, iar procentul de masă musculară este un indicator util în controlul acesteia.

Procentul normal al masei musculare este de 38 – 54% din greutatea corpului, la bărbați, și de 28 – 39% la femei, în funcție de vârstă și de forma fizică.

Masa osoasă

Masa osoasă crește foarte repede în copilărie și atinge maximul între 30 – 40 de ani. Apoi, scade ușor odată cu vârsta.

Alimentația sănătoasă și activitatea fizică regulată, inclusiv exercițiile pentru creșterea masei musculare pot diminua degenerarea oaselor. Cu toate acestea, influențarea semnificativă a masei osoase este destul de dificilă.

Factori precum vârsta, sexul, greutatea și înălțimea au o influență mică asupra masei osoase. Media acesteia în cazul adulților este de 15 % pentru bărbați și de 12 % pentru femei. Nu se cunosc clasificări sau recomandări validate despre masa osoasă.

Indicele Masă-Corp (BMI)

Indicele BMI reprezintă o măsură statistică a greutății în funcție de înălțime, care se utilizează în mod obișnuit pentru clasificarea adulților în: subponderali, supraponderali, obezi. Se calculează împărțind greutatea unei persoane la înălțimea la pătrat a acelei persoane.

Clasificarea conform WHO este următoarea:

- Normal: 18,50 – 24,99 kg/m²
- Subponderal: sub 18,50 kg/m²
- Supraponderal: peste 24,99 kg/m²
- Obez: peste 29,99 kg/m²

Rata metabolică de bază (BMR)

BMR, exprimată în kcal, reprezintă aportul de energie de care are nevoie corpul, în stare de repaos total, pentru a-și menține funcțiile vitale. Cam 70 % din totalul energiei corpului uman se consumă pentru funcțiile vitale, asigurate de către organele interne. În jur de 20 % se consumă pentru activități fizice, iar 10 % pentru digestia alimentelor.

O estimare se poate face cu ajutorul unei ecuații, în care variabilele sunt vârsta, sexul, înălțimea și greutatea. Nu se cunosc clasificări sau recomandări validate despre BMR.

2. Suggestions for Use

- Așezați cântarul pe o suprafață plană și rigidă. Pardoselile moi sau denivelate (de ex. covoare, mochetă, linoleum) pot cauza măsurări fluctuante ale greutății dumneavoastră.
- Urcați pe cântar cu picioarele paralele și greutatea distribuită în mod egal.
- Stați liniștit până când cântarul termină măsurarea.
- Este important să vă cântăriți cu picioarele goale, uscate și corect poziționate pe electrozi. Pentru o bună funcționare a cântarului, evitați ca picioarele să se atingă între ele.
- Acest aparat poate fi utilizat ca și un simplu cântar, de orice persoană. Următoarele categorii de persoane nu ar trebui să facă și analiza compoziției corporale:
 - femei însărcinate
 - persoane aflate sub tratament cardiovascular
 - persoane cu stimulator cardiac sau alte dispozitive medicale, electronice
 - persoane cu febră
 - copii sub 10 ani
 - persoane care fac dializă, cu edeme pe picioare, cu dimorfism sau osteoporoză
- Cântăriți-vă de fiecare dată pe același cântar, în același moment al zilei, preferabil dezbărcat și înainte de micul dejun. Pentru a obține rezultate precise, cântăriți-vă de două ori, iar dacă cele două valori sunt diferite, atunci greutatea dvs. este între cele două valori. Din momentul în care vă treziți, așteptați

cam 15 minute înaintea cântării, pentru a permite apei din corp să se distribuie uniform.

- Suprafața cântarului poate fi alunecoasă dacă acesta este umed.
- În cazul în care apare o eroare în timpul analizei compoziției corporale, aparatul se va închide automat.
- Precizia măsurării poate fi alterată în următoarele cazuri:
 - o cantitate mare de alcool / medicamente / droguri / cafea în corp
 - după un efort fizic intens
 - în timpul unei boli sau a sarcinii
 - după o masă mai consistentă sau dacă sunteți deshidratat
 - nu v-ați setat corect datele personale (greutate, vârstă, sex)
 - aveți picioarele ude sau murdare

ATENȚIE: Compoziția corporală măsurată cu acest aparat este orientativă. Pentru mai multe informații, consultați medicul sau dieteticianul.

ATENȚIE: Funcția de analizor a acestui cântar poate fi utilizată doar de persoanele între 10 – 80 ani, și între 100 – 220 cm înălțime.

3. Utilizarea pentru prima oară a instrumentului

Cum introducem bateria

Acest cântar funcționează cu două AAA 1.5 V baterii. Când bateria este descărcată, afișajul indică «LO» ⑤ sau simbolul bateriei. Introducerea două baterii AAA noi în compartiment ④, asigurându-vă că polaritatea corespunde simbolurilor (+) și (-) indicate.

Comutatorul KG / LB / ST

4. Pornirea dispozitivului
Apăsăți butonul SET pentru a porni aparatul. Afișajul va indica setările personale ale ultimului număr de utilizator utilizat.
5. Selectarea unității de măsură
Apăsăți și mențineți apăsat butonul SET. Simbolul «kg» de pe LCD va începe să clipească. Utilizați butoanele «▲» sau «▼» pentru a selecta lb sau st, apoi apăsați butonul SET pentru confirmare.

Utilizarea ca simplu cântar

1. Pentru a obține măsurători corecte, așezați cântarul pe o suprafață plană, rigidă.
2. Urcați pe cântar și așteptați nemișcat; după câteva secunde greutatea dumneavoastră va fi afișată ⑦.

Nu vă aplecați în timpul cântării, întrucât aceasta poate influența rezultatul.

3. Coborâți de pe cântar, pe ecran va rămâne afișată greutatea dvs. timp de câteva secunde, după care aparatul se va închide automat.
4. Dacă este afișat simbolul «Err» ⑧, înseamnă că limita de greutate a fost depășită. Vă rugăm să coborâți imediat de pe cântar pentru a preveni deteriorarea produsului. Capacitatea maximă de încărcare este de 3 – 180 kg.

4. Introducerea datelor personale

Acest cântar poate memora datele personale a 10 utilizatori diferiți.

1. Pornirea dispozitivului
Apăsăți butonul «SET» ① pentru a porni aparatul. Afișajul va indica setările personale ale ultimului număr de utilizator utilizat.
2. Selectarea unui număr de utilizator
Apăsăți din nou butonul «SET». Numărul utilizatorului va începe să clipească. Utilizați butoanele «▲» sau «▼» pentru a selecta un număr de utilizator de la P0 la P9. Când este afișat numărul de utilizator dorit, apăsați butonul «SET» pentru confirmare.
3. Setarea genului
Utilizați butoanele «▲» sau «▼» pentru a selecta între feminin și masculin, apoi apăsați butonul «SET» pentru confirmare.
4. Setarea înălțimii
Utilizați butoanele «▲» sau «▼» pentru a ajusta înălțimea în intervalul 100 cm – 220 cm. Când este afișată înălțimea dorită, apăsați butonul SET pentru confirmare.
5. Setarea vârstei
Utilizați butoanele «▲» sau «▼» pentru a ajusta vârsta în intervalul 10 – 80 de ani. Când este afișată vârsta dorită, apăsați butonul «SET» pentru confirmare.
6. Pornirea măsurării
Urcați pe cântar pentru a începe măsurarea. Aparatul va detecta automat și va afișa rezultatele.

5. Analiza compoziției corporale

1. Pornirea dispozitivului
Apăsăți butonul SET pentru a porni aparatul. Afișajul va indica setările personale ale ultimului număr de utilizator utilizat.

2. Selectarea unui utilizator

Utilizați butoanele «▲» sau «▼» pentru a selecta un număr de utilizator de la P0 la P9. Când este afișat numărul de utilizator dorit, apăsați butonul «SET» pentru confirmare.

3. Urcăți-vă pe cântar, cu picioare goale pe cei 2 electrozi. Ecranul va afișa secvențial următoarele date:

- greutatea dumneavoastră ¹³ va clipi de 3 ori
- pe afișaj vor apărea patru cifre «0000» ¹⁴ (jumătăți de 8)
- procentul de grăsime ¹⁵
- procentul de apă ¹⁶
- masa osoasă în kg ¹⁷
- procentul de masă musculară ¹⁸
- BMR în kcal ¹⁹
- BMI în kg/m² ²⁰

OBSERVAȚIE: Afișarea alternativă a rezultatelor măsurării se va repeta de două ori, după care aparatul se va opri automat.

OBSERVAȚIE: Pe afișaj vor apărea patru cifre «0000» (jumătăți de 8) pentru a indica începutul măsurării de diagnostic. Vă puteți da jos de pe cântar după ce acestea au dispărut și a fost afișat procentul de grăsime corporală.

OBSERVAȚIE: Dacă este afișat simbolul «Err 2» ²¹, înseamnă că procente de grăsime corporală și apă corporală nu pot fi calculate. Vă rugăm să reluați întreaga procedură de la început. Dacă procentul de grăsime corporală este mai mic de 5 % sau mai mare de 60 %, măsurarea nu poate fi considerată exactă.

Comparați rezultatele obținute cu parametrii din capitolul «1.

Noțiuni importante despre compoziția corpului uman». Dacă acestea nu se încadrează în valorile normale, vă sfătuim să consultați medicul.

6. Instrucțiuni de siguranță importante

- Acest instrument poate fi utilizat numai pentru scopul descris în această broșură. Producătorul nu poate fi făcut răspunzător pentru daunele cauzate de utilizarea incorectă.
- Acest instrument include componente sensibile și trebuie tratat cu atenție. Respectați condițiile de păstrare și funcționare descrise în secțiunea «Specificații tehnice»!
- Protejați-l împotriva:
 - apei, umezelii și temperaturilor extreme
 - impactului și căderii
 - murdăriei și prafului
 - expunerii directe la soare, căldurii și frigului

- Nu utilizați instrumentul dacă aveți impresia că este deteriorat sau observați ceva neobișnuit la el.
- Nu demontați niciodată instrumentul.
- Dacă dispozitivul nu va fi utilizat o perioadă îndelungată, scoateți bateriile și asigurați-vă că nu este lăsat nimic pe cântar.
- Nu amestecați baterii vechi cu baterii noi.
- Nu amestecați tipuri diferite de baterii (de exemplu, alcaline, standard carbon-zinc sau reincărcabile nichel-cadmium).
- Citiți informațiile cu privire la siguranță din secțiunile individuale ale acestei broșuri.



Aveți grijă să nu lăsați instrumentul nesupravegheat la îndemâna copiilor; unele părți componente sunt suficient de mici pentru a putea fi înghițite. Aveți grijă, deoarece există risc de strangulare în cazul în care acest instrument este livrat cu cabluri sau tuburi.

Îngrijirea instrumentului

- Curățați instrumentul numai cu o cârpă moale, uscată.
- Nu introduceți niciodată dispozitivul în apă și nu îl clătiți sub jet de apă.

Eliminare



Bateriile și instrumentele electronice trebuie salubritate în concordanță cu reglementările locale în vigoare, și nu împreună cu deșeurile menajere.

7. Garanția

Acest instrument are o perioadă de **2 ani garanție** de la data achiziționării. Pe toată perioada garanției, Microlife va repara sau înlocui produsul defect gratis.

Deschiderea sau modificarea instrumentului anulează garanția.

Următoarele sunt excluse din garanție:

- Costul transportului și riscul transportului.
- Deteriorări produse prin aplicarea incorectă sau nerespectarea instrucțiunilor de utilizare.
- Deteriorare produsă prin curgerea bateriilor
- Deteriorare produsă prin accident sau folosirea incorectă.
- Material pentru ambalare/depozitare și instrucțiuni de utilizare.
- Verificări periodice și mentenanță (calibrare).
- Accesorii și părți componente: Baterii.

Dacă aveți nevoie de service în garanție, vă rugăm să contactați vânzătorul produsului sau service-ul local Microlife. Puteți

contacta service-ul local Microlife prin pagina noastra web:
www.microlife.com/support

Compensarea este limitată la valoarea produsului. Garanția este acordată dacă produsul este returnat complet și însoțit de factura originală. Repararea sau înlocuirea în timpul garanției nu prelungește sau reînnoiește perioada de garanție. Drepturile și cererile legale ale consumatorului nu sunt limitate la această garanție.

8. Specificații tehnice

- Echipat cu senzori de înaltă precizie tip strain-gauge.
- Capacitate: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Diviziune: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Baterie: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Afișaj: LCD cu iluminare de fundal
- Analiza compoziției corporale:
 - Grăsime corporală în %
 - Apă corporală în %
 - Masă osoasă în kg
 - Masă musculară în %
 - Rata metabolică bazală în kcal (BMR)
 - Indice de masă corporală în kg/m^2 (BMI)
- Funcții:
 - Resetare automată la zero
 - Oprire automată
 - Indicare suprasarcină
 - Indicator baterie descărcată
- Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări tehnice.

- ① SET-Taste
- ② Taste «Nach oben» («▲»)
- ③ Taste «Nach unten» («▼»)
- ④ Batteriefach

Display

- ⑤ Anzeige für erschöpfte Batterie
- ⑥ Nulleinstellung
- ⑦ Sofortige Gewichtsanzeige
- ⑧ Fehler (Err)
- ⑨ Benutzerangabe
- ⑩ Geschlecht
- ⑪ Grösse
- ⑫ Alter
- ⑬ Benutzergekoppelte Gewichtsanzeige
- ⑭ Berechnung der Körperzusammensetzung
- ⑮ Körperfettanzeige
- ⑯ Körperwasseranzeige
- ⑰ Knochenmasseanzeige
- ⑱ Muskelmasseanzeige
- ⑲ Grundumsatz (BMR) Anzeige
- ⑳ Körpermasseindex (BMI) Anzeige
- ㉑ Fehler (Err2)



Vor Verwendung Bedienungsanleitung genau studieren.

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 Voraussetzungen, um die Lebensqualität zu verbessern, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.

Genau Benutzerinformationen zu unseren Produkten und Dienstleistungen finden Sie unter www.microlife.com.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit – Microlife Corporation!

Inhaltsverzeichnis

1. Wichtige Informationen über die Körperzusammensetzung

Körperfett
Körperwasser
Muskelmasse
Knochenmasse
Körpermasseindex (BMI)
Grundumsatz (BMR)

2. Bedienungshinweise

3. Erste Inbetriebnahme des Geräts

Einlegen von der Batterie
kg/lb/st-Umschalter
Verwendung als einfache Waage

4. Eingeben persönlicher Daten

5. Berechnung der Körperzusammensetzung

6. Sicherheitshinweise

Pflege des Gerätes
Entsorgung

7. Garantie

8. Technische Daten

1. Wichtige Informationen über die Körperzusammensetzung

Informationen über die Körperzusammensetzung sind grundlegend für die Bewertung 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

Bei gleichem Körpergewicht können diese Bestandteile in unterschiedlichen Verhältnissen auftreten.

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, diesem Abbau entgegen zu wirken. Jedoch ist es schwierig, auf eine andere Weise die Knochenmasse massgeblich zu beeinflussen.

Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Grösse haben einen kleinen Einfluss auf die Knochenmasse. Die durchschnittliche Knochenmasse für Erwachsene beträgt 15 % für Männer und 12

% für Frauen. Es existieren keine anerkannten Richtlinien oder Empfehlungen bezüglich Knochenmasse.

Körpermasseindex (BMI)

Der Körpermasseindex oder Body Mass Index (BMI) ist ein einfacher Index auf der Basis von Gewicht und Grösse, der gemeinhin verwendet wird, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu klassifizieren. Er wird berechnet, indem das Körpergewicht in kg durch das Quadrat der Grösse in m geteilt wird.

Die WHO BMI Klassifizierung ist wie folgt:

- Normal: 18,50 – 24,99 kg/m²
- Untergewicht: unter 18,50 kg/m²
- Übergewicht: über 24,99 kg/m²
- Fettleibig: über 29,99 kg/m²

Grundumsatz (BMR)

Der Grundumsatz oder Basal Metabolic Rate (BMR) in kcal ist die Energiemenge, die der Körper benötigt, wenn er sich im kompletten Ruhezustand befindet, um alle Grundfunktionen aufrecht zu erhalten. Etwa 70 % des totalen Energieverbrauchs eines Menschen werden für den Überlebensprozess der Körporgane benötigt. Etwa 20 % des Energieverbrauchs wird für Bewegung benötigt und die restlichen 10 % für die Verdauung von Essen.

Eine Schätzung kann durch eine Gleichung erreicht werden, die Alter, Geschlecht, Grösse und Gewicht einbezieht. Es existieren keine anerkannten Richtlinien oder Empfehlungen bezüglich Grundumsatz.

2. Bedienungshinweise

- Stellen Sie die Waage auf eine ebene, harte Fläche. Weiche und unebene Flächen (z. B. Vorleger, Teppiche, Linoleum) können zu schwankenden Gewichtsangaben führen.
- Stellen Sie sich auf die Waage, so dass die Füsse parallel zu einander und das Gewicht gleichmässig verteilt ist.
- Stehen Sie während des Messvorgangs möglichst still.
- Sie sollten die Messung mit trockenen Füßen und barfuss durchführen und sich genau auf die Elektroden stellen. Ausserdem sollten sich die Füsse für ein korrektes Messergebnis nicht berühren.

- Die Waage kann gefahrlos von allen Personen als normale Waage verwendet werden. Folgende Personen sollten jedoch keine diagnostische Messung durchführen:
 - Schwangere Frauen
 - Personen, die wegen kardiovaskulärer Krankheiten medikamentös behandelt werden
 - Personen mit einem Herzschrittmacher oder einem anderen elektronischen, medizinischen Hilfsmitteln
 - Personen mit Fieber
 - Kinder unter 10 Jahren
 - Dialysepatienten, Personen mit Ödemen an den Beinen, mit Dimorphie oder mit Osteoporose
- Wiegen Sie sich immer zur gleichen Tageszeit auf der gleichen Waage, vorzugsweise unbedeckt und vor dem Frühstück. Die zuverlässigsten Messergebnisse erhalten Sie, wenn Sie sich zweimal hintereinander wiegen. Wenn die angezeigten Werte von einander abweichen, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen beiden Werten. Warten Sie nach dem Aufstehen 15 Minuten, bevor Sie sich wiegen, damit sich Ihr Körperwasser im Körper verteilen kann.
- Die Oberfläche der Waage kann bei Nässe rutschig sein.
- Falls ein Fehler bei der Analyse Ihrer Körperzusammensetzung auftritt, schaltet sich die Waage automatisch aus.
- Die Genauigkeit der Messung kann durch folgende Umstände beeinflusst werden:
 - starker Alkoholgenuß / Drogen / sehr hohe Koffeinaufnahme
 - nach einer intensiven sportlichen Betätigung
 - während einer Krankheit oder Schwangerschaft
 - nach ausgiebigen Mahlzeiten oder bei Dehydration
 - bei fehlerhafter Eingabe Ihrer persönlichen Daten (Größe, Alter, Geschlecht)
 - bei feuchten oder schmutzigen Füßen

HINWEIS: Die Messwerte der Körperzusammensetzung sind nur Richtwerte. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ernährungsberater.

HINWEIS: Die Messfunktion für die Körperzusammensetzung ist nur für Personen zwischen 10 – 80 Jahren mit einer Größe zwischen 100 – 220 cm ausgelegt.

3. Erste Inbetriebnahme des Geräts

Einlegen von der Batterie

Diese Waage wird mit zwei AAA 1.5 V Batterien betrieben. Wenn die Batterien leer sind, wird «LO» ⑤ oder das Batteriesymbol auf dem Display angezeigt. Legen Sie zwei neue AAA-Batterien in das Batteriefach ④ ein und vergewissern Sie sich, dass die Pole mit den Symbolen (+) und (-) übereinstimmen.

kg/lb/st-Umschalter

4. Einschalten

Drücken Sie die SET-Taste, um das Gerät einzuschalten. Auf dem Display werden die persönlichen Einstellungen der zuletzt verwendeten Benutzernummer angezeigt.

5. Maßeinheit auswählen

Halten Sie die SET-Taste gedrückt. Das kg-Symbol auf der LCD-Anzeige beginnt zu blinken. Anhand der «▲» bzw. «▼» Tasten können Sie lb oder st auswählen. Drücken Sie danach die SET-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Verwendung als einfache Waage

- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen Untergrund, um genaue Messergebnisse zu erhalten.
- Stellen Sie sich auf die Waage, und warten Sie ein paar Sekunden ohne sich zu bewegen, bis das Display Ihr Gewicht ⑦ anzeigt.
Lehnen Sie sich während des Messvorgangs nicht an, da dies das Messergebnis beeinflussen kann.
- Wenn Sie von der Waage steigen, zeigt das Display Ihr Gewicht noch für einige Sekunden an, bevor sie sich automatisch abschaltet.
- Wenn das Symbol «Err» ⑧ angezeigt wird, wurde das Höchstgewicht überschritten. Bitte steigen Sie sofort von der Waage, um Schäden am Produkt zu vermeiden. Die maximale Tragfähigkeit beträgt 3 – 180 kg.

4. Eingeben persönlicher Daten

Die Waage kann die Daten von 10 Personen speichern.

1. Einschalten

Drücken Sie die «SET» Taste ①, um das Gerät einzuschalten. Auf dem Display werden die persönlichen Einstellungen der zuletzt verwendeten Benutzernummer angezeigt.

2. Benutzernummer auswählen

- Drücken Sie nochmals auf die «SET» Taste. Die Benutzer-
nummer beginnt zu blinken. Wählen Sie anhand der «▲» bzw.
«▼» Tasten eine Benutzernummer zwischen P0 und P9 aus.
Wenn die gewünschte Benutzernummer angezeigt wird,
drücken Sie die «SET» Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Geschlecht (w/m) einstellen
Wählen Sie anhand der «▲» bzw. «▼» Tasten weiblich oder
männlich aus und drücken Sie dann auf die Taste «SET», um
Ihre Auswahl zu bestätigen.
 4. Körpergröße einstellen
Stellen Sie anhand der «▲» bzw. «▼» Tasten Ihre Körpergröße
zwischen 100 cm und 220 cm ein. Wenn die gewünschte
Körpergröße angezeigt wird, drücken Sie zur Bestätigung auf
die SET-Taste.
 5. Alter einstellen
Stellen Sie anhand der «▲» bzw. «▼» Tasten Ihr Alter
zwischen 10 und 80 Jahren ein. Wenn das gewünschte Alter
angezeigt wird, drücken Sie die «SET» Taste, um Ihre Auswahl
zu bestätigen.
 6. Messung starten
Steigen Sie auf die Waage, um die Messung zu starten. Das
Gerät misst und zeigt Ihre Ergebnisse automatisch an.

5. Berechnung der Körperzusammensetzung

1. Einschalten
Drücken Sie die SET-Taste, um das Gerät einzuschalten. Auf
dem Display werden die persönlichen Einstellungen der zuletzt
verwendeten Benutzernummer angezeigt.
2. Benutzer auswählen
Wählen Sie anhand der «▲» bzw. «▼» Tasten eine Benutzer-
nummer zwischen P0 und P9 aus. Wenn die gewünschte
Benutzernummer angezeigt wird, drücken Sie die «SET»
Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Stellen Sie sich barfuß so auf die Waage, dass jeder Fuss auf
einer Elektrode steht. Im Display erscheinen nacheinander
folgende Angaben:
 - Ihr Gewicht ¹³ 3 Mal blinkend
 - vier halbe Achter «oooo» ¹⁴ werden auf dem Display ange-
zeigt
 - Ihr Körperfettanteil ¹⁵
 - Ihr Körperwasseranteil ¹⁶
 - Ihre Knochenmasse in kg ¹⁷

- Ihr Anteil an Muskelmasse in Prozent ¹⁸
- Ihr Grundumsatz in kcal ¹⁹
- Ihr Körpermasseindex in kg/m² ²⁰

HINWEIS: Die abwechselnde Anzeige Ihrer Messergebnisse wird
zweimal wiederholt, danach schaltet sich das Gerät automatisch
ab.

HINWEIS: Vier halbe Achter «oooo» erscheinen auf dem Display,
um den Beginn der Diagnosemessung anzuzeigen. Sie können
von der Waage steigen, wenn sie erloschen sind und Ihr Körper-
fettanteil in Prozent angezeigt wird.

HINWEIS: Wenn das «Err 2» ²¹ Symbol angezeigt wird, bedeutet
dies, dass der Körperfett- und Körperwasseranteil nicht berechnet
werden kann. Bitte beginnen Sie noch einmal von Anfang an.
Wenn der Körperfettanteil weniger als 5 % oder mehr als 60 %
beträgt, ist die Messung falsch.

Vergleichen Sie die erhaltenen Resultate mit den im Kapitel «1.
Wichtige Informationen über die Körperzusammensetzung»
aufgelisteten Parametern. Falls Ihre Ergebnisse ausserhalb der
Normalwerte liegen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu konsul-
tieren.

6. Sicherheitshinweise

- Dieses Gerät darf nur für den in dieser Anleitung beschriebenen
Zweck verwendet werden. Der Hersteller ist nicht für Schäden
haftbar, die aus unsachgemässer Handhabung resultieren.
- Dieses Gerät besteht aus sensiblen Bauteilen und muss
vorsichtig behandelt werden. Beachten Sie die Lager- und
Betriebsanweisungen im Kapitel «Technische Daten».
- Schützen Sie das Gerät vor:
 - Wasser, Feuchtigkeit und extremen Temperaturen
 - Stößen und Herunterfallen
 - Schmutz und Staub
 - starker Sonneneinstrahlung, Hitze und Kälte
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie einen Schaden
erkennen oder Ihnen etwas Ungewöhnliches auffällt.
- Öffnen Sie niemals das Gerät.
- Wenn das Produkt längere Zeit nicht benutzt wird, nehmen Sie
bitte die Batterien heraus und achten Sie darauf, dass sich
keine Gegenstände auf der Waage befinden.
- Neue und leere Batterien nicht mischen.

- Verschiedene Batterietypen (z. B. Alkali-, Standard-Kohle-Zink- oder wiederaufladbare Nickel-Cadmium-Batterien) nicht mischen.
- Beachten Sie die weiteren Sicherheitshinweise in den einzelnen Kapiteln dieser Anleitung.



Sorgen Sie dafür, dass Kinder das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen; einige Teile sind so klein, dass sie verschluckt werden könnten. Beachten Sie das Strangulierungsrisiko sollte dieses Gerät mit Kabeln oder Schläuchen ausgestattet sein.

Pflege des Gerätes

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, trockenen Lappen.
- Das Produkt niemals in Wasser eintauchen oder unter fließendem Wasser abspülen.

Entsorgung



Batterien und elektronische Geräte dürfen nicht in den Hausmüll, sondern müssen entsprechend den örtlichen Vorschriften entsorgt werden.

7. Garantie

Für dieses Gerät gewähren wir **2 Jahre Garantie** ab Kaufdatum. Während der Garantiezeit repariert oder ersetzt Microlife, nach eigenem Ermessen, das defekte Produkt kostenlos.

Wurde das Gerät durch den Benutzer geöffnet oder verändert, erlischt der Garantieanspruch.

Folgende Punkte sind von der Garantie ausgenommen

- Transportkosten und Transportrisiken
- Schäden die durch falsche Anwendung oder Nichteinhaltung der Gebrauchsanweisung verursacht wurden
- Schäden durch auslaufende Batterien
- Schäden durch Unfall oder Missbrauch
- Verpackungs- / Lagermaterial und Gebrauchsanweisung
- Regelmässige Kontrollen und Wartung (Kalibrierung)
- Zubehör und Verschleisssteile: Batterien.

Sollte ein Garantiefall eintreten, wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde oder an Ihren lokalen Microlife-Service. Sie können Ihren lokalen Microlife-Service über unsere Website kontaktieren:

www.microlife.com/support

Die Entschädigung ist auf den Wert des Produkts begrenzt. Die Garantie wird gewährt, wenn das vollständige Produkt mit der Originalrechnung zurückgesandt wird. Eine Reparatur oder ein Austausch innerhalb der Garantiezeit verlängert oder erneuert die Garantiezeit nicht. Die gesetzlichen Ansprüche und Rechte der Verbraucher sind durch die Garantie nicht eingeschränkt.

8. Technische Daten

- Mit hochpräzisen Dehnmessstreifen-Sensoren ausgestattet.
- Kapazität: 180 kg / 396 lb / 28,8 st
- Masseinteilung: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Batterie: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Display: LCD mit Hintergrundbeleuchtung
- Analyse der Körperzusammensetzung:
 - Körperfett in %
 - Körperwasser in %
 - Knochenmasse in kg
 - Muskelmasse in %
 - Kaloriengrundumsatz in kcal (BMR)
 - Body-Mass-Index in kg/m² (BMI)
- Funktionen:
 - Automatische Nullstellung
 - Automatische Abschaltung
 - Überlastanzeige
 - Anzeige für erschöpfte Batterie
- Technische Änderungen vorbehalten.

- ① SET- knop
- ② Omhoog («▲») knop
- ③ Omlaag («▼») knop
- ④ Batterijcompartiment

Weergave

- ⑤ Lage batterij indicatie
- ⑥ Nul stand
- ⑦ Direct aflezen van gewicht
- ⑧ Foutmelding (Err)
- ⑨ Gebruikers indicatie
- ⑩ Geslacht
- ⑪ Lengte
- ⑫ Leeftijd
- ⑬ Gewichtmeting gekoppeld aan de gebruiker
- ⑭ Berekening van de lichaamssamenstelling
- ⑮ Lichaamsvet- meting
- ⑯ Vochtpercentage- meting
- ⑰ Botmassa - meting
- ⑱ Spiermassa - meting
- ⑲ Basale Metabolische Rate (BMR) - meting
- ⑳ Lichaamsmassa Index (BMI) - meting
- ㉑ Foutmelding (Err2)



Lees alvorens dit apparaat te gebruiken de instructies aandachtig door.

Geachte klant,
Deze weegschaal stelt u in staat om uw lichaamssamenstelling te evalueren. Met deze kennis van uw lichaamssamenstelling bent u in staat een goede balans tussen voeding en lichamelijke inspanning te vinden, om zodoende de kwaliteit van leven en gezondheid te verbeteren, en ziekten te voorkomen.

Uitgebreide gebruikers informatie omtrent onze producten en service zijn te vinden op www.microlife.com.

Blijf gezond – Microlife Corporation!

Inhoudsopgave

1. Belangrijke feiten van de Lichaamssamenstelling

Lichaamsvet
Lichaamsvocht
Spiermassa
Botmassa
Lichaamsmassa Index (BMI)
Basale Metabolische Rate (BMR)

2. Suggesties voor gebruik

3. Eerste gebruik van het apparaat

Hoe de batterij
KG / LB / ST schakeling
Gebruiken eventueel als weegschaal

4. Invoeren van persoonsgegevens

5. Berekenen van Lichaamssamenstelling

6. Belangrijke veiligheidsinstructies

Apparaatonderhoud
Verwijdering

7. Garantie

8. Technische specificaties

1. Belangrijke feiten van de Lichaamssamenstelling

Per individu is het belangrijk om te weten wat de lichaamssamenstelling is om een schatting te maken van de gezondheidsconditie. In feite is het niet voldoende om iemands gewicht te weten, het is echter nodig om de verhoudingen ervan te definiëren, hetgeen betekent dat het menselijk lichaam in twee hoofd categorieën ingedeeld kunnen worden. namelijk:

- Lichaamsmassa: botten, spieren, organen, bloed, vocht
- Lichaamsvet massa: vet cellen

Onder de noemer van gewicht hebben deze 2 massa's verschillende gewichten.

Lichaamsvet

Het totale lichaamsvet is als volgt berekend: het essentiële vet (primaire vet) en het extra vet (opgeslagen vet). Het essentiële vet is nodig voor het metabolisme en enig extra vet, wat theoretisch een surplus is, welke nodig is voor diegene met lichamelijke inspanning.

Mannen met een lichaamsvet percentage tussen 17 – 26% zijn gekwalificeerd als normaal en bij vrouwen tussen 22 – 31%. Het lichaamsvet % neemt toe naarmate de leeftijd toeneemt.

Lichaamsvocht

Lichaamsvocht % is een belangrijke indicatie van de totale conditie van de persoon, want vocht is het belangrijkste onderdeel van lichaamsgewicht. Onderzoek toont aan dat 57% lichaamsvocht ideaal is, maar normaal is er nog geen probleem als dit ongeveer 10% hoger of lager is.

Het lichaamsvocht % is groter in de kindertijd en wordt minder tijdens het ouder worden. Vrouwen hebben een lichaamsvocht ratio van ongeveer 55 – 58% en mannen ongeveer 60 – 62%. Schommelingen in uw lichaamsgewicht binnen een aantal uren, zijn een normaal verschijnsel en worden veroorzaakt door de vochtthuishouding van het lichaam, gezien de extracellulaire vochtthuishouding aan snelle fluctuaties onderhevig is.

Spiermassa

Spiermassa is belangrijk bij het bepalen van een gezonde lichaamssamenstelling. Voor een persoon met een hoger percentage aan spiermassa is het makkelijker om te bewegen, maar heeft daarbij wel meer energie nodig om dat te doen. Oefeningen zijn erg belangrijk voor het behoud van het spiermassa percentage en is daarbij een nuttige indicator om dat te controleren. Het normale spiermassa percentage van het lichaamsgewicht ligt tussen 38 – 54% voor mannen en tussen 28 – 39% voor vrouwen, afhankelijk van leeftijd en niveau van lichamelijke inspanning.

Botmassa

Botmassa neemt snel toe in de kindertijd en bereikt zijn maximum tussen 30 – 40 jaar, het daalt licht daarna.

Gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, waaronder spieropbouw, kan helpen afbreuk van de botten te verminderen. Andere invloeden om botmassa te beïnvloeden zijn er nagenoeg niet.

Factoren als leeftijd, geslacht, gewicht en lengte hebben weinig invloed op de botmassa. Bij volwassenen is de gemiddelde botmassa 15% bij mannen en 12% bij vrouwen. Er zijn geen erkende richtlijnen of aanbevelingen met betrekking tot botmassa.

Lichaamsmassa Index (BMI)

De BMI is een simpele index van gewicht- en lengte die algemeen gebruikt wordt voor het classificeren van ondergewicht, overge-

wicht en obesitas bij volwassenen. Het wordt berekend door het lichaam gewicht in kg door het kwadraat van de lengte in mtr. van een persoon.

De World Health Organisation BMI classificatie is als volgt:

- Normaal: 18.50 – 24.99 kg/m²
- Ondergewicht: beneden 18.50 kg/m²
- Overgewicht: boven 24.99 kg/m²
- Obese: boven 29.99 kg/m²

Basale Metabolische Rate (BMR)

Het BMR in kcal is de hoeveelheid benodigde energie die het lichaam in volledige rust nodig heeft om haar basisfuncties te kunnen behouden. Ongeveer 70% van het totale energieverbruik van een mens is te wijten aan de basale levensprocessen van organen van het lichaam. Ongeveer 20% van het energieverbruik komt van fysieke activiteit en nog eens 10% van de vertering van voedsel.

Een schatting kan worden gemaakt door een vergelijking te maken van leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. Er zijn geen erkende richtlijnen of aanbevelingen met betrekking tot BMR.

2. Suggesties voor gebruik

- Plaats de weegschaal op een gladde/harde ondergrond. Zachte, oneffen vloeren (b.v. tapijt, linoleum ed) kunnen van invloed zijn op de weegschaal resultaten van uw gewicht.
- Stap op de weegschaal met uw voeten parallel naast elkaar en uw gewicht gelijkmatig verdeeld.
- Sta stil tijdens het meten van uw gewicht.
- Om u zelf te wegen is het erg belangrijk dat u droge en blote voeten heeft, correct gepositioneerd op de elektroden. Vermijd dat uw benen elkaar raken.
- De weegschaalschaal is door iedereen als eenvoudige weegschaal te gebruiken. De volgende mensen moeten geen diagnostische meting uitvoeren:
 - Zwangeren
 - Mensen met cardiovasculaire medicatie
 - Mensen met een pace-maker of andere elektronische medische apparaten
 - Mensen met verhoogde temperatuur
 - Kinderen beneden de leeftijd van 10 jaar
 - Mensen met dialyse, met oedeem aan de benen, mensen die lijden aan osteoporose

- Weeg jezelf altijd op dezelfde weegschaal elke dag op hetzelfde tijdstip, bij voorkeur ongekleed en voor het ontbijt. Om het beste resultaat te krijgen weegt u zichzelf twee keer achter elkaar, en indien de twee gewichten verschillen van elkaar, ligt uw gewicht daar tussen in. Wacht na het ontwaken minstens 15 minuten alvorens te meten, zodat het lichaamsvocht zichzelf kan verspreiden door uw lichaam.
- De weegschaal kan glad worden indien vochtig.
- Als er een fout optreedt tijdens de analyse van uw lichaamssamenstelling, dan zal de weegschaal zichzelf automatisch uitschakelen.
- De nauwkeurigheid van de meetresultaten kunnen afwijken bij de volgende gevallen:
 - Een te hoog niveau alcohol, cafeïne of medicijn
 - Na een intensieve sport activiteit
 - Tijdens een ziekte of zwangerschap
 - Na te zwaar tafelen of het lijden aan dehydratatie problemen
 - Het onjuist ingeven van uw persoonlijke gegevens (lengte, leeftijd of geslacht)
 - Het hebben van natte/vochtig en vieze voeten

Opmerking: De lichaamssamenstelling gemeten door deze weegschaal dient als informatief te worden beschouwd. Voor meer informatie, raadpleeg uw arts of diëtist.

Opmerking: Alleen mensen tussen 10 – 80 jaar oud en diegenen die tussen de 100 – 220 cm lang zijn kunnen gebruik maken van de lichaamssamenstelling functie van deze weegschaal.

3. Eerste gebruik van het apparaat

Hoe de batterij

Deze weegschaal werkt met twee AAA 1.5 V batterijen. Wanneer de batterij leeg is, toont de display «LO» ⑤ of het batterijsymbool. Plaats twee nieuwe AAA batterijen in het batterijvak ④, zorg dat de polen overeenkomen met de (+) en (-) symbolen zoals aangegeven.

KG / LB / ST schakeling

4. De stroom inschakelen
Druk op de SET-knop om het apparaat in te schakelen. Op het scherm worden de persoonlijke instellingen van het laatst gebruikte gebruikersnummer weergegeven.
5. Het kiezen van de meeteenheid
Houd de SET-knop ingedrukt. Het kg-symbool op het lcd-scherm begint te knipperen. Gebruik de «▲» of «▼» knoppen

om lb of st te selecteren en druk vervolgens op de SET-knop om te bevestigen.

Gebruiken eventueel als weegschaal

1. Om nauwkeurige metingen te krijgen, plaats de weegschaal op een stevige vlakke vloer.
2. Stap op de weegschaal zonder te bewegen, en na een paar seconden zal uw gewicht in het scherm verschijnen ⑦. Indien U ergens tegenaan leunt kan uw gewicht afwijken.
3. Stap van de weegschaal, gedurende enkele seconden zal uw gewicht, zichtbaar blijven waarna de weegschaal automatisch zal uitschakelen.
4. Als het «Err» ⑧ symbool wordt weergegeven, betekent dit dat de gewichtslimiet is overschreden. Stap onmiddellijk van de weegschaal af om schade aan het product te voorkomen. De maximale draagcapaciteit is 3 – 180 kg.

4. Invoeren van persoonsgegevens

De weegschaal kan de gegevens van 10 personen in het geheugen opslaan.

1. De stroom inschakelen
Druk op de «SET» knop ① om het apparaat in te schakelen. Op het scherm worden de persoonlijke instellingen van het laatst gebruikte gebruikersnummer weergegeven.
2. Een gebruikersnummer selecteren
Druk nogmaals op de «SET» knop. Het gebruikersnummer begint te knipperen. Gebruik de knoppen «▲» of «▼» om een gebruikersnummer van P0 tot P9 te selecteren. Wanneer het gewenste gebruikersnummer wordt weergegeven, drukt u op de knop «SET» om te bevestigen.
3. Het geslacht instellen
Gebruik de knoppen «▲» of «▼» om te kiezen tussen vrouwelijk en mannelijk, druk vervolgens op de knop «SET» om te bevestigen.
4. De lengte instellen
Gebruik de knoppen «▲» of «▼» om uw lengte aan te passen binnen het bereik van 100 cm tot 220 cm. Wanneer de gewenste lengte wordt weergegeven, drukt u op de SET-knop om te bevestigen.
5. De leeftijd instellen
Gebruik de knoppen «▲» of «▼» om uw leeftijd aan te passen binnen het bereik van 10 tot 80 jaar. Wanneer de gewenste

leeftijd wordt weergegeven, drukt u op de knop «SET» om te bevestigen.

6. De meting starten

Ga op de weegschaal staan om de meting te starten. Het apparaat detecteert en toont uw resultaten automatisch.

5. Berekenen van Lichaamssamenstelling

1. De stroom inschakelen

Druk op de SET-knop om het apparaat in te schakelen. Op het scherm worden de persoonlijke instellingen van het laatst gebruikte gebruikersnummer weergegeven.

2. Een gebruiker selecteren

Gebruik de knoppen «▲» of «▼» om een gebruikersnummer van P0 tot P9 te selecteren. Wanneer het gewenste gebruikersnummer wordt weergegeven, drukt u op de knop «SET» om te bevestigen.

3. Ga op de weegschaal staan, met uw blote voeten op de twee elektroden. Het scherm zal nu informatie laten zien in de volgende volgorde:

- Uw gewicht ⑬ knippert 3 keer
- Er verschijnen vier halve-acht cijfers «0000» ⑭ op het display
- Uw lichaamsvet percentage ⑮
- Uw Lichaamsvocht percentage ⑯
- uw botmassa in kg ⑰
- uw spiermassapercentage ⑱
- Uw BMR in kcal ⑲
- Uw BMI in kg/m² ⑳

OPMERKING: De weergave van uw meetresultaten zal twee keer afwisselend worden herhaald, waarna het apparaat automatisch uitschakelt.

OPMERKING: Er verschijnen vier halve-acht cijfers «0000» op het display om het begin van de diagnostische meting aan te geven. U kunt van de weegschaal afstappen zodra de cijfers verdwenen zijn en uw lichaamsvetpercentage wordt weergegeven.

OPMERKING: Als het «Err 2» ㉑ symbool wordt weergegeven, betekent dit dat het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht niet kan worden berekend. Herstart de volledige procedure vanaf het begin. Als het lichaamsvetpercentage kleiner is dan 5 % of groter dan 60 %, kan de meting niet accuraat zijn.

Vergelijk de verkregen resultaten met de parameters in de sectie «1. Belangrijke feiten van de Lichaamssamenstelling». Indien uw

resultaten buiten de normale waarden vallen, raden we u aan uw arts te raadplegen.

6. Belangrijke veiligheidsinstructies

- Dit apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel zoals in de gebruiksaanwijzing beschreven. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik.
- Dit apparaat bevat gevoelige componenten en moet met voorzichtigheid worden behandeld. Neem de bewaar- en bedieningsvoorschriften in acht, zoals beschreven in het hoofdstuk «Technische specificaties»!
- Bescherm het tegen:
 - Water, vochtigheid en extreme temperaturen
 - schokken en laten vallen
 - vervuiling en stof
 - Direct zonlicht, warmte en kou
- Gebruik het apparaat niet wanneer u vermoedt dat het beschadigd is of wanneer u tijdens het gebruik iets ongebruikelijks constateert.
- Open het apparaat nooit.
- Als het apparaat gedurende langere tijd niet wordt gebruikt, verwijder dan de batterijen en zorg ervoor dat er niets op de weegschaal achterblijft.
- Gebruik geen oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Gebruik geen verschillende soorten batterijen door elkaar (bijvoorbeeld alkalinebatterijen, standaard koolstof-zinkbatterijen of oplaadbare nikkel-cadmiumbatterijen).
- Lees de verdere veiligheidsinstructies in de afzonderlijke paragrafen van dit boekje.



Laat kinderen het apparaat alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken. Kleine onderdelen kunnen worden ingeslikt. Wees alert op het gevaar van verstengeling, indien het apparaat is voorzien van kabels of slangen.

Apparaatonderhoud

- Reinig het apparaat alleen met een zachte droge doek.
- Dompel het apparaat nooit onder in water en spoel het nooit af onder stromend water.

Verwijdering



Batterijen en elektronische instrumenten moeten volgens de plaatselijke regelgeving worden verwijderd, niet bij het huishoudelijke afval.

7. Garantie

Dit apparaat heeft een **garantie van 2 jaar** vanaf aankoopdatum. Tijdens deze garantieperiode zal Microlife het defecte product gratis repareren of vervangen.

Opening van of wijzigingen aan het apparaat maken de garantie ongeldig.

De volgende items zijn uitgesloten van garantie:

- Transportkosten en transportrisico's.
- Schade veroorzaakt door onjuist gebruik of niet-naleving van de gebruiksaanwijzing.
- Schade veroorzaakt door lekkende batterijen.
- Schade veroorzaakt door vallen of verkeerd gebruik.
- Verpakkings- / opslagmateriaal en gebruiksaanwijzing.
- Regelmatige controles en onderhoud (kalibratie).
- Accessoires en verbruiksmaterialen: Batterijen.

Mocht garantieservice nodig zijn, neem dan contact op met de dealer waar u het product hebt aangekocht of met de service afdeling van Microlife via onze website: www.microlife.nl/support

De vergoeding is beperkt tot de waarde van het product. De garantie wordt verleend als het volledige product wordt geretourneerd met de originele factuur. Reparatie of vervanging binnen de garantie verlengt of verlengt de garantieperiode niet. De wettelijke claims en rechten van consumenten zijn nietbeperkt door deze garantie.

8. Technische specificaties

- Uitgerust met zeer nauwkeurige rekstrooksensoren
- Capaciteit: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Schaalverdeling: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Batterij: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Display: LCD-scherm met achtergrondverlichting
- Analyse van de lichaamssamenstelling:
 - Lichaamsvet in %
 - Lichaamsvocht in %
 - Botmassa in kg
 - Spiermassa in %
 - Basale Metaboslime in kcal (BMR)
 - Body mass-index in kg/m² (BMI)
- Functies:
 - Automatisch resetten op nul
 - Automatisch uitschakelen
 - Overbelastingsindicatie
 - Lage batterij indicatie
- Technische wijzigingen voorbehouden.

- ① SET-knapp
- ② Upp-knapp («▲»)
- ③ Ner-knapp («▼»)
- ④ Batterifack

Display

- ⑤ Indikering lågt batteri
- ⑥ Nollinställning
- ⑦ Direkt viktavläsning
- ⑧ Fel (Err)
- ⑨ Användarindikering
- ⑩ Kön
- ⑪ Kroppslängd
- ⑫ Ålder
- ⑬ Användarrelaterad viktavläsning
- ⑭ Beräkning av kroppssammansättning
- ⑮ Kroppsfett, avläsning
- ⑯ Kroppsvatten, avläsning
- ⑰ Värde för benmassa
- ⑱ Värde för muskelmassa
- ⑲ Värde för basalomsättning
- ⑳ Värde för kroppsmasseindex (BMI)
- ㉑ Fel (Err2)



Läs dessa instruktioner noga innan du använder instrumentet.

Bäste 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.

Mer detaljerad information om våra produkter och tjänster finns på adressen www.microlife.com.

Med önskan om ett hälsosamt liv – Microlife Corporation!

Innehållsförteckning

1. Viktig information om kroppssammansättningen

Kroppsfett
Kroppsvatten
Muskelmassa
Benmassa
Kroppsmasseindex (BMI)
Basalomsättning

2. Förslag till användning

3. Användning av instrumentet första gången

Hur du sätter i batteriet
KG / LB / ST-väljare
Användning endast som vanlig våg

4. Inmatning av personliga uppgifter

5. Beräkning av kroppssammansättningen

6. Viktiga säkerhetsinstruktioner

Instrumentunderhåll
Avfallshantering

7. Garanti

8. Tekniska data

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 kroppsmassorna:

- Mager kroppsmassa: benstomme, muskler, organ, vatten, organ, blod
- Fet kroppsmassa: fettceller

Dessa båda massavärden har olika volym, även om kroppsvikten är densamma.

Kroppsfett

Andelen kroppsfett räknas ut genom att man summerar mängden nödvändigt fett 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 håller på med fysisk aktivitet.

En normal fettprocent för män är 17 – 26 % medan den för kvinnor är 22 – 31 %. Fettprocenten ökar med åldern.

Kroppsvatten

Kroppsvatten i % är ett viktigt mått på personens allmänna «välbefinnande», 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 värdet stiger eller sjunker med 10%.

Andelen vatten i kroppen är större hos yngre barn. Se-nare 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 efter-som 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 muskel-massa, har lättare att röra 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 in-nehåller 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: över 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 stilla 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 säker och lätt att använda. Följande personer rekommenderas inte att göra en diagnostisk kroppsanalys:
 - Gravida kvinnor
 - Personer som intar hjärtkärmsmedicin
 - 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 oklädd och före frukost. Väg dig alltid två gånger. Om resultatet 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 våt.

- Om ett fel uppkommer under kroppsanalysen, stängs vågen av automatiskt.
- Resultatens 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 (längd, ålder, kön) är inkorrekta
 - Våta 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 – 80 år gamla och är mellan 100 – 220 cm långa, kan göra en kroppsanalys med denna väg.

3. Användning av instrumentet första gången

Hur du sätter i batteriet

Denna väg fungerar med två AAA 1.5 V-batterier. När batteriet är slut visar displayen «LO» ⑤ eller batterisymbolen. Sätt i två nya AAA-batterier i facket. ④, och se till att polerna stämmer överens med symbolerna (+) och (-) enligt anvisningarna.

KG / LB / ST-väljare

1. Starta strömmen
Tryck på SET-knappen för att starta enheten. Displayen visar de personliga inställningarna för det senast använda användarnumret.
2. Välj måttenhet
Håll SET-knappen intryckt. Symbolen kg på LCD-skärmen börjar blinka. Använd knapparna «▲» eller «▼» för att välja lb eller st och tryck sedan på SET-knappen för att bekräfta.

Användning endast som vanlig väg

1. För att erhålla tillförlitliga resultat, placera vågen på ett stabilt golv.
2. Stig på vågen och stå stilla en stund; efter några sekunder visas din vikt ⑦ på displayen.
Luta dig inte mot någonting under vägningen, detta kan påverka resultatet.
3. Stig ner från vågen, displayen visar vikten ytterligare några sekunder och stängs sedan av automatiskt.

4. Om symbolen «Err» ⑧ visas betyder det att viktgränsen har överskridits. Kliv av vågen omedelbart för att undvika skador på produkten. Den maximala lastkapaciteten är 3 – 180 kg.

4. Inmatning av personliga uppgifter

Vågen kan memorera uppgifter för upp till 10 olika personer.

1. Starta strömmen
Tryck på «SET»-knappen ① för att starta enheten. Displayen visar de personliga inställningarna för det senast använda användarnumret.
2. Välj användarnummer
Tryck på knappen «SET» igen. Användarnumret börjar blinka. Använd knapparna «▲» eller «▼» för att välja ett användarnummer från P0 till P9. När önskat användarnummer visas, tryck på knappen «SET» för att bekräfta.
3. Ställ in kön
Använd knapparna «▲» eller «▼» för att välja mellan kvinna och man, tryck sedan på «SET»-knappen för att bekräfta.
4. Ställ in längd
Använd knapparna «▲» eller «▼» för att justera längden inom intervallet 100 cm till 220 cm. När önskad längd anges, tryck på SET-knappen för att bekräfta.
5. Ställ in ålder
Använd knapparna «▲» eller «▼» för att justera din ålder inom intervallet 10 till 80 år. När önskad ålder visas, tryck på «SET»-knappen för att bekräfta.
6. Starta mätningen
Kliv upp på vågen för att starta mätningen. Enheten kommer automatiskt att upptäcka och visa dina resultat.

5. Beräkning av kroppssammansättningen

1. Starta strömmen
Tryck på SET-knappen för att starta enheten. Displayen visar de personliga inställningarna för det senast använda användarnumret.
2. Välj en användare
Använd knapparna «▲» eller «▼» för att välja ett användarnummer från P0 till P9. När önskat användarnummer visas, tryck på knappen «SET» för att bekräfta.
3. Ställ dig på vågen, se till att placera dina bara fötter över de två elektroden. Displayen visar följande uppgifter i tur och ordning:

- din vikt 13 blinkar 3 gånger
- fyra halv-8 siffror «oooo» 14 visas på displayen
- din viktprocent 15
- din kroppsvattenprocent 16
- din benmassa i kg 17
- din muskelmassa i procent 18
- din basalomsättning i kilokalorier (kcal) 19
- ditt kroppsmasseindex i kg/m² 20

OBS! Mätresultaten visas växelvis två gånger, varefter enheten stängs av automatiskt.

OBS! Fyra halv-8-siffror «oooo» visas på displayen för att indikera att den diagnostiska mätningen har startat. Du kan kliva av vågen efter att de har försvunnit och din kroppsfettprocent har visats.

OBS! Om symbolen «Err 2» 21 visas betyder det att kroppsfett- och kroppsvattenprocenten inte kan beräknas. Starta om hela proceduren från början. Om kroppsfettprocenten är mindre än 5 % eller större än 60 %, kan avläsningen inte vara korrekt. Jämför de erhållna resultaten med parametrarna som finns på listan i stycket «1. Viktigt information om kroppssammansättningen». Om dina resultat avviker från de normala värdena, rekommenderar vi att du konsulterar din läkare.

6. Viktiga säkerhetsinstruktioner

- Detta instrument får endast användas för de ändamål som beskrivs i detta häfte. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppstått på grund av felaktig användning.
- Instrumentet innehåller känsliga komponenter och skall hanteras varsamt. Följ förvarings- och användningsinstruktionerna i avsnittet «Tekniska data».
- Skydda instrumentet mot:
 - Vatten, fukt och extremt hög temperatur
 - Stötar och fall
 - Smuts och damm
 - Direkt solljus, värme och kyla
- Använd inte instrumentet om du tror att det är skadat eller inte fungerar normalt.
- Öppna aldrig instrumentet.
- Om enheten inte kommer att användas under en längre tid, ta bort batterierna och se till att ingenting finns kvar på vågen.
- Blanda inte gamla och nya batterier.
- Blanda inte olika typer av batterier (t.ex. alkaliska, vanliga zink-kol-batterier eller uppladdningsbara nickel-kadmiumbatterier).

- Läs även ytterligare säkerhetsföreskrifter som finns i enskilda avsnitt i detta häfte.



Se till att instrumentet inte hanteras av små barn. Vissa delar är tillräckligt små för att kunna sväljas. Var medveten om risken för strypning i det fall detta instrument är utrustad med kablar och slangar.

Instrumentunderhåll

- Rengör instrumentet med en mjuk torr duk.
- Sänk aldrig ned enheten i vatten och skölj den inte under rinnande vatten.

Avfallshantering



Batterier och elektroniska instrument skall avfallshandteras enligt gällande miljölöslagstiftning. Släng inte i hushållssoporna.

7. Garanti

Detta instrument har **2 års garanti** från inköpsdatum. Under denna garantiperiod, ska Microlife reparera eller byta ut feaktig produkt utan kostnad.

Garantin gäller inte om instrumentet öppnats eller modifierats.

Följande varor är undantagna från garantin:

- Transport kostnader och transport risker.
- Fel som orsakats av felaktig användning eller bristande efterföjd av bruksanvisningen.
- Fel orsakade av batteri läckage.
- Fel orsakade av olyckor eller misstag
- Förpacknings-/ lagringsmaterial och använder instruktioner.
- Regelbundna kontroller och underhåll (kalibrering).
- Tillbehör och reservdelar: Batterier.

Om garantiservice behövs kontakta affären där produkten köptes, eller din lokala Microlife service. Du kan kontakta din lokala Microlife service via vår website: www.microlife.com/support Kompenseringen är begränsad till värdet av produkten. Garantin gäller om komplett product returneras med original kvitto. Reparation eller utbyte av produkt inom garantin förlänger eller förnyar ej garantiperiod. Legala reklamationer och rättigheter för konsumenter begränsas ej av denna garanti.

8. Tekniska data

- Utrustad med högprecisionssensorer för påfrestningsmätning
- Kapacitet: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Skala: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Batteri: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Skärm: LCD med bakgrundsbelysning
- Analys av kroppssammansättning:
 - Kroppsfett i %
 - Kroppsvatten i %
 - Benmassa i kg
 - Muskelmassa i %
 - Basalomsättning i kilokalorier (kcal) (BMR)
 - Body mass index i kg/m^2 (BMI)
- Funktioner:
 - Automatisk nollställning
 - Automatisk avstängning
 - Överbelastrningsindikering
 - Indikering lågt batteri
- Med förbehåll för eventuella tekniska förändringar.

- ① Asetuspainike
- ② Ylös-painike («▲»)
- ③ Alas-painike («▼»)
- ④ Paristolokero

Näyttö

- ⑤ Heikon pariston osoitin
- ⑥ Nollaus
- ⑦ Väliön painolukema
- ⑧ Virhe (Err)
- ⑨ Käyttäjän osoitin
- ⑩ Sukupuoli
- ⑪ Pituus
- ⑫ Ikä
- ⑬ Käyttäjakohtainen painolukema
- ⑭ Kehon koostumuksen laskenta
- ⑮ Kehon rasvapitoisuuslukema
- ⑯ Kehon nestepitoisuuslukema
- ⑰ Kehon luumassalukema
- ⑱ Kehon lihasmassalukema
- ⑲ Perusaineenvaihdunnan lukema
- ⑳ Painoindeksi
- ㉑ Virhe (Err2)



Lue ohjeet huolellisesti ennen kuin käytät laitetta.

Hyvä asiakas,
Tämän diagnostisen vaa'an avulla pystyt mittaamaan kehosi koostumuksen. Tuloksista on apua sopivan tasapainon saavuttamiseksi terveen ruokavalion ja fyysisen liikunnan välillä. Tämä puolestaan vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun ja terveyteen sekä estää sairauksia.

Lisätietoa tuotteistamme ja palveluistamme osoitteessa www.microlife.fi.

Pysy terveenä – Microlife Corporation!

Sisällysluettelo

1. **Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta**
Kehon rasvapitoisuus
Kehon nestepitoisuus
Lihmassa
Luumassa
Painoindeksi (BMI)
Perusaineenvaihdunta
2. **Käyttöön liittyviä ehdotuksia**
3. **Laitteen käyttäminen ensimmäistä kertaa**
Pariston asettaminen paikoilleen
KG / LB / ST-kytkin
Käyttö tavallisena vaakana
4. **Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen**
5. **Kehon koostumuksen mittaaminen**
6. **Tärkeät turvallisuusohjeet**
Laitteen huolto
Hävitäminen
7. **Takuu**
8. **Tekniset tiedot**

1. Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta

On tärkeää tuntea henkilön kehon rakenne, jotta pystyy arvioimaan hänen terveydentilansa. Pelkkä paino ei riitä, vaan on myös välttämätöntä määritellä painon laatu, mikä merkitsee kehon jakamista kahteen eri päämassaan:

- rasvattomaan massa: luut, lihakset, sisäelimet, neste, elimet, veri
 - rasvamaassa: rasvasolut
- Painon ollessa sama nämä kaksi massaa eroavat toisistaan määrältään.

Kehon rasvapitoisuus

Kehon rasvapitoisuus saadaan laskemalla yhteen ensisijainen rasva sekä ylimääräinen rasva (kertynyt rasva). Ensisijainen rasva on välttämätön aineenvaihdunnan kannalta, ja osa ylimääräisestä rasvasta, joka leiriassa on ylimääräistä, on välttämätön liikuntaa harrastaville henkilöille.

Miehillä rasvaprosentti on normaalisti 17-26 % ja naisilla 22-31 %. Rasvaprosentti nousee iän mukana.

Kehon nestepitoisuus

Kehon nestepitoisuus on tärkeä henkilön yleisen «hyvinvoinnin» kannalta, sillä neste on kehon tärkein yksittäinen kehon painoon vaikuttava osatekijä. Tutkimukset osoittavat, että kehon nestemäärän ihannearvo on 57 %. Prosenttiluku voi vaihdella 10 % mainitun arvon molemmin puolin, mikä on täysin normaalia. Kehon nesteprosentti on suurempi lapsilla kuin aikuisilla ja se vähenee iän myötä. Naisilla kehon nestepitoisuus on noin 55 – 58% johtuen suuremmasta rasvakudoksen määrästä. Miehillä kehon nestepitoisuus on noin 60 – 62%. Yleisesti 40% pidetään liian pienenä ja 70% liian suurena määränä. Kehon painon vaihtelu muutaman tunnin sisällä on täysin normaalia ja johtuu nesteen kerääntymisestä kehoon, sillä solujen ulkopuolella oleva neste on ainoa kehon rakenneosia, jonka nestemäärä voi vaihdella näin nopeasti.

Lihmassassa

Kehon lihasmassalukema on tärkeä terveen kehon koostumuksen määrittämisen kannalta. Henkilö, jolla on korkea lihasmassapro-sentti, liikkuu helpommin mutta kuluttaa liikkumiseen myös enemmän energiaa. Liikunta on hyvin tärkeää terveen kehon ylläpitämiseksi ja lihasmassapro-sentti on tästä hyvä indikaattori. Miehillä normaali lihasmassapro-sentti on 38 – 54%, naisilla 28 – 39%. Lihmassapro-sentti riippuu iästä ja fyysisen liikunnan määrästä.

Luumassa

Luumassa lisääntyy nopeasti lapsuuden aikana ja yltää huip-puunsa 30 – 40 ikävuoden välillä. Tämän jälkeen se pienenee vanhenemisen myötä. Terve ruokavalio ja säännöllinen liikunta, joka sisältää myös lihasvoimaharjoituksia, auttaa estämään luiden haurastumista. Lih-massaan määrään on muulla tavoin lähes mahdollona vaikuttaa. Ikä, sukupuoli, paino ja pituus ovat tekijöitä, joilla on pieni vaikutus luumassan määrään. Miehillä luumassan määrä kehossa on keskimäärin 15 % ja naisilla 12 %. Luumassaan liittyen ei ole olemassa suosituksia.

Painoindeksi (BMI)

Painoindeksi on mittari, jota käytetään yleisesti alipainon, ylipainon ja lihavuuden määrittämiseen. Indeksia saadaan jakamalla paino (kg) pituuden neliöllä. WHO luokittelee BMI:n seuraavasti:

- Normaali: 18,50 – 24,99 kg/m²

- Alipaino: alle 18,50 kg/m²
- Ylipaino: yli 24,99 kg/m²
- Liikalihavuus: yli 29,99 kg/m²

Perusaineenvaihdunta

Perusaineenvaihdunta kilokaloreissa on yhtä kuin se määrää energiaa, jonka keho tarvitsee lepotilassa perustoimintojen ylläpitämiseksi. Perustoimintojen ylläpitämiseen kuluu noin 70 % ihmis-kehon energian kokonaiskulutuksesta. Noin 20 % energian kokonaiskulutuksesta menee fyysisiin aktiviteetteihin ja 10 % ruoansulatukseen.

Perusaineenvaihdunta voidaan arvioida iän, sukupuolen, painon ja pituuden perusteella. Tähän ei kuitenkaan ole olemassa mitään tiettyjä suosituksia.

2. Käyttöön liittyviä ehdotuksia

- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Pehmeä ja epäta-sainen alusta, esim. peitteet, matot, korkkimatto, saattaa vääristää painolukeman.
- Astu vaa'alle jalat samansuuntaisesti ja paino jakautuneena tasaisesti kummallekin jalalle.
- Seiso paikoillasi sillä aikaa kun vaaka mittaa painosi.
- On tärkeää, että suoritat mittauksen kuivin, paljain jaloin ja niin, että jalat osuvat elektrodeihin. Vältä koskettamasta jaloilla toisiinsa, jotta vaaka toimisi moitteettomasti.
- Vaaka on turvallinen ja sitä on jokaisen helppo käyttää. Seuraa-vien henkilöiden ei tulisi suorittaa kehon koostumusanalyysiä:
 - raskaana olevat naiset
 - sydän- ja verisuonilääkkeitä käyttävät henkilöt
 - sydämentahdistajaa tai muunlaista elektronista lääkintälai-tetta käyttävät henkilöt
 - henkilöt, joilla on kuumeita
 - alle 10-vuotiaat lapset
 - henkilöt, joilla on dialyysi, turvotusta jaloissa, dimorfismi tai osteoporoosi.
- Punnitse itsesi päivittäin samalla vaa'alla samaan kellonaikaan, mieluiten ilman vaatetusta ja ennen aamiaista. Mahdollisimman tarkan tuloksen saamiseksi, punnitse itsesi kahdesti ja jos painolukemat poikkeavat toisistaan, on oikea painosi näiden kahden lukeman välillä. Kun nousee aamulla ylös sängystä, odota noin 15 minuuttia ennen kuin aloitat mittauksen, jotta neste ehtii jakautua tasaisesti koko kehoosi.

- Vaa'an pinta saattaa olla liukas, jos se on märkä.
- Vaaka sammuu itsestään, jos kehon koostumusanalyysin aikana tapahtuu virhe.
- Mittaustulos voi olla virheellinen seuraavissa tapauksissa:
 - korkea alkoholipitoisuus, kofeiini- tai lääkeainepitoisuus
 - mittaus rasittavan fyysisen suorituksen jälkeen
 - mittaus sairauden tai raskauden aikana
 - mittaus raskaan aterian jälkeen tai nestehukan yhteydessä
 - jos henkilökohtaisissa tiedoissa on virhe (pituus, ikä, sukupuoli)
 - jos mittaus suoritetaan märällä tai likaisilla jaloilla

Huomaa: Tämä vaaka antaa vain arvon kehon koostumuksesta. Jos haluat tarkempia tuloksia, käänny lääkärin tai ravintoterapeutin puoleen.

Huomaa: Ainoastaan 10 – 80 vuotiaat sekä 100 – 220 cm pitkät henkilöt voivat mitata kehonsa koostumuksen tämän va'an avulla.

3. Laitteen käyttäminen ensimmäistä kertaa

Pariston asettaminen paikoilleen

Tämä vaaka toimii kahdella AAA 1.5 V-paristolla. Kun paristo on tyhjä, näytöllä on «LO» ⑤ tai paristosymboli. Aseta kaksi uutta AAA-paristoa lokeroon ④ varmistaen, että navat vastaavat (+)- ja (-)-merkinä.

KG / LB / ST-kytkin

- Virran kytkeminen
Kytke laitteeseen virta painamalla SET-painiketta. Näytölle tulee viimeksi käytettyyn käyttäjännumeroon liittyvät asetukset.
- Mittayksikön valinta
Pidä SET-painiketta painettuna. LCD-näytön kg-symboli alkaa vilkkua. Käytä «▲»- ja «▼»-painiketta valitaksesi lb tai st ja vahvista sitten painamalla SET-painiketta.

Käyttötavallisen vaakana

- Mahdollisimman tarkan mittaustuloksen saamiseksi, aseta vaaka vankalle lattialle.
- Astu vaa'alle ja odota muutama sekunti liikkumatta; parin sekunnin kuluttua painosi ilmestyy näytölle ⑦.
Älä nojaa mihinkään mittauksen aikana, koska se voi vaikuttaa tulokseen.
- Astu pois vaa'alta; näytössä näkyy näytöllä vielä muutaman sekunnin ajan. Tämän jälkeen vaaka sammuu automaattisesti.

- Jos näytölle tulee «Err» ⑧-symboli, painoraja on ylitetty. Astu heti pois vaa'alta, jotta tuote ei vahingoitu. Maksimikuorma on 3 – 180 kg.

4. Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen

Vaa'an muistiin mahtuu 10 eri henkilön tiedot.

- Virran kytkeminen
Kytke laitteeseen virta painamalla «SET»-painiketta ①.
Näytölle tulee viimeksi käytettyyn käyttäjännumeroon liittyvät asetukset.
- Käyttäjänumeron valinta
Paina uudelleen «SET»-painiketta. Käyttäjännumero alkaa vilkkua. Valitse käyttäjännumero väliltä P0 – P9 «▲»- ja «▼»-painikkeella. Kun näytöllä on haluamasi numero, vahvista se painamalla «SET»-painiketta.
- Sukupuolen asettaminen
Valitse miespuolinen tai naispuolinen «▲»- ja «▼»-painikkeella ja vahvista sitten painamalla «SET»-painiketta.
- Pituuden asettaminen
Aseta pituutesi väliltä 100 cm – 220 cm «▲»- ja «▼»-painikkeella. Kun näytöllä on haluamasi pituus, vahvista painamalla SET-painiketta.
- Iän asettaminen
Aseta ikäsi väliltä 10 – 80 vuotta «▲»- ja «▼»-painikkeella. Kun näytöllä on haluamasi ikä, vahvista se painamalla «SET»-painiketta.
- Punnituksen aloittaminen
Aloita punnitus astumalla vaa'alle. Laite mittaa ja näyttää tuloksen automaattisesti.

5. Kehon koostumuksen mittaaminen

- Virran kytkeminen
Kytke laitteeseen virta painamalla SET-painiketta. Näytölle tulee viimeksi käytettyyn käyttäjännumeroon liittyvät asetukset.
- Käyttäjän valitseminen
Valitse käyttäjännumero väliltä P0 – P9 «▲»- ja «▼»-painikkeella. Kun näytöllä on haluamasi numero, vahvista se painamalla «SET»-painiketta.
- Astu vaa'alle paljain jaloin niin, että jalat osuvat vaa'alla olevaan kahteen elektrodiin. Näytölle ilmestyy seuraavat tiedot seuraavassa järjestyksessä:
 - painosi ⑬ vilkkuu kolmesti

- neljä kahdeksikon puolikasta, «oooo», ⑭ tulee näytölle
- kehosi rasvaprosentti ⑮
- kehosi nestepitoisuusprosentti ⑯
- luomassasi kiloina ⑰
- lihasmassasi prosentteina ⑱
- perusaineenvaihduntasi kilokaloreissa (kcal) ⑲
- painoindexi kg/m^2 ⑳

HUOMAA: Vuorotteleva tulostesi näyttö toistuu kahdesti, minkä jälkeen laite sammuu automaattisesti.

HUOMAA: Neljä kahdeksikon puolikasta, «oooo», näkyy näytöllä sen merkiksi, että diagnostinen laskenta käynnistyy. Voit astua pois vaa'alta, kun ne ovat poistuneet näytöltä, jolloin näytölle tulee kehosi rasvaprosentti.

HUOMAA: Jos symboli «Err 2» ㉑ näytetään, kehon rasva- ja vesiprosentteja ei voida laskea. Käynnistä koko prosessi alusta. Jos kehon rasvaprosentti on alle 5 % tai yli 60 %, lukema ei voi olla tarkka.

Vertaa saamiasi tuloksia parametreihin jotka on listattu kappaleessa «1. Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta». Jos tulokset poikkeavat normaaleista arvoista, suosittelemme, että konsultoit lääkäriä.

6. Tärkeät turvallisuusohjeet

- Tätä laitetta saa käyttää ainoastaan näissä ohjeissa mainittuihin tarkoituksiin. Valmistaja ei ole vastuussa väärinkäytöstä aiheutuneista vahingoista.
- Laitteessa on herkkiä osia ja sitä täytyy käsitellä varoen. Noudata säilytys- ja käyttöolosuhteita koskevia neuvoja, jotka on mainittu «Tekniset tiedot» -kappaleessa!
- Suojaa laitetta seuraavilta:
 - vesi, kosteus ja äärimmäiset lämpötilat
 - iskut ja putoamiset
 - lika ja pöly
 - suora auringonvalo, kuuminen ja kylmyys
- Älä käytä laitetta, jos uskot sen olevan vaurioitunut tai jos huomaat jotakin epätavallista.
- Älä koskaan pura laitetta.
- Jos vaakaa ei käytetä pitkään aikaan, poista paristot ja varmista, ettei vaa'an päällä ole mitään.
- Älä sekoita vanhoja ja uusia paristoja.

- Älä sekoita erityyppisiä paristoja (esim. alkaliparistoja, sinkki-hiili-paristoja tai uudelleenladattavia nikkelikadmium-paristoja).
- Lue myös tämän kirjasen muissa kappaleissa olevat turvallisuusohjeet.



Huolehdi siitä, että lapset eivät käytä laitetta ilman valvontaa; jotkut osat ovat tarpeeksi pieniä nieltäviksi. Ole tietoinen tukeutumisvaaran riskistä siinä tapauksessa, että laitteen mukana toimitetaan kaapeleita ja putkia.

Laitteen huolto

- Puhdista laite ainoastaan pehmeällä, kuivalla kankaalla.
- Älä koskaan upota laitetta veteen tai huuhtele sitä juoksevan veden alla.

Hävittäminen



Paristot ja elektroniset laitteet täytyy hävittää paikallisten, voimassa olevien määräysten mukaisesti eikä kotitalous-jätteiden mukana.

7. Takuu

Laitteella on **2 vuoden takuu** ostopäivästä lukien. Takuujakson ikana Microlife harkintansa mukaan korjaa tai vaihtaa viallisen laitteen veloituksetta.

Laitteen avaaminen tai muuttaminen mitätöi takuun.

Takuu ei kata seuraavia:

- Kuljetuskustannukset ja kuljetuksen riskit.
- Väärän käyttötavan tai ohjeiden noudattamatta jättämisen aiheuttama vahinko.
- Vuotavien paristojen aiheuttama vahinko.
- Onnettomuuden tai virheellisen käytön aiheuttama vahinko.
- Pakkaus-/säilytysmateriaalit ja käyttöohjeet.
- Säännölliset tarkastukset ja huolto (kalibrointi).
- Lisävarusteet ja kulutusosat: Paristot.

Mikäli takuuhuoltoa tarvitaan, ota yhteyttä jälleenmyyjään, jolta tuote ostettiin, tai paikalliseen Microlife -huoltoon. Voit ottaa yhteyttä paikalliseen Microlife-huoltoon verkkosivustomme kautta: www.microlife.com/support

Korvaus rajoitetaan tuotteen arvoon. Takuu myönnetään, jos koko tuote palautetaan yhdessä alkuperäisen laskun kanssa. Takuun mukainen korjaus tai vaihto ei pidennä tai uusi takuujaksoa. Tämä takuu ei rajoita kuluttajien lainmukaisia vaateita tai oikeuksia.

8. Tekniset tiedot

- Varustettu tarkoilla venymäliuska-antureilla
- Kapasiteetti: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Jaottelu: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Paristo: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Näyttö: LCD takavalaistuksen kanssa
- Kehon koostumuksen analyysi:
 - Kehon rasvaprosentti
 - Kehon nesteprosentti
 - Luumassa kilogrammoina
 - Lihasmassa prosentteina
 - Perusaineenvaihdunta kilokaloreina (BMR)
 - Kehon painoindeksi. kg/m² (BMI)
- Toiminnot:
 - Automaattinen nollaus
 - Automaattinen virran katkaisu
 - Ylikuormituksen ilmoitus
 - Heikon pariston osoitin
- Oikeus teknisiin muutoksiin pidätetään.

- ① AYAR Düğmesi
- ② Yukarı («▲») Düğmesi
- ③ Aşağı («▼») Düğmesi
- ④ Pil Bölmesi

Ekran

- ⑤ Düşük Pil Göstergesi
- ⑥ Sıfır Ayarı
- ⑦ Anında Ağırlık Okuması
- ⑧ Hata (Err)
- ⑨ Kullanıcı Göstergesi
- ⑩ Cinsiyet
- ⑪ Boy
- ⑫ Yaş
- ⑬ Kullanıcıya Bağlı Ağırlık Okuması
- ⑭ Vücut Kompozisyonunu Hesaplama
- ⑮ Vücut Yağı Ölçüm Sonucu
- ⑯ Vücut Suyu Ölçüm Sonucu
- ⑰ Vücut Kemik Ağırlığı Ölçümü
- ⑱ Vücut Kas Ağırlığı Ölçümü
- ⑲ BMR Ölçümü
- ⑳ BMI Ölçümü
- ㉑ Hata (Err2)



Aygıtı 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 Corporation!

İçindekiler

1. Vücut Bileşimi hakkında Önemli Gerçekler

Vücut Yağ Oranı
Vücut Su Oranı
Vücut Kas Ağırlığı
Vücut Kemik Ağırlığı
Vücut Kitle İndeksi (BMI)
Bazal Metabolizma Hızı (BMR)

2. Suggestions for Use

3. Aygıtın İlk Kez Kullanımı

Pili yerleştirilmesi
KG / LB / ST Anahtarı
Basit terazi olarak kullanılması

4. Kişisel Verilerin Girilmesi

5. Vücut Bileşenlerinin Hesaplanması

6. Önemli Güvenlik Talimatları

Aygıtın bakımı
Elden çıkarma

7. Garanti Kapsamı

8. Teknik Özellikler

1. Vücut Bileşimi hakkında Önemli Gerçekler

Sağlık durumu hakkında fikir sahibi olabilmek için, bireyin vücut bileşimini öğrenmek önemlidir. Aslında, kişinin salt kilosunu bilmek yeterli değildir; aynı zamanda, insan vücudunu başlıca iki bileşen kütesine ayıran yapısının tanımlanması da önemlidir.

- vücut yağsız kütle oranı: kemikler, kaslar, iç organlar, su, organlar, kan
 - vücut yağlı kütle oranı: yağ hücreleri
- Aynı ağırlık koşullarında, bu iki kütle, farklı hacimlere sahiptir.

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 değerlendirilirken, %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 oluşturması açısından vücut kas oranı önemlidir. Yüksek Kas oranı olan insanların hareketleri daha kolaydır ancak bunu yapabilmek için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar. Egzersiz sağlıklı bir vücudu korumak 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 fiziksel aktivite seviyesine göre değişir.

Vücut Kemik Ağırlığı

Kemik ağırlığı çocukluk döneminde hızla artar ve 30 – 40 yıl arasında maksimum seviyesine ulaşır. Yaş artışı ile birlikte kemik ağırlığı düşmeye başlar.

Kemik dejenerasyonunu yavaşlatmak için sağlıklı beslenme ve egzersiz gereklidir. Ancak, kemik ağırlığını etkilemek oldukça 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 fiziksel 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. Suggestions for Use

- 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 ölçerken kılmadmayın.
- Elektrodların üzerine doğru biçimde yerleşerek, kuru ve çıplak ayakla tartılmanız önemlidir. Bununla birlikte, terazinin gerektiği gibi çalışabilmesi için, ayaklarınızı birbirine değdirmeyin.
- Terazi herkes tarafından kullanıma uygundur. Aşağıdaki kişiler teşhis ölçümlemleri yapmamalıdır:
 - 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 kahvaltı yapmadan önce aynı teraziye tartılın. Teraziden en iyi ölçüm sonucunu almak için, iki kez tartılın ve iki ölçüm sonucu birbirinden farklı çıkarsa, kilonuz ikisinin ortasıdır. Suyun vücudunuza dağılabilmesi için, kalktıktan sonra yaklaşık 15 dakika bekleyin.
- Islanırsa, terazinin yüzeyi kayganlaşabilir.
- Vücut kompozisyonu analiz edilirken oluşursa hata, terazi otomatik olarak kapanır.
- Ölçüm sonuçlarının hassasiyeti aşağıdaki durumlarda değiştiirebilir:
 - yüksek miktarda alkol / kafein / da ilaç alınması
 - yoğun bir antremandan sonra

- hastalık süresince veya gebelik sırasında
- ağır yemeklerden sonra veya su kaybı sorunu yaşanması durumunda
- kişisel verilerinizin (boy, yaş, cinsiyet) yanlış girilmesi durumunda
- üzeriniz ıslaksa ya da ayaklarınız kirliyse

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 – 80 yaş aralığı ve 100 – 220cm boy aralığındaki kişiler kullanabilir.

3. Ağırtın İlk Kez Kullanımı

Pili yerleştirilmesi

Bu terazi iki adet AAA 1.5 V pil ile çalışır. Pil bittiğinde ekranda «LO» ⑤ yazısı veya pil sembolü görüntülenir. Gösterilen şekilde kutupların (+) ve (-) sembolleriyle eşleştikten emin olarak bölmeye ④ iki adet yeni AAA pil yerleştirin.

KG / LB / ST Anahtar

- Gücü açma
Üniteyi açmak için SET (AYARLA) düğmesine basın. Ekranda son kullanılan kullanıcı numarasına ait kişisel ayarlar görünecektir.
- Ölçü birimini seçme
SET (AYARLA) düğmesine basılı tutun. LCD üzerindeki kg sembolü yanıp sönmeye başlayacaktır. «▲» veya «▼» düğmelerini kullanarak lb veya st seçeneğini seçin, ardından onaylamak için SET (AYARLA) düğmesine basın.

Basit terazi olarak kullanılması

- Teraziden doğru ölçümler alabilmek için, tereziyi sert zemine yerleştiriniz.
- Teraziye çıkın ve kımıldamadan bekleyin; birkaç saniye sonra ekranda kilonuz ⑦ görüntülenir.
Ölçüm sonucunu değiştireceğinden, tartılırken herhangi bir yere yaslanmayın.
- Teraziden inin; ekran birkaç saniye daha kilonuzu görüntüler ve terazi, otomatik olarak kapanır.
- «Err» ⑧ sembolünün görüntülenmesi, ağırlık sınırının aşıldığı anlamına gelir. Ürünün zarar görmemesi için lütfen hemen tartıdan inin. Maksimum yük kapasitesi 3 – 180 kg arasındadır.

4. Kişisel Verilerin Girilmesi

Bu terazi, 10 farklı kişinin verilerini bellekte tutabilir.

- Gücü açma
Üniteyi açmak için «SET» düğmesine ① basın. Ekranda son kullanılan kullanıcı numarasına ait kişisel ayarlar görünecektir.
- Bir kullanıcı numarası seçme
«SET» düğmesine tekrar basın. Kullanıcı numarası yanıp sönmeye başlayacaktır. «▲» veya «▼» düğmelerini kullanarak P0 ile P9 arasında bir kullanıcı numarası seçin. İstenen kullanıcı numarası görüntüldüğünde onaylamak için «SET» düğmesine basın.
- Cinsiyeti ayarlama
«▲» veya «▼» düğmelerini kullanarak kadın ve erkek seçeneklerinden birini seçin, ardından onaylamak için «SET» düğmesine basın.
- Boy ayarlama
«▲» veya «▼» düğmelerini kullanarak 100 cm ile 220 cm arasından boyunuzu ayarlayın. İstenen boy görüntüldüğünde onaylamak için SET (AYARLA) düğmesine basın.
- Yaşı ayarlama
«▲» veya «▼» düğmelerini kullanarak 10 ile 80 arasından yaşınızı ayarlayın. İstenen yaş görüntüldüğünde onaylamak için «SET» düğmesine basın.
- Ölçüme başlama
Ölçüme başlamak için tartıya çıkın. Bu ünite sonuçlarınızı otomatik olarak algılayacak ve gösterecektir.

5. Vücut Bileşenlerinin Hesaplanması

- Gücü açma
Üniteyi açmak için SET (AYARLA) düğmesine basın. Ekranda son kullanılan kullanıcı numarasına ait kişisel ayarlar görünecektir.
- Bir kullanıcı seçme
«▲» veya «▼» düğmelerini kullanarak P0 ile P9 arasında bir kullanıcı numarası seçin. İstenen kullanıcı numarası görüntüldüğünde onaylamak için «SET» düğmesine basın.
- Çıplak ayaklarınızın iki elektrod üzerine geldiğinden emin olarak teraziye çıkın. Aşağıdaki veriler, sırasıyla ekranda görüntülenir:
 - 3 kez yanıp sönen ağırlığının ⑬
 - ekranda görünen dört adet yarım 8 rakamı «0000» ⑭
 - % vücut yağ oranınız ⑮

- % vücut Su oranınız 16
- kg cinsinden kemik kütleiniz 17
- kas kütleisi yüzdeniz 18
- BMR kcal 19
- BMI kg/m² 20

NOT: Ölçüm sonuçlarınız, iki kez tekrar edecek şekilde arka arkaya gösterilecek ve sonrasında ünite otomatik olarak kapanacaktır.

NOT: Tanısal ölçümün başladığını göstermek üzere ekranda dört adet yarım 8 rakamı «oooo» görünecektir. Bu rakamlar kaybolduğunda tartıdan inebilirsiniz; vücut yağ yüzdeniz görüntülenecektir.

NOT: «Err 2» 21 sembolünün görüntülenmesi, vücut yağ ve vücut su yüzdelerinin hesaplanamadığı anlamına gelir. Lütfen tüm prosedürü baştan başlatın. Vücut yağ yüzdesi %5 değerinden düşüğe veya %60 değerinden yüksekse okuma doğru olamaz. Elde edilen sonuçları normal parametreleri tabloada bulunan «1. 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 düşürölme
 - kir ve toz
 - doğrudan güneş ışığı, sıcak ve soğuk
- Hasar gördüğünü düşünüyorsanız ya da herhangi bir anormal durum sezdyseniz, aygıtı kullanmayın.
- Aygıtı kesinlikle açmayın.
- Cihaz uzun bir süre kullanılmayacaksa pilleri çıkarın ve tartı üzerinde hiçbir şey kalmadığından emin olun.
- Eski ve yeni pilleri bir arada kullanmayın.
- Farklı türden pilleri (ör. alkali, standart çinko-karbon ya da tekrar şarj edilebilir nikel-kadmiyum) bir arada kullanmayın.
- Broşürün ilgili bölümlerindeki diğer güvenlik talimatlarını da okuyun.



Çocukların denetimsiz bir şekilde ürünü kullanmalarına izin vermeyin; bazı parçalar, yutulabilecek kadar küçüktür. Aygıtın kablo veya borularının olması nedeni ile yaratabileceği boğulma riskinin farkında olun.

Aygıtın bakımı

- Aygıtı sadece yumuşak ve kuru bir bezle temizleyin.
- Cihazı asla suya batırmayın veya akan su altında yıkamayın.

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.
- Sızdıran 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 servisimize başvurun.

Yerel Microlife hizmetinize web sitemizden ulaşabilirsiniz:

www.microlife.com/support

Tazminat ürünün değeri 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

- Cihazda yüksek hassasiyetli gerinim ölçer sensörleri bulunur
- Kapasite: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Tartma kapasitesi artış adımı: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Pil: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Ekran: Arka ışıklı LCD
- Vücut kompozisyonu analizi:
 - Vücut yağ yüzdesi
 - Vücut su yüzdesi
 - kg cinsinden kemik kütlesi
 - Kas kütlesi yüzdesi
 - kcal cinsinden bazal metabolizma hızı (BMR)
 - kg/m^2 cinsinden vücut kitle indeksi (VKİ)
- İşlevler:
 - Otomatik sıfırlama
 - Otomatik kapanma
 - Aşırı yük göstergesi
 - Düşük Pil Göstergesi
- Teknik özelliklerin değiştirilmesi hakkı saklıdır.

- ① Πλήκτρο SET
- ② Πλήκτρο («▲») Άνω
- ③ Πλήκτρο («▼») Κάτω
- ④ Θήκη μπαταριών

Οθόνη

- ⑤ Ένδειξη χαμηλής ισχύος μπαταρίας
- ⑥ Μηδενική ρύθμιση
- ⑦ Άμεση μέτρηση βάρους
- ⑧ Σφάλμα (Err)
- ⑨ Ένδειξη χρήστη
- ⑩ Φύλο
- ⑪ Ύψος
- ⑫ Ηλικία
- ⑬ Μέτρηση βάρους με αναγνώριση χρήστη
- ⑭ Υπολογισμός σύστασης σώματος
- ⑮ Ένδειξη σωματικού λίπους
- ⑯ Ένδειξη νερού σώματος
- ⑰ Ένδειξη Οστικής Μάζας
- ⑱ Ένδειξη Μυϊκής Μάζας
- ⑲ Ένδειξη Τιμής Βασικού Μεταβολισμού (TBM)
- ⑳ Ένδειξη Πίνακα Σωματικής Μάζας (ΠΣΜ)
- ㉑ Σφάλμα (Err2)



Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτή τη συσκευή.

Αγαπητέ πελάτη,

Αυτή η διαγνωστική ζυγαριά σας επιτρέπει να αξιολογήσετε την σωματική σας σύσταση. Η επίγνωση της σωματικής σας σύστασης σας επιτρέπει τον συνδυασμό σωστής διατροφής και φυσικής άσκησης, σαν σημαντικούς παράγοντες για την βελτίωση της ποιότητας ζωής, της υγείας και για την πρόληψη ασθενειών.

Λεπτομερείς οδηγίες για την χρήση των προϊόντων μας ως επίσης και για το service τους, θα βρείτε στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση www.microlife.com.

Μείνετε υγιείς – Microlife Corporation!

Πίνακας περιεχομένων

1. Σημαντικές πληροφορίες για τη σωματική σύσταση

Σωματικό Λίπος
Νερό Σώματος
Μυϊκή Μάζα
Οστική Μάζα
Ένδειξη Πίνακα Σωματικής Μάζας (ΠΣΜ)
Ένδειξη Τιμής Βασικού Μεταβολισμού (TBM)

2. Προτεινόμενοι τρόποι χρήσης

3. Χρήση της συσκευής για πρώτη φορά

Πώς να τοποθετήσετε την μπαταρία
Διακόπτης KG / LB / ST
Χρήση όπως μια κοινή ζυγαριά

4. Καταχώριση προσωπικών στοιχείων

5. Υπολογισμός της Σωματικής Σύστασης

6. Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας

Φροντίδα του πιεσόμετρου
Απόρριψη

7. Εγγύηση

8. Τεχνικά χαρακτηριστικά

1. Σημαντικές πληροφορίες για τη σωματική σύσταση

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη σωματική σας σύσταση ώστε να μπορείτε να αξιολογήσετε την κατάσταση της υγείας σας. Στην πραγματικότητα, δεν είναι αρκετό να γνωρίζει κάποιος μόνο το βάρος του. Είναι απαραίτητο να προσδιορίσει τη σύστασή του, δηλ. να υποδιαιρέσει το σωματικό του βάρος στις επιμέρους μάζες των βασικών του συστατικών:

- μη λιπώδης σωματική μάζα: οστά, μύες, σπλάχνα, νερό, όργανα, αίμα
 - λιπώδης σωματική μάζα: λιποκύτταρα
- Υπό τις ίδιες συνθήκες βάρους, αυτές οι δύο μάζες έχουν διαφορετικό όγκο.

Σωματικό Λίπος

Η συνολική μάζα του σωματικού λίπους υπολογίζεται με το σύνολο του βασικού λίπους (ή πρωτεύοντος λίπους) και του εφεδρικού λίπους (ή αποθηκευμένου λίπους). Το βασικό λίπος είναι απαραίτητο για τον μεταβολισμό και κάποιο από το εφεδρικό λίπος το οποίο θεωρητικά πλεονάζει, είναι απαραίτητο σε αυτούς που γυμνάζονται ή υπόκεινται σε σωματική καταπόνηση.

Για τους άνδρες, ένα ποσοστό σωματικού λίπους μεταξύ 17-26% θεωρείται κανονικό, ενώ για τις γυναίκες το κανονικό ποσοστό σωματικού λίπους κυμαίνεται μεταξύ 22-31%. Το ποσοστό σωματικού λίπους αυξάνεται με την ηλικία του ατόμου.

Νερό Σώματος

Το ποσοστό νερού του σώματος αποτελεί μια σημαντική ένδειξη της «σωματικής ευημερίας» ενός ατόμου, εφόσον το νερό είναι το μοναδικό, πιο σημαντικό στοιχείο του σωματικού βάρους.

Έρευνες δείχνουν ότι το ιδανικό ποσοστό νερού του σώματος ανέρχεται γύρω στο 57%, αλλά μια διακύμανση του 10% περισσότερο ή λιγότερο, συνήθως δεν αποτελεί πρόβλημα.

Το ποσοστό νερού του σώματος είναι μεγαλύτερο στην παιδική ηλικία και μειώνεται όσο μεγαλώνουμε. Οι γυναίκες έχουν συνήθως περισσότερο λιπώδη ιστό από τους άνδρες, έχοντας ποσοστό νερού γύρω στο 55 – 58% σε αναλογία με το 60 – 62% των ανδρών. Συνήθως, το ποσοστό νερού του σώματος κάτω του 40% θεωρείται πολύ χαμηλό και επάνω από 70% πολύ υψηλό. Οι εναλλαγές του σωματικού βάρους που διαμορφώνονται μεταξύ μερικών ωρών είναι απολύτως φυσιολογικές και οφείλονται σε κατακράτηση νερού (υγρών) εφόσον το επιπλέον καταττανικό νερό είναι το μόνο στοιχείο που υπόκειται σε τόσο απότομες εναλλαγές.

Μυϊκή Μάζα

Η μυϊκή μάζα είναι σημαντικό για τον καθορισμό μια υγιούς σωματικής σύστασης. Ένα άτομο με υψηλότερο ποσοστό μυϊκής μάζας κινείται ευκολότερα, αλλά χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να το πραγματοποιήσει. Η εκγύμναση είναι πολύ σημαντική για την διατήρηση ενός υγιούς σώματος και το ποσοστό μυϊκής μάζας είναι μια χρήσιμη ένδειξη για τον έλεγχο της υγείας του σώματός μας.

Το σύνθετο ποσοστό μυϊκής μάζας του σώματος κυμαίνεται μεταξύ 38 – 54% για τους άνδρες και 28 – 39% για τις γυναίκες, αναλόγως την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας.

Οστική Μάζα

Η οστική μάζα αυξάνεται ραγδαία κατά την παιδική ηλικία και φθάνει στο ανώτατο όριο μεταξύ 30 – 40 ετών. Μειώνεται σταδιακά με την αύξηση της ηλικίας. Υγιής διατροφή, συστηματική εκγύμναση, συμπεριλαμβανόμενου κάποιου ποσοστού μυϊκής ανάπτυξης, μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά στην καταπολέμηση της οστεοπό-

ρωσης. Ωστόσο, είναι δύσκολο διαφορετικά να επηρεάσεις σημαντικά την οστική μάζα.

Παράγοντες όπως ηλικία, φύλο, βάρος και ύψος, λίγο επηρεάζουν την οστική μάζα. Ο μέσος όρος της οστικής μάζας ενός ενήλικα είναι 15% για τους άνδρες και 12% για τις γυναίκες. Δεν υπάρχουν αναγνωρισμένες οδηγίες ή υποδείξεις σχετικές με την οστική μάζα.

Ένδειξη Πίνακα Σωματικής Μάζας (ΠΣΜ)

Ο ΠΣΜ αποτελεί έναν απλό πίνακα του βάρους δια ύψους, που συνήθως χρησιμοποιείται για την ταξινόμηση του ποσοστού κάτω του κανονικού βάρους, του ποσοστού πάνω του κανονικού βάρους και της παχυσαρκίας στους ενήλικες. Υπολογίζεται με την διαίρεση του σωματικού βάρους ενός ατόμου σε kg, με το τετράγωνο του ύψους του σε m.

Ο πίνακας ταξινόμησης WHO διαμορφώνεται ως κάτωθι:

- Κανονικό βάρος: 18,50 – 24,99 kg/m²
- Κάτω του κανονικού βάρους: κάτω από 18,50 kg/m²
- Πάνω του κανονικού βάρους: πάνω από 24,99 kg/m²
- Παχυσαρκία: πάνω από 29,99 kg/m²

Ένδειξη Τιμής Βασικού Μεταβολισμού (TBM)

Η TBM υπολογισμένη σε kcal είναι το ποσό ενέργειας που απαιτεί το σώμα όταν βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης αδράνειας, για να διατηρήσει τις βασικές του λειτουργίες. Περίπου το 70% της συνολικής κατανάλωσης ανθρώπινης ενέργειας, οφείλεται στις βασικές ζωτικές διαδικασίες, μέσω των οργάνων του σώματος. Περίπου 20% της ατομικής κατανάλωσης ενέργειας προέρχεται από σωματική δραστηριότητα και ένα 10% από την πέψη της τροφής.

Υπολογισμός μπορεί να επιτευχθεί μέσω εξίσωσης, με στοιχεία την ηλικία, το φύλο, το ύψος και το βάρος. Δεν υπάρχουν αναγνωρισμένες οδηγίες ή προτάσεις σχετικές με την TBM.

2. Προτεινόμενοι τρόποι χρήσης

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη, σκληρή επιφάνεια. Τυχόν μαλακό, μη επίπεδο δάπεδο (π.χ. χαλιά, μοκέτες, λινοτάπητας) μπορεί να προκαλέσει διαφορές στις μετρήσεις του σωματικού σας βάρους.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά με τα πόδια σας παράλληλα και το βάρος σας κατανεμημένο ομοιόμορφα.
- Σταθείτε ακίνητοι ενώ η ζυγαριά μετρά το βάρος σας.

- Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε με στεγνά, γυμνά πόδια, ενώ στέκεστε σωστά επάνω στα ηλεκτρόδια. Επίσης, για να λειτουργήσει σωστά η ζυγαριά, τα πόδια σας δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.
- Η χρήση της διαγνωστικής ζυγαριάς είναι ασφαλής για όλα τα άτομα. Τα κάτωτι άτομα δεν πρέπει να πραγματοποιήσουν διαγνωστική μέτρηση:
 - έγκυες
 - άτομα που λαμβάνουν καρδιαγγειακή φαρμακευτική αγωγή
 - άτομα με βραχυπρόθεσμη ή άλλα είδη ηλεκτρονικών ιατρικών συσκευών
 - άτομα με πυρετό
 - παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών
 - άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, με οιδήματα στα πόδια, με διμορφισμό ή οστεοπόρωση
- Πρέπει πάντοτε να ζυγίζεστε στην ίδια ζυγαριά την ίδια ώρα κάθε μέρα, κατά προτίμηση γυμνοί και πριν πάρετε πρωινό. Για βέλτιστα αποτελέσματα, ζυγιστείτε δύο φορές και, αν οι δύο μετρήσεις διαφέρουν, το βάρος είναι η μέση τιμή των δύο μετρήσεων. Περιμένετε 15 λεπτά περίπου αφού σηκωθείτε από το κρεβάτι, ώστε το νερό να διανεμηθεί ομοιόμορφα στο σώμα σας.
- Η επιφάνεια της ζυγαριάς μπορεί να είναι ολισθηρή, εάν έχει βραχεί.
- Εάν παρουσιαστεί ένδειξη λάθους, κατά την διάρκεια της ανάλυσης της σωματικής σας σύστασης, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.
- Η ακρίβεια των αποτελεσμάτων μέτρησης μπορεί να μεταβληθεί στις κάτωθι περιπτώσεις:
 - υψηλά επίπεδα αλκοόλης, καφεΐνης ή φαρμάκων
 - μετά από έντονη σωματική άσκηση (σπορ)
 - σε περίπτωση ασθένειας ή κατά την κύηση
 - μετά από «βάρια» γεύματα ή εάν υπάρχει πρόβλημα αφυδάτωσης
 - εάν τα προσωπικά σας στοιχεία (ύψος, ηλικία, φύλο) δεν έχουν καταχωρηθεί σωστά
 - εάν τα πόδια σας είναι βρεγμένα ή βρώμικα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σωματική σύσταση μετρούμενη με αυτή την ζυγαριά πρέπει να υπολογιστεί κατά προσέγγιση. Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μόνο άτομα μεταξύ 10 – 80 ετών και αυτά που έχουν ύψος μεταξύ 100 – 220 cm μπορούν να χρησιμοποιήσουν την λειτουργία σωματικής σύστασης, στην ζυγαριά.

3. Χρήση της συσκευής για πρώτη φορά

Πώς να τοποθετήσετε την μπαταρία

Η ζυγαριά λειτουργεί με δύο μπαταρίες AAA 1.5 V. Όταν οι μπαταρίες εξαντληθούν, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη «LO» ⑤ ή το σύμβολο της μπαταρίας. Τοποθετήστε δύο νέες μπαταρίες AAA στο διαμέρισμα ④ και φροντίστε οι πόλοι να αντιστοιχούν με τα σύμβολα (+) και (-), όπως υποδεικνύεται.

Διακόπτης KG / LB / ST

4. Ενεργοποίηση

Πατήστε το κουμπί SET για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα. Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι προσωπικές ρυθμίσεις του αριθμού χρήστη που χρησιμοποιήθηκε τελευταία.

5. Επιλογή μονάδας μέτρησης

Πατήστε παρατεταμένα το κουμπί SET. Θα αρχίσει να αναβοσβήνει το σύμβολο «kg» στην οθόνη LCD. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲» ή «▼» για να επιλέξετε «lb» ή «st» και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση.

Χρήση όπως μια κοινή ζυγαριά

1. Για να έχετε ακριβή αποτελέσματα μέτρησης, τοποθετήστε την ζυγαριά σε ίσιο πάτωμα.
2. Ανεβείτε στην ζυγαριά και περιμένετε χωρίς να κινείστε; μετά από μερικά δευτερόλεπτα, η οθόνη θα επιδείξει το βάρος σας ⑦.
- Μη στηρίζετε σε καμία επιφάνεια κατά τη ζύγιση, διότι κάτι τέτοιο μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση.
3. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Στην οθόνη θα συνεχίσει να εμφανίζεται το βάρος σας επί μερικά δευτερόλεπτα και στη συνέχεια η ζυγαριά θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας.
4. Αν εμφανιστεί το σύμβολο «Err» ⑧, σημαίνει ότι το όριο βάρους έχει ξεπεραστεί. Κατεβείτε αμέσως από τη ζυγαριά προς αποφυγή πρόκλησης βλάβης στο προϊόν. Το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος είναι 3 – 180 κιλά.

4. Καταχώριση προσωπικών στοιχείων

Αυτή η ζυγαριά μπορεί να αποθηκεύσει στη μνήμη τα στοιχεία 10 διαφορετικών ατόμων.

1. Ενεργοποίηση

- Πατήστε το κουμπί «SET» ① για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα. Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι προσωπικές ρυθμίσεις του αριθμού χρήστη που χρησιμοποιήθηκε τελευταία.
- Επιλογή αριθμού χρήστη
Πατήστε ξανά το κουμπί «SET». Ο αριθμός χρήστη θα αρχίσει να αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲» ή «▼» για να επιλέξετε έναν αριθμό χρήστη από το P0 έως το P9. Όταν εμφανιστεί ο επιθυμητός αριθμός χρήστη, πατήστε το κουμπί «SET» για επιβεβαίωση.
 - Ορισμός φύλου
Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲» ή «▼» για να επιλέξετε ανάμεσα σε γυναίκα ή άντρα και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί «SET» για επιβεβαίωση.
 - Ορισμός ύψους
Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲» ή «▼» για να ρυθμίσετε το ύψος σας μεταξύ 100 και 220 εκ. Όταν εμφανιστεί το επιθυμητό ύψος, πατήστε το κουμπί SET για επιβεβαίωση.
 - Ορισμός ηλικίας
Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲» ή «▼» για να ρυθμίσετε την ηλικία σας μεταξύ 10 και 80 ετών. Όταν εμφανιστεί η επιθυμητή ηλικία, πατήστε το κουμπί «SET» για επιβεβαίωση.
 - Εναρξη μέτρησης
Ανεβείτε στη ζυγαριά για να ξεκινήσει η μέτρηση. Η μονάδα ανιχνεύει αυτόματα και εμφανίζει τα αποτελέσματά σας.

5. Υπολογισμός της Σωματικής Σύστασης

- Ενεργοποίηση
Πατήστε το κουμπί SET για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα. Στην οθόνη θα εμφανιστούν οι προσωπικές ρυθμίσεις του αριθμού χρήστη που χρησιμοποιήθηκε τελευταία.
- Επιλογή χρήστη
Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά «▲» ή «▼» για να επιλέξετε έναν αριθμό χρήστη από το P0 έως το P9. Όταν εμφανιστεί ο επιθυμητός αριθμός χρήστη, πατήστε το κουμπί «SET» για επιβεβαίωση.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά φροντίζοντας να τοποθετήσετε τα γυμνά σας πόδια πάνω από τα δύο ηλεκτρόδια. Στην οθόνη θα εμφανιστούν με τη σειρά τα εξής στοιχεία:
 - το βάρος σας ⑬ αναβοσβήνει 3 φορές
 - στην οθόνη εμφανίζονται τέσσερα ψηφία «0000» ⑭
 - το ποσοστό του σωματικού σας λίπους ⑮
 - το ποσοστό νερού του σώματός σας ⑯

- η οστική μάζα σας σε κιλά ⑰
- το ποσοστό της μυϊκής σας μάζας ⑱
- το TBM σε kcal ⑲
- το ΠΣΜ σε kg/m² ⑳

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα αποτελέσματα της μέτρησης σας θα εμφανιστούν εναλλάξ δύο φορές και μετά η μονάδα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τέσσερα ψηφία «0000» θα εμφανιστούν στην οθόνη για να υποδηλώσουν την έναρξη της διαγνωστικής μέτρησης. Εφόσον τα ψηφία αυτά εξαφανιστούν και έχει εμφανιστεί το ποσοστό σωματικού λίπους σας, μπορείτε να κατεβείτε από τη ζυγαριά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εμφανίζεται το σύμβολο «Err 2» ㉑, σημαίνει ότι δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ποσοστών σωματικού λίπους και νερού στο σώμα. Εκτελέστε τη διαδικασία ξανά από την αρχή. Αν το ποσοστό σωματικού λίπους είναι μικρότερο από 5 % ή μεγαλύτερο από 60 %, η μέτρηση δεν μπορεί να είναι ακριβής.

Συγκρίνετε τα αποτελέσματα της μέτρησης σας με τις παραμέτρους που είναι καταχωρημένες στο κεφάλαιο «1. Σημαντικές πληροφορίες για τη σωματική σύσταση». Εάν τα αποτελέσματά σας βγαίνουν εκτός των κανονικών τιμών, συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

6. Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας

- Η συσκευή αυτή πρέπει να χρησιμοποιείται για το σκοπό που περιγράφεται στο παρόν έντυπο οδηγιών. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ζημιά που προκαλείται από λανθασμένη χρήση.
- Αυτή η συσκευή αποτελείται από ευαίσθητα εξαρτήματα και πρέπει να την χειρίζεστε με προσοχή. Τηρείτε τις οδηγίες αποθήκευσης και λειτουργίας που περιγράφονται στην ενότητα «Τεχνικά χαρακτηριστικά»!
- Προστατέψτε την από:
 - νερό, υγρασία και ακραίες θερμοκρασίες
 - κρούση και πτώση
 - μόλυνση και σκόνη
 - άμεση έκθεση στον ήλιο, ζέστη και κρύο
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν θεωρείτε ότι έχει υποστεί ζημιά ή εάν παρατηρήσετε κάτι ασυνήθιστο.
- Ποτέ μην ανοίγετε τη συσκευή.

- Αν δεν προβλέπεται χρήση της συσκευής για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα πάνω στη ζυγαριά.
- Μην συνδυάζετε παλιές και καινούργιες μπαταρίες.
- Μην συνδυάζετε διαφορετικούς τύπους μπαταριών (π.χ. αλκαλικές, άνθρακα-ψευδαργύρου ή επαναφορτιζόμενες νικέλιο-κόδμιο).
- Διαβάστε τις πρόσθετες οδηγίες ασφαλείας στις ενότητες του παρόντος φυλλαδίου.



Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν τη συσκευή χωρίς επίβλεψη, διότι ορισμένα μέρη του είναι αρκετά μικρά και υπάρχει κίνδυνος κατάποσης. Να είστε ενήμεροι για τον κίνδυνο στραγγαλισμού σε περίπτωση που αυτή η συσκευή τροφοδοτείται με καλώδια ή σωλήνες.

Φροντίδα του πιεσόμετρου

- Καθαρίζετε το όργανο μόνο με ένα απαλό στεγνό πανί.
- Μην βυθίζετε ποτέ τη ζυγαριά σε νερό και μην την ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό.

Απόρριψη



Η απόρριψη των μπαταριών και των ηλεκτρονικών οργάνων πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, και όχι μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.

7. Εγγύηση

Η συσκευή αυτή καλύπτεται από **2 ετή εγγύηση** που ισχύει από την ημερομηνία αγοράς. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου εγγύησης, κατά την κρίση της, η Microlife θα επισκευάσει ή θα αντικαταστήσει το ελαττωματικό προϊόν δωρεάν.

Σε περίπτωση ανοίγματος ή τροποποίησης της συσκευής, η εγγύηση ακυρώνεται.

Τα ακόλουθα εξαιρούνται από την εγγύηση:

- Κόστος και κίνδυνοι μεταφοράς.
- Ζημιά που προκλήθηκε από εσφαλμένη εφαρμογή ή μη συμμόρφωση με τις οδηγίες χρήσης.
- Ζημιά που προκλήθηκε από διαρροή μπαταριών.
- Ζημιά που προκλήθηκε από ατύχημα ή κακή χρήση.
- Συσκευασία/υλικό αποθήκευσης και οδηγίες χρήσης.
- Τακτικοί έλεγχοι και συντήρηση (βαθμονόμηση).
- Αξεσουάρ και ανταλλακτικά: Μπαταρίες.

Εάν απαιτείται service εγγύησης, παρακαλώ επικοινωνήστε με τον έμπορο από τον οποίο αγοράστηκε το προϊόν ή με το τοπικό σας service Microlife μέσω της ιστοσελίδας μας:

www.microlife.com/support

Η αποζημίωση περιορίζεται στην αξία του προϊόντος. Η εγγύηση θα χορηγηθεί εάν το πλήρες προϊόν επιστραφεί συνοδευόμενο με το αρχικό τιμολόγιο. Η επισκευή ή η αντικατάσταση εντός εγγύησης δεν παρατείνει ή ανανεώνει την περίοδο εγγύησης. Οι νομικές αξιώσεις και τα δικαιώματα των καταναλωτών δεν θίγονται από αυτήν την εγγύηση.

8. Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Η συσκευή είναι εξοπλισμένη με αισθητήρες υψηλής ακρίβειας τύπου strain-gauge
- Δυνατότητα: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- Υποδιαίρεση: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Μπαταρία: 3 V (1,5 V AAA x 2)
- Οθόνη: LCD με οπίσθιο φωτισμό
- Ανάλυση σύστασης σώματος:
 - Λίπος σώματος σε % με ανάλυση των λιπών
 - Νερό σώματος σε %
 - Οστική μάζα σε kg
 - Μυϊκή μάζα σε %
 - Βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMR) σε θερμίδες (kCal)
 - Δείκτης μάζας σώματος σε kg/m² (BMI)
- Λειτουργίες:
 - Αυτόματος μηδενισμός
 - Αυτόματη απενεργοποίηση
 - Ένδειξη υπέρβασης βάρους
 - Ένδειξη χαμηλής ισχύος μπαταρίας
- Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα για αλλαγή των τεχνικών χαρακτηριστικών.

جدول المحتويات

1. حقائق هامة عن مكونات الجسم

دهون الجسم
ماء الجسم
الكتلة العضلية
كتلة العظام

مؤشر كتلة الجسم (BMI)
معدل الأيض الأساسي (BMR)

2. مقترحات للاستخدام

3. استخدام الجهاز للمرة الأولى

كيفية تركيب البطاريات
مفتاح التحويل بين وحدات كجم / رطل / ستون (KG / LB / ST)

4. إدخال البيانات الشخصية

5. حساب مكونات الجسم الأساسية

6. تعليمات الأمان الهامة

الغاية بالجهاز
التخلص

7. الضمان

8. المواصفات الفنية

1. حقائق هامة عن مكونات الجسم

من المهم معرفة مكونات جسم الفرد ليتمكن من تقييم حالته الصحية. والحقيقة أن معرفة وزن الفرد لا تكفي بل ينبغي تحديد نوعيته بمعنى تقسيم الجسم البشري على كتلتين رئيسيتين من مكوناته:

- الكتلة الرخوة: العظام، العضلات، الأحشاء، الماء، الأعضاء، الدم.
- كتلة الدهون: الخلايا الدهنية.

وتحت نفس الظروف يختلف حجم كل من الكتلتين عن الأخرى.

دهون الجسم

يُحسب إجمالي كتلة دهون الجسم بجمع الدهون الأساسية (الأولية) ودهون التخزين (الاحتياطية). الدهون الأساسية ضرورية لعملية الأيض، كما أن وجود قدر من الدهون الاحتياطية - وإن بدا نظرياً فائضاً - ضروري للأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً.

تُعد نسبة الدهون لدى الرجال ضمن النطاق 17 - 26% طبيعية، وتكون طبيعية لدى النساء ضمن نطاق 22 - 31%. وتزداد نسبة الدهون في الجسم مع التقدم في العمر.

ماء الجسم

تمثل نسبة الماء في الجسم مؤشراً مهماً "للحالة الصحية العامة"، إذ يُعد الماء المكون الأكثر أهمية في وزن الجسم. وتشير الأبحاث إلى أن نسبة 57% من

① زر SET (ضبط)

② زر الزيادة «▲»

③ زر التخفيض «▼»

④ حجييرة البطاريات

الشاشة

⑤ مؤشر انخفاض البطارية

⑥ ضبط وضع الصفر

⑦ قراءة الوزن الفورية

⑧ خطأ (Err)

⑨ مؤشر المستخدم

⑩ الجنس

⑪ الطول

⑫ العمر

⑬ قراءة الوزن المرتبطة بالمستخدم

⑭ حساب مكونات الجسم الأساسية

⑮ قراءة نسبة دهون الجسم

⑯ قراءة نسبة ماء الجسم

⑰ قراءة كتلة العظام

⑱ قراءة كتلة العضلات

⑲ قراءة معدل الأيض الأساسي (BMR)

⑳ قراءة مؤشر كتلة الجسم (BMI)

㉑ خطأ (Err2)

اقرأ التعليمات بعناية قبل استخدام هذا الجهاز.



الزبون العزيز،

نتيح لك هذا الميزان التشخيصي لتقييم مكونات جسمك الأساسية. ويساعدك فهم مكونات الجسم الأساسية على الجمع بين التغذية السليمة والنشاط البدني المناسب كعوامل أساسية لتحسين جودة الحياة، وتعزيز الصحة، والوقاية من الأمراض.

يمكن الاطلاع على معلومات المستخدم التفصيلية الخاصة بمنتجاتنا وخدماتنا على الموقع www.microlife.com.

حافظ على صحتك! - Microlife Corporation

الماء في الجسم تُعد مثالية، ولا توجد مشكلة عادة إذا زادت أو نقصت هذه النسبة بمقدار 10%.

تكون نسبة الماء أعلى في مرحلة الطفولة وتتناقص مع التقدم في العمر. وبما أن النساء يمتلكن عادةً نسبةً دهنياً أكثر من الرجال، فإن نسبة الماء لديهن تتراوح بين 55 و58%، بينما تتراوح لدى الرجال بين 60 و62%. بوجه عام، تُعد النسبة الأقل من 40% منخفضة جداً، بينما تُعد النسبة الأعلى من 70% مرتفعة جداً.

كما أن التغيرات السريعة في وزن الجسم خلال ساعات قليلة تُعد طبيعية تماماً، وغالباً ما تعود إلى احتباس السوائل، حيث إن الماء خارج الخلايا هو المكون الوحيد المعرض لمثل هذه التغيرات السريعة.

الكثافة العضلية

تؤدي كثافة العضلات دوراً أساسياً في تحديد تكوين الجسم الصحي. فالشخص الذي لديه نسبة أعلى من كثافة العضلات يكون أكثر قدرةً على الحركة، لكنه يحتاج إلى طاقة أكبر. ويُعد النشاط البدني بالغ الأهمية للحفاظ على صحة الجسم، وتستخدم نسبة كثافة العضلات كمؤشر مفيد لمتابعة ذلك. تتراوح النسبة الطبيعية لكثافة العضلات من وزن الجسم بين 38 و54% لدى الرجال، وبين 28 و39% لدى النساء، وذلك حسب العمر ومستوى النشاط البدني.

كثافة العظام

تزيد كثافة العظام بسرعة في مرحلة الطفولة وتصل إلى ذروتها بين 30 و40 عاماً. ثم تبدأ في الانخفاض بشكل طفيف مع التقدم في العمر. ويمكن للتغذية الصحية، وممارسة التمارين بانتظام—بما في ذلك تمارين تقوية العضلات—أن تسهم في تقليل تنكس العظام. ومع ذلك، يصعب بوجه عام التأثير بشكل كبير في كثافة العظام. وتؤثر عوامل مثل العمر، والجنس، والوزن، والطول تأثيراً محدوداً في كثافة العظام. ويبلغ متوسط كثافة العظام لدى البالغين حوالي 15% لدى الرجال و12% لدى النساء. ولا توجد إرشادات أو توصيات معتمدة تتعلق بكثافة العظام.

مؤشر كثافة الجسم (BMI)

مؤشر كثافة الجسم هو مؤشر بسيط يعتمد على الوزن بالنسبة إلى الطول، ويُستخدم بشكل شائع لتصنيف النحافة وزيادة الوزن والسمنة لدى البالغين. ويُحسب بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر. ويأتي تصنيف منظمة الصحة العالمية (WHO) لمؤشر كثافة الجسم كما يلي:

- طبيعي: 18.50 – 24.99 كجم/م²
- نقص الوزن: أقل من 18.50 كجم/م²
- زيادة الوزن: أكثر من 24.99 كجم/م²
- السمنة: أكثر من 29.99 كجم/م²

معدل الأيض الأساسي (BMR)

يمثل معدل الأيض الأساسي مقدار الطاقة (بالكيلو كالوري) التي يحتاجها الجسم في حالة الراحة التامة للحفاظ على وظائفه الحيوية الأساسية. ويُعزى حوالي 70% من إجمالي استهلاك الطاقة لدى الإنسان إلى العمليات الحيوية الأساسية في أعضاء الجسم، بينما يأتي نحو 20% من النشاط البدني، و10% من عملية هضم الطعام. ويمكن تقدير معدل الأيض الأساسي باستخدام معادلة تعتمد على العمر، والجنس، والطول، والوزن. ولا توجد إرشادات أو توصيات معتمدة تتعلق بمعدل الأيض الأساسي.

2. مقترحات للاستخدام

- ضع الميزان على سطح مستو صلب، لأن الأسطح الناعمة غير المستوية (مثل السجاد والموكيت والبيزولوم) قد تسبب في إعطاء قراءات غير حقيقية لوزنك.
- قف على الميزان بقدمين متوازيتين ووزنك موزعاً بالتساوي.
- لا تتحرك أثناء قياس الوزن.
- من المهم أن يتم الوزن بقدمين جافتين وعاريتين وموضوعتين على المقضبان الكهربائيين بشكل صحيح. فضلاً عن ذلك ولضمان أن يعمل الميزان بصورة صحيحة، تجنب تلامس الساقين.
- يُعد هذا الميزان أمثلاً للاستخدام كميزان وزن عادي من قبل جميع الأشخاص. ولا يُنصح بإجراء قياسات تشخيصية لمكونات الجسم الأساسية في الحالات التالية:
 - النساء الحوامل
 - المرضى الذين يعالجون بأدوية لأوعية القلب
 - الأشخاص الذين يتحركون بأجهزة تنفس أو أية أجهزة إلكترونية أو طبية أخرى
 - الأشخاص الذين ترتفع درجة حرارتهم
 - الأطفال أقل من 10 سنوات
 - الأشخاص الذين يعانون من تورم في أرجلهم أو يخضعون لغسيل الكلى أو الإزواجية أو تخلخل العظام
- قم بوزن نفسك دائماً كل يوم بنفس الميزان وفي نفس الوقت وبفضل بدون ملابس وقيل الإفطار. للحصول على أفضل النتائج من ميزانك، قم بوزن نفسك مرتين، وإذا جاءت القراءتان مختلفتان، يكون وزنك ما بين القراءتين. انتظر نحو 15 دقيقة بعد النهوض من النوم حتى يتوزع الماء على كافة أنحاء الجسم.
- يمكن أن يكون سطح الميزان رطوباً إذا كان مبتلاً.
- في حال حدوث خطأ أثناء تحليل مكونات الجسم الأساسية؛ إذ سيقيم الميزان بإيقاف التشغيل تلقائياً.
- قد تتأثر دقة نتائج القياس في الحالات التالية:
 - ارتفاع مستوى الكحول، أو المخدرات، أو الكافيين في الجسم
 - بعد نشاط رياضي مكثف
 - أثناء المرض أو الحمل

- بعد تناول وجبات دسمة أو في حالات الجفاف
- عدم إدخال بياناتك الشخصية (الطول - السن - النوع) بشكل صحيح
- إذا كان القممان مبتلان وغير نظيفين
- ملاحظة:** تُعد قياسات مكونات الجسم الأساسية التي يوفرها هذا الميزان معلومات تقديرية فقط. ولمزيد من المعلومات، يُرجى استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية.
- ملاحظة:** تقتصر وظيفة قياس مكونات الجسم الأساسية في هذا الميزان على الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 - 10 عامًا، ويبلغ طولهم 100 - 220 من المستقيمات.

3. استخدام الجهاز للمرة الأولى

كيفية تركيب البطاريات

يعمل هذا الميزان باستخدام بطاريتين من النوع AAA 1.5 V. عند نفاذ البطارية، ستعرض الشاشة الرمز «LO» ⑤ أو رمز البطارية. أدخل بطاريتين جديديتين من نوع AAA في حجرة البطارية ④، مع التأكد من مطابقة الأقطاب لعلامتي (+) و(-) كما هو موضح.

مفتاح التحويل بين وحدات كجم / رطل / ستون (KG / LB / ST)

1. تشغيل الجهاز

اضغط على زر SET (ضبط) لتشغيل الجهاز. ستعرض الشاشة الإعدادات الشخصية لأخر مستخدم تم اختياره.

2. اختيار وحدة القياس

اضغط مع الاستمرار على زر SET. سيبدأ رمز kg (كجم) في الوميض على شاشة العرض. استخدم زر «▲» أو «▼» لاختيار وحدة القياس بالرطل (lb) أو الستون (st)، ثم اضغط على زر SET للتأكيد.

استخدام الجهاز كميزان عادي

1. للحصول على قياسات دقيقة، ضع الميزان على سطح مستوي صلب.
2. اصعد على الميزان وانتظر دون حركة؛ وبعد بضع ثوان، سوف يظهر وزنك على الشاشة ⑦.
3. لا تتكئ على أي شئ حتى لا تتأثر القراءة.
4. انزل عن الميزان، وستستمر الشاشة في عرض الوزن لبضع ثوان قبل أن تنطفئ تلقائيًا.
4. في حال ظهور الرمز «Err» ⑧، فهذا يشير إلى تجاوز الحد الأقصى للوزن.
- يرجى النزول فورًا عن الميزان لتجنب إتلاف الجهاز.
- سعة الجمل القصوى تبلغ 180 - 3 كجم.

4. إدخال البيانات الشخصية

يمكن لهذا الميزان حفظ بيانات 10 من المستخدمين المختلفين.

1. تشغيل الجهاز

اضغط على زر «SET» ① لتشغيل الجهاز. ستعرض الشاشة الإعدادات الشخصية لأخر مستخدم تم اختياره.

2. اختيار رقم المستخدم
اضغط على زر «SET» مرة أخرى. سيبدأ رقم المستخدم في الوميض. استخدم زر «▲» أو «▼» لاختيار رقم مستخدم من P0 إلى P9. عند ظهور رقم المستخدم المطلوب، اضغط على الزر «SET» للتأكيد.
3. تحديد الجنس
استخدم الزر «▲» أو «▼» للاختيار بين أنثى وذكر، ثم اضغط على الزر «SET» للتأكيد.
4. تحديد الطول
استخدم الزر «▲» أو «▼» لضبط الطول ضمن النطاق من 100 سم إلى 220 سم. عند ظهور الطول المطلوب، اضغط على زر SET للتأكيد.
5. تحديد العمر
استخدم الزر «▲» أو «▼» لضبط العمر ضمن النطاق من 10 أعوام إلى 80 عامًا. عند ظهور العمر المطلوب، اضغط على الزر «SET» للتأكيد.
6. بدء القياس
قف على الميزان لبدء القياس. سيقوم الجهاز تلقائيًا برصد البيانات وعرض النتائج الخاصة بك.

5. حساب مكونات الجسم الأساسية

1. تشغيل الجهاز

اضغط على زر SET (ضبط) لتشغيل الجهاز. ستعرض الشاشة الإعدادات الشخصية لأخر مستخدم تم اختياره.

2. اختيار المستخدم

استخدم زر «▲» أو «▼» لاختيار رقم مستخدم من P0 إلى P9. عند ظهور رقم المستخدم المطلوب، اضغط على الزر «SET» للتأكيد.

قف على الميزان مع التأكد من ملائمة قديمك العاريتين للقطبين المعدنيين.

3. ستعرض الشاشة البيانات التالية بالتتابع:
 - سيومض الوزن ⑬ على الشاشة 3 مرات.
 - ستظهر على الشاشة أربعة رموز على شكل نصف الرقم 8 "0000" ⑭.
 - نسبة الدهون في جسمك ⑮
 - نسبة الماء في جسمك ⑯
 - كتلة العظام لديك بالكيلوجرام ⑰
 - نسبة كتلة العضلات لديك ⑱
 - معدل الأيض الأساسي (BMR) بالكيلو كالوري ⑲
 - مؤشر كتلة الجسم (BMI) بالكيلوجرام/متر² ⑳

ملاحظة: سيتم عرض نتائج القياس بالتناوب مرتين، وبعد ذلك سيقوم الجهاز بإيقاف التشغيل تلقائيًا.

ملاحظة: يشير ظهور أربعة رموز على شكل نصف الرقم 8 «0000» على الشاشة إلى بدء القياس التشخيصي. يمكنك النزول عن الميزان بعد اختفاء هذه الرموز وظهور نسبة الدهون في جسمك.

ملاحظة: في حال ظهور الرمز «Err 2» (21)، فهذا يعني أنه تعذر حساب نسبتي دهون الجسم وماء الجسم. نرجى إعادة تنفيذ الإجراء بالكامل من البداية. إذا كانت نسبة دهون الجسم أقل من 5 %، أو أعلى من 60 %، فلن تكون القراءة دقيقة.

يرجى مقارنة النتائج بالقيم المرجعية الواردة في القسم «1. حقائق هامة عن مكونات الجسم». وإذا كانت النتائج خارج النطاق الطبيعي، يُنصح باستشارة طبيبك.

6. تعليمات الأمان الهامة

- يمكن استعمال هذا الجهاز فقط للغرض المبين له في هذا الكتيب. لا يمكن أن يحمل الصانع مسؤولية الضرر بسبب الاستخدام الخاطئ.
- هذا الجهاز يتألف من مكونات حساسة ويجب التعامل معها بحذر. تراعى ظروف التخزين والتشغيل المبينة في قسم «المواصفات الفنية».
- إحمي الجهاز من:
 - الماء، أو الرطوبة، أو درجات الحرارة القاسية
 - الصدمات والسقوط
 - التلوث والغبار
 - أشعة الشمس المباشرة، والحرارة الشديدة، والبرودة القارسة
- لا تستعمل الجهاز إذا كنت تعتقد بأنه تالف أو عند ملاحظة أي أمر غير عادي.
- لا تفتح الجهاز أبداً.
- في حال عدم استخدام الجهاز لفترة طويلة، أخرج البطاريات وتأكد من عدم وجود أي شيء موضوع على الميزان.
- لا تخطئ بين البطاريات القديمة والجديدة.
- لا تخطئ بين أنواع مختلفة من البطاريات (مثل القلوية، أو القياسية من الزنك-الكربون، أو القابلة لإعادة الشحن من نوع النيكل-كادميوم).
- اقرأ تعليمات الأمان الإضافية في الأقسام الفردية بهذا الكتيب.
- تأكد بأن الأطفال لا يستعملون الجهاز بدون إشراف؛ بعض الأجزاء صغيرة بما فيه الكفاية بحيث يمكن ابتلاعها. احذر من خطر الاختناق في حالة هذا الجهاز.



الغاية بالجهاز

- نظف الجهاز بقطعة قماش ناعمة ونظيفة.
- لا تعمر الجهاز في الماء ولا تشطفه تحت ماء جار.

التخلص

يجب أن يتم التخلص من البطاريات والآلات الإلكترونية بموجب التعليمات المطبوعة محلياً، وليس مع النفايات المنزلية.



7. الضمان

هذا الجهاز مغطى بضمان 2 من تاريخ الشراء. خلال فترة الضمان هذه، وفقاً لتقديرنا، ستقوم Microlife بإصلاح أو استبدال المنتج المعيب مجاناً.

فتح الجهاز أو تغييره يبطل الضمان.

العناصر التالية مستثناة من الضمان:

- تكاليف النقل ومخاطر النقل.
- الضرر الناتج عن التطبيق غير الصحيح أو عدم الامتثال لتعليمات الاستخدام.
- تلف ناجم عن تسرب البطاريات.
- الضرر الناتج عن حادث أو سوء استخدام.
- مواد التعبئة والتغليف / التخزين وتعليمات الاستخدام.
- الفحص والصيانة الدورية (المعبرة).
- اكسسوارات وقطع غيار: بطاريات.

في حالة ضمان الخدمة المطلوبة، يرجى الاتصال بالوكيل الذي تم شراء المنتج منه، أو خدمة Microlife المحلية. يمكنك الاتصال بخدمة Microlife المحلية من خلال موقعنا:

www.microlife.com/support

التعويض يقتصر على قيمة المنتج. سيتم منح الضمان إذا تم إرجاع المنتج بالكامل مع الفاتورة الأصلية. لا يؤدي الإصلاح أو الاستبدال ضمن الضمان إلى إطالة فترة الضمان أو تجديدها. لا يقتصر هذا الضمان على المطالبات والحقوق القانونية للمستهلكين.

8. المواصفات الفنية

- الجهاز مزود بمستشعرات عالية الدقة من نوع مقياس الإجهاد
- السعة: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- الدقة: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- البطارية: 3 V (1.5 V AAA x 2)
- الشاشة: شاشة LCD مزودة بإضاءة خلفية
- تحليل مكونات الجسم الأساسية:
 - الدهون في الجسم % مع تفسير الدهون
 - نسبة الماء في الجسم %
 - كتلة العظام بالكيلو جرام
 - نسبة كتلة العضلات (%)
 - معدل الاستقلاب الأساسي بالسرعات الحرارية (BMR)
 - مؤشر كتلة الجسم بالكيلو جرام/متر² (BMI)
- الوظائف:
 - إعادة ضبط وضع الصفر تلقائياً
 - إيقاف التشغيل التلقائي
 - مؤشر الحمل الزائد
 - مؤشر انخفاض البطارية
- نحفظ بحق إجراء تعديلات فنية.

فهرست مطالب

1. حقایق مهمترین در مورد ترکیب بدن

چربی بدن
سنجش آب
توده عضلانی
توده استخوانی

شاخص توده بدنی (BMI)

میزان متابولیسم پایه (BMR)

2. پیشنهاداتی برای استفاده

3. استفاده از دستگاه برای نخستین بار

نحوه قرار دادن بطری
KG / LB / ST سونچ

به طور مقیاس ساده استفاده کنید

4. وارد کردن معلومات شخصی

5. محاسبه ترکیب بدن

6. نکات مهم درباره ایمنی

مراقبت از دستگاه

دور انداختن

7. ضمانت

8. مشخصات فنی

1. حقایق مهمترین در مورد ترکیب بدن

مهم است که بدانیم وضعیت سلامتی یک فرد را تخمین بزنیم، دانستن ترکیب بدن او مهم است. فقد دانستن وزن کافی نیست، بلکه لازم است کیفیت آن را تعریف کنیم؛ که به معنای تقسیم بدن انسان به دو جرم اصلی تشکیل دهنده آن است:

- توده بدون چربی بدن: استخوان‌ها، عضلات، احشاء، آب، اندام‌ها، خون
 - توده چربی بدن: حجره های چربی
- در زیر شرایط وزن یکسان، این دو جرم حجم‌های متفاوتی دارند.

چربی بدن

توده چربی کل بدن با جمع کردن چربی ضروری (یا چربی اولیه) و چربی اضافی (یا چربی ذخیره‌ای) محاسبه میشود. چربی ضروری برای متابولیسم ضروری است و مقداری چربی اضافی، که از نظر تئوری مازاد است، برای کسانی که فعالیت‌های بدنی انجام میدهند، ضروری است. برای مردان فیصدی چربی یک بدن بین 17 – 26 % در نظر گرفته شده است به طور عادی و برای زنان بین 22 – 31 % چربی بدن با افزایش سن فرد افزایش میابد.

سنجش آب

% آب بدن یک شاخص مهم است از «سلامت» کلی از آنجا که آب مهمترین جزء تشکیل دهنده وزن بدن انسان است. تحقیق نشان میدهد که 57 % آب بدن

1 دکمه SET

2 بالا («▲») دکمه

3 پایین («▼») دکمه

4 محفظه باتری

نمایشگر

5 نشانگر بطری کم

6 تنظیم کردن صفر

7 خواندن وزن فوری

8 خطا (Err)

9 نشانگر کاربر

10 جنسیت

11 ارتفاع

12 عمر

13 خواندن وزن مرتبط با کاربر

14 محاسبه ترکیب بدن

15 سنجش چربی بدن

16 سنجش آب بدن

17 سنجش توده استخوانی

18 سنجش توده عضلانی

19 سنجش میزان متابولیسم پایه (BMR)

20 سنجش شاخص توده بدنی (BMI)

21 خطا (Err2)

قبل از استفاده از دستگاه، دستورالعمل‌ها را با دقت بخوانید.



مشتري عزیز،

این ترازو تشخیصی به شما اجازه میدهد ترکیب بدن خود را ارزیابی کنید. آگاهی از ترکیب بدن به شما این اجازه را میدهد که تغذیه صحیح و فعالیت بدنی را به طور شرایط ضروری برای بهبود کیفیت زندگی، ارتقاء سلامت و جلوگیری از آسیب‌شناسی‌ها ترکیب کنید. معلومات دقیق کاربر در مورد محصولات و خدمات ما را میتوانید در اینجا ببابید www.microlife.com.

با محصولات Microlife همیشه سالم باشید!

مطلوب است، اما معمولاً اگر این مقدار 10 % بالاتر یا پایین‌تر باشد، مشکلی وجود ندارد.

% اب بدن در دوران کودکی بیشتر است و با افزایش سن کاهش می‌یابد. زنان، که معمولاً بافت چربی بیشتری نسبت به مردان دارند، نسبت آب بدن 55 تا 58% دارند در حالی که این نسبت در مردان حدود 60 تا 62% است. معمولاً کمتر از 40% خیلی کم و بالای 70% خیلی زیاد تلقی می‌شود.

تغییرات وزن بدن که در عرض چند ساعت اتفاق می‌افتد کاملاً طبیعی است و به دلیل احتیاس آب می‌باشد، زیرا آب خارج سلولی تنها جزئی است که در معرض چنین تغییرات سریعی قرار می‌گیرد.

توده عضلانی

توده عضلانی در تعیین ترکیب یک بدنی سالم اهمیت دارد. یک فردی که % توده عضلانی بالاتری دارد، حرکت کردن برایش آسان‌تر است، اما برای انجام آن به انرژی بیشتری نیاز دارد. تمرین در حفظ سلامت بدن بسیار مهم است و درصد توده عضلانی شاخص مفیدی برای کنترل آن است.

% طبیعی توده عضلانی نسبت به وزن بدن برای مردان بین 38 تا 54% و برای زنان بین 28 تا 39% است که بستگی به سن و سطح فعالیت بدن دارد.

توده استخوانی

توده استخوانی در دوران کودکی به سرعت افزایش می‌یابد و بین 30 تا 40 سالگی به حداکثر خود می‌رسد. بعد از آن با افزایش سن، کمی کاهش می‌یابد. تغذیه سالم، ورزش منظم از جمله مقداری عضله سازی می‌تواند به کاهش تخریب استخوان کمک کند. با این حال، در غیر این صورت، تأثیرگذاری قابل توجه بر توده استخوانی سخت است.

عواملی مانند سن، جنسیت، وزن و قد تأثیر کمی بر توده استخوانی دارند. اوسط توده استخوانی در بزرگسالان برای مردان 15 % و برای زنان 12 % است. هیچ رهنمودی یا توصیه شناخته‌شده‌ای در رابطه با توده استخوانی وجود ندارد.

شاخص توده بدنی (BMI)

شاخص توده بدنی BMI یک شاخص ساده برای سنجش وزن نسبت به قد است که معمولاً برای طبقه‌بندی کمبود وزن، اضافه وزن و چاقی در بالغان استفاده می‌شود. این با تقسیم وزن بدن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر یک فرد محاسبه می‌شود.

طبقه‌بندی WHO BMI به شرح زیر است:

- عادی: $18.50 - 24.99 \text{ kg/m}^2$
- کمبود وزن: زیر 18.50 kg/m^2
- اضافه وزن: بیش از 24.99 kg/m^2
- چاقی: بیش از حد 29.99 kg/m^2

میزان متابولیسم پایه (BMR)

BMR بر حسب کیلوکالری، مقدار انرژی مورد نیاز بدن در وقتی استراحت کامل برای حفظ عملکردهای اساسی خود است. تقریباً 70 % از کل انرژی مصرفی یک انسان مربوط به فرآیندهای حیاتی پایه در اندام‌های بدن است.

تقریباً 20 % از انرژی مصرفی هر فرد از فعالیت بدنی و 10 % دیگر از هضم غذا حاصل می‌شود.

یک تخمین را می‌تواند از طریق معادله‌ای با استفاده از سن، جنس، قد و وزن به دست آورد. هیچ رهنمودی یا توصیه شناخته‌شده‌ای در رابطه با BMR وجود ندارد.

2. پیشنهاداتی برای استفاده

- ترازو را روی یک سطح صاف و سخت قرار دهید. کفیوش نرم و نامناسب (مثل فرش، موکت، لینولوم) می‌تواند باعث شوند ترازو وزن شما را به طور ناهموار نشان دهد.
- با پاهای موازی و وزنی که به طور مساوی بین همه تقسیم شده است، روی ترازو بروید.
- در حالیکه ترازو وزن شما را نشان می‌دهد، بی‌حرکت بایستید.
- این مهم است که خودتان را با پاهای خشک و برهنه، در موقعیت صحیح روی الکترودها وزن کنید. علاوه بر این، برای اینکه ترازو به درستی کار کند، از تماس پاهایتان با هم خودداری کنید.
- این ترازو به طور یک ترازوی ساده برای استفاده هر کس ایمن است. مردم زیر نباید اندازه‌گیری تشخیصی انجام دهند:
 - زنان باردار
 - مردم که داروهای قلبی عروقی مصرف می‌کنند
 - کسانی که دستگاه تنظیم ضربان قلب یا سایر تجهیزات الکترونیکی و پزشکی مجهز هستند
 - کسانی که دما دارند
 - کودکان زیر سن 10 سال
 - کسانی که دیالیزی می‌شوند و پاهایشان ورم دارد، مردمی مبتلا به تورم یا مبتلا به پوکی استخوان
- همیشه هر روز در یک زمان مشخص، ترجیحاً بدون لباس و قبل از صبحانه، خودتان را روی یک ترازو وزن کنید. بدست آوردن بهترین نتیجه از ترازو، دو بار خودتان را وزن کنید و اگر دو وزن با هم متفاوت بودند، وزن شما بین دو عدد خوانده شده قرار دارد. بعد از بلند شدن حدود 15 دقیقه صبر کنید تا آب بتواند خودش را در بدن شما پخش کند.
- سطح ترازو در صورت نمناک بودن می‌تواند لغزنده باشد.
- در صورتیکه در طول تجزیه و تحلیل ترکیب بدن شما خطایی رخ دهد، ترازو به طور خودکار خاموش می‌شود.
- می‌تواند دقت نتایج اندازه‌گیری می‌تواند در موارد زیر تغییر کند:
 - یک سطح بالای الکل/مواد مخدر/کافئین
 - بعد از یک فعالیت ورزشی شدید
 - در جریان بیماری یا بارداری
 - بعد از وعده‌های غذایی سنگین یا در صورت دیهیدراتیشن
 - معلومات شخصی شما (قد، سن، جنسیت) به درستی وارد نشده است
 - در صورتیکه پاهایتان نمناک یا کثیف است

توجه: ترکیب بدن انداز مگیری شده توسط این ترازو فقط باید به عنوان معلومات تقریبی در نظر گرفته شود. برای معلومات بیشتر، با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

توجه: فقط مردمی بین 80 – 10 سال و کسانی که بین 100 – 220 سانتی متر قد از ترکیب بدن استفاده کند.

3. استفاده از دستگاه برای نخستین بار

نحوه قرار دادن بطری

این ترازو با دو حالت کار می کند AAA 1.5 V بطری ها. زمانیکه بطری تمام می شود، صفحه نمایش نشان می دهد «LO» ⑤ یا سمبول بطری. دو بطری ها AAA جدید را داخل محفظه قرار دهید ④، اطمینان حاصل کنید که قطبها مطابق با نمادهای (+) و (-) مطابق آنچه نشان داده شده است، مطابقت دارند.

KG / LB / ST سونچ

4. روشن کردن برق
برای روشن کردن دستگاه، دکمه SET را فشار دهید. صفحه نمایش، تنظیمات شخصی آخرین شماره کاربری استفاده شده را نشان میدهد.

5. انتخاب کردن واحد اندازه گیری

دکمه تنظیم SET را فشار داده و نگه دارید. علامت کیلوگرم روی LCD شروع به پلش میکند. استفاده از «▲» یا «▼» دکمهها را برای انتخاب پوند یا استاندارد فشار دهید، سپس دکمه SET را برای تأیید فشار دهید.

به طور مقیاس ساده استفاده کنید

1. برای اندازه گیری دقیق، ترازو را روی یک سطح صاف و محکم قرار دهید.

2. روی ترازو بروید و بدون حرکت صبر کنید؛ پس از چند ثانیه، صفحه نمایش وزن شما را نشان میدهد. ⑦

وقتی وزن کردن به چیزی تکیه ندهید زیرا این کار میتواند عدد اندازه گیری شده را تغییر دهد.

3. از روی ترازو پایین بیایید، صفحه نمایش برای چند ثانیه وزن شما را نشان میدهد و سپس به طور خودکار خاموش میشود.

4. در صورتیکه «Err» ⑧ نماد نمایش داده میشود، به این معنی است که از حد مجاز وزن تجاوز شده است. لطفاً فوراً از سطحه ترازو بلند شوید تا از آسیب دیدن محصول جلوگیری شود. حداکثر ظرفیت لود 3 – 180 kg.

4. وارد کردن معلومات شخصی

این ترازو میتواند معلومات را به خاطر بسپارد 10 اشخاص مختلف.

1. روشن کردن برق
فشار دهید «SET» دکمه ① برای روشن کردن واحد. صفحه نمایش، تنظیمات شخصی آخرین شماره کاربری استفاده شده را نشان میدهد.

2. انتخاب شماره یک کاربری

فشار دهید «SET» دوباره به دکمه. شماره کاربر شروع به پلش زدن خواهد کرد. استفاده از «▲» یا «▼» دکمهها برای انتخاب شماره کاربر از P0 تا P9. وقتیکه شماره کاربر مورد نظر نمایش داده شد، دکمه «SET» دکمه برای تأیید.

3. تعیین کردن جنسیت
استفاده از «▲» یا «▼» دکمهها را برای انتخاب بین زن و مرد فشار دهید، سپس «SET» دکمه برای تأیید.

4. تنظیم کردن ارتفاع
استفاده از «▲» یا «▼» دکمهها برای تنظیم ارتفاع شما در محدوده 100 سانتی متر تا 220 سانتی متر. وقتی ارتفاع مورد نظر نمایش داده شد، دکمه SET را برای تأیید فشار دهید.

5. تنظیم کردن سن
استفاده از «▲» یا «▼» دکمههایی برای تنظیم سن شما در محدوده 10 تا 80 سال. زمانیکه شماره کاربر مورد نظر نمایش داده شد، را فشار دهید «SET» دکمه برای تأیید.

6. شروع کردن اندازه گیری
به شروع اندازه گیری، روی ترازو بروید. واحد به طور خودکار نتایج شما را تشخیص داده و نمایش میدهد.

5. محاسبه ترکیب بدن

1. روشن کردن برق
برای روشن کردن دستگاه، دکمه SET را فشار دهید. صفحه نمایش، تنظیمات شخصی آخرین شماره کاربری استفاده شده را نشان میدهد.

2. انتخاب یک کاربری
استفاده از «▲» یا «▼» دکمهها برای انتخاب شماره کاربر از P0 تا P9. وقتیکه شماره کاربر مورد نظر نمایش داده شد، دکمه «SET» دکمه برای تأیید.

3. روی ترازو بگذارید و مطمئن شوید که پاهای برهنه خود را روی دو الکترود قرار دهید. نمایشگر معلومات زیر را به ترتیب نشان میدهد:

وزن شما ⑬ 3 وشت پلش کردن

– چهار رقم و نیم 8 رقمی «140000» روی نمایشگر ظاهر شوند

– درصد چربی بدن شما ⑮

– درصد آب بدن شما ⑮

– توده اسکلتی شما ⑮ 3 وشت پلش کردن

– فیصدی توده عضلانی شما ⑮

– BMR شما بر حسب کیلوکالری ⑮ (kcal)

– BMI شما بر حسب کیلوگرم / متر مربع ⑮ (kg/m²)

توجه: نمایش متناوب نتایج اندازه گیری شما دو بار تکرار می شود و پس از آن واحد به طور خودکار خاموش می شود.

توجه: چهار رقم «0000» که معادل نیم-8 هستند، روی صفحه نمایش ظاهر میشوند که نشان دهنده شروع اندازه گیری تشخیصی است. بعد از اینکه

7. ضمانت

این دستگاه از زمان خرید دارای 2 سال ضمانت است. دستگاه های معیوب توسط نمایندگی Microlife بصورت رایگان تعمیر یا تعویض می گردد. لطفا با خدمات Microlife در شرکت مدیسا نوین پایش به شماره 86082261 تماس بگیرید.

بازکردن یا ایجاد تغییرات در دستگاه موجب ابطال گارانتی می شود. این موارد خارج از گارانتی می باشند:

- هزینه و ریسک حمل و نقل.
 - آسیبی که با استفاده ی نادرست یا مغایر با دستورالعمل ایجاد شده باشد.
 - آسیب توسط نشت باتری خراب.
 - آسیب توسط برخورد فیزیکی یا استفاده ی نامناسب.
 - بسته بندی و راهنمای دستگاه.
 - نگهداری و بررسی های دوره ای، مانند کالیبراسیون.
 - لوازم جانبی: باتری ها.
- برای اطلاع از گارانتی محصول، با نمایندگی شرکت Microlife تماس حاصل نمایید یا به آدرس زیر مراجعه نمایید:

www.microlife.com/support

تعویض کالا فقط به ازای دریافت کالای معیوب و فاکتور فروش صورت می گیرد. تعمیر یا تعویض تحت ضمانت باعث افزایش یا تمدید دوره ضمانت نمی شود. حقوق مصرف کننده در این گارانتی محدود نمی باشد.

8. مشخصات فنی

- مجهز به سنسورهای کرنش سنج با دقت بالا
- ظرفیت: 180 kg / 396 lb / 28.8 st
- حل دوباره: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- بطری: 3 V (1.5 V AAA x 2)
- نمایشگر: LCD با نور پس زمینه
- تحلیل ترکیب بدن:
 - چربی بدن در %
 - آب بدن در %
 - توده استخوانی در kg
 - توده عضلانی در %
 - درجه متابولیسم پایه (BMR)
 - شاخص توده بدنی در kg/m² (BMI)
- وظایف:
 - تنظیم کردن مجدد صفر خودکار
 - خاموش شدن اتومات
 - نشانگر اضافه لود
 - نشانگر بطری کم
 - حق تغییرات فنی محفوظ است.

اعداد ناپدید شدند و فیصدی چربی بدن شما نمایش داده شد، می توانید از روی ترازو پایین بایید.

توجه: در صورتیکه «Err 2» (2) نماد نمایش داده میشود، به این معنی که درصد چربی بدن و آب بدن قابل محاسبه نیست. لطفا کل مراحل را از ابتدا دوباره شروع کنید. در صورتیکه درصد چربی بدن کمتر از 5 % یا بزرگتر از 60 %، قرائت نمی تواند دقیق باشد.

نتایج به دست آمده را با پارامترهای ذکر شده در بخش مقایسه کنید «1. حقایق مهمترین در مورد ترکیب بدن»: در صورتیکه نتایج شما خارج از مقادیر طبیعی است، پیشنهاد می کنیم با پزشک خود مشورت کنید.

6. نکات مهم درباره ایمنی

- این دستگاه تنها برای کاربردهای اشاره شده در دفترچه راهنما مناسب است. تولید کننده هیچگونه مسئولیتی در قبال خسارت های ایجاد شده به دلیل عدم کاربرد صحیح ندارد.
- این دستگاه از اجزای مختلف تشکیل شده است و باید با احتیاط مورد استفاده قرار بگیرد. «مشخصات فنی»
- دستگاه را از:
 - آب، رطوبت و دمای شدید
 - ضربه و سقوط
 - آلودگی و گرد و غبار
 - نور مستقیم خورشید، گرما و یخ
- در صورت مشاهده هرگونه آسیب دیدگی یا موارد غیر معمول از دستگاه استفاده ننمایید.
- از باز کردن دستگاه خودداری نمایید.
- در صورتیکه قرار است برای مدت طولانی از دستگاه استفاده نشود، بطری ها را خارج کرده و مطمئن شوید که چیزی روی ترازو باقی نمانده است.
- بطری های قدیمی و جدید را با هم استفاده نکنید.
- انواع مختلف بطری (مثلا باتری های قلیایی، بطری های استاندارد کربن-روی یا بطری های قابل شارژ نیکل-کادمیوم) را با هم مخلوط نکنید.
- نکات ایمنی در این دفترچه راهنما را مطالعه نمایید.
- اطمینان حاصل کنید که کودکان بدون نظارت شما از دستگاه استفاده نکنند. برخی از اجزاء بسیار کوچک هستند و به آسانی بلعیده می شوند. دقت نمایید کابل و لوله رابط هنگام استفاده از دستگاه خم نشود.



مراقبت از دستگاه

- دستگاه را فقط با یک پارچه نرم و خشک تمیز کنید.
- هرگز دستگاه را در آب فرو نبرید و آن را زیر آب جاری نشویید.

دوراندختن

- باتری ها و دستگاه های الکترونیکی باید طبق قوانین محلی دور انداخته شوند.

