



AR
HU
RO
NL
TR
DE
SK
EN

Microlife WS 80

Microlife WS 80 EN

- ① ON/SET Button
- ② User Button
- ③ Down Button
- ④ Up Button
- ⑤ Battery Compartment
- ⑥ KG/LB ST Switch
- Display**
- ⑦ Low Battery Indication
- ⑧ Zero Setting
- ⑨ Weight Reading
- ⑩ Unit Indication
- ⑪ Gender
- ⑫ Age
- ⑬ Height
- ⑭ Body Fat Reading
- ⑮ Body Water Reading
- ⑯ Muscle Mass Reading
- ⑰ Bone Mass Reading
- ⑱ Bone Mass Index (BMI) Reading
- ⑲ Basal Metabolic Rate (BMR) Reading
- ⑳ Error

KG / LB / ST switch
Locally at the bottom of the scale, this switch ⑥ allows you to choose the unit of measurement for weighing: kg, lb or st.

Select your desired unit of measurement, always when the scale is off and ⑥ is displayed (otherwise the unit of measure cannot be changed).

Use as simple scale

In 1. order to get accurate measurements, place the scale on a firm level floor. Turn the scale by holding firmly with your foot to activate the vibration sensor.

Wait a few seconds and when ⑨ appears on the display screen, the scale is ready for use.

Step onto the scale and wait without moving for a few seconds, then the screen shows your weight ⑨. Do not lean on anything while being weighed as this could alter the result.

4. Steps off the scale, the display screen will continue to show your weight for a few seconds then it will turn off automatically.

If the **ERR** symbol is displayed, it means that an error has taken place during the measurement. Start the entire procedure again from the very beginning.

4. Entering Personal Data

This scale can memorize the data of 10 different persons.

4. Press **ON/SET** and hold the display screen, indicating the **01+01** person, if you wish to change the memory location (memories from 01-10), press the **▼** or **▲** symbols. Once the person is selected, press **ON/SET**.

3. Press the **▼** or **▲** symbols to define your gender ⑪.

4. Use the **▼** or **▲** symbols to enter your age ⑫.

5. Enter your height from (100-200 cm) ⑬ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

6. Enter your weight from (10-100 kg) ⑨ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

7. Enter your body fat percentage from (0-40%) ⑭ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

8. Enter your muscle mass percentage from (0-40%) ⑮ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

9. Enter your bone mass percentage from (0-40%) ⑯ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

10. Enter your bone mass index (BMI) from (15-30) ⑰ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

11. Enter your basal metabolic rate (BMR) from (50-200) ⑱ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

12. Enter your error code from (0-9) ⑳ using the **▼** or **▲** symbols to increase or decrease the value. Press **USER** ② to confirm.

13. After all the data has been entered, the scale will automatically turn off.

14. The scale will now automatically remember the data for you to verify that they are correct.

To change the data entered, recall the relevant memory location and repeat the entire procedure.

To enter another person's data, select a new memory location and repeat the whole procedure described above.

NOTE: The scale will turn off automatically if no button is pressed within 10 seconds.

5. Calculation of Body Composition

It is important to know the body composition of a person in order to be able to estimate his/her health condition. It is not enough to know one's weight but also the quality, which means dividing the human body in its two major component masses:

- **Lean mass**: bones, muscles, viscera, water, organs, blood

- **Fat mass**: adipose cells

The body fat mass is calculated by totaling 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. To make a correct calculation of body composition, it is necessary to take into account physical activity, promote health, and prevent pathologies.

Diets informations complementary sont disponibles sur notre site internet: www.microlife.fr.

Restez en bonne santé - Microlife AG!

1. Important Facts about Body Composition

It is important to know the body composition of a person in order to be able to estimate his/her health condition. If it is not known one's weight but also the quality, which means dividing the human body in its two major component masses:

- **Lean mass**: bones, muscles, viscera, water, organs, blood

- **Fat mass**: adipose cells

The body fat mass is calculated by totaling 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. To make a correct calculation of body composition, it is necessary to take into account physical activity, promote health, and prevent pathologies.

Diets informations complémentaires sont disponibles sur notre site internet: www.microlife.fr.

Restez en bonne santé - Microlife AG!

2. Remarks importantes sur les compositions corporelles

Il est important de savoir la composition corporelle d'une personne pour être en mesure d'évaluer son état de santé. En fait, la connaissance du seuil 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 grasse**: os, muscles, viscera, eau, organes, sang

- **Masse grasse**: cellules adipeuses

Body Fat

La masse graisse totale est calculée en additionnant les graisses essentielles (graisses de stockage) et les graisses non essentielles (graisses de stockage). Les graisses essentielles sont nécessaires au fonctionnement du métabolisme. Alors que les graisses non essentielles sont théoriquement du surplus.

NOTE: La balance s'arrête au bout de 10 secondes

depuis l'heure de la mise en marche.

NOTE: Le temps de chargement de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

NOTE: L'heure de la pile est de 10 minutes.

