



Hypertension

Human Fever

Asthma

Flexible Heating



**Europe / Middle-East / Africa**

Microlife AG  
 Espenstrasse 139  
 9443 Widnau / Switzerland  
 Tel. +41 / 71 727 70 30  
 Fax +41 / 71 727 70 39  
 Email admin@microlife.ch  
 www.microlife.com

**Asia**

Microlife Corporation.  
 9F, 431, RuiGang Road, NeiHu  
 Taipei, 114, Taiwan, R.O.C.  
 Tel. 886 2 8797-1288  
 Fax.886 2 8797-1283  
 Email service@microlife.com.tw  
 www.microlife.com

**North / Central / South America**

Microlife USA, Inc.  
 1617 Gulf to Bay Blvd., 2nd Floor Ste A  
 Clearwater, FL 33755 / USA  
 Tel. +1 727 442 5353  
 Fax +1 727 442 5377  
 Email msa@microlifeusa.com  
 www.microlife.com

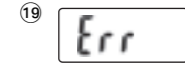
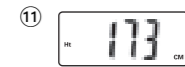
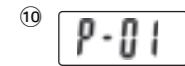
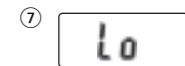
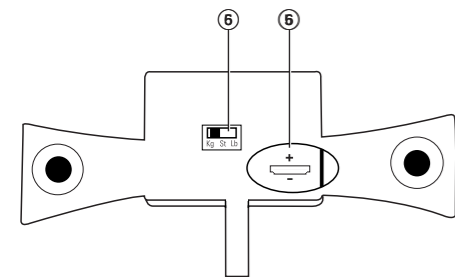
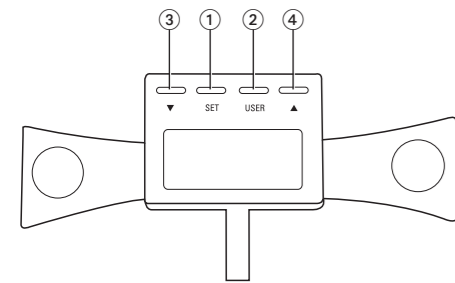
IB WS 100 V16 3211



**Microlife WS 100**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| <b>EN</b> → 2  | <b>TR</b> → 50 |
| <b>FR</b> → 6  | <b>GR</b> → 54 |
| <b>ES</b> → 10 | <b>AR</b> → 58 |
| <b>PT</b> → 14 | <b>FA</b> → 62 |
| <b>RU</b> → 18 |                |
| <b>UA</b> → 22 |                |
| <b>PL</b> → 26 |                |
| <b>HU</b> → 30 |                |
| <b>DE</b> → 34 |                |
| <b>SV</b> → 38 |                |
| <b>FI</b> → 42 |                |
| <b>NL</b> → 46 |                |





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

**Display**

- ⑦ Low Battery Indication
- ⑧ Zero Setting
- ⑨ Weight Reading
- ⑩ User Indication
- ⑪ Height
- ⑫ Age
- ⑬ Gender
- ⑭ Fitness Level
- ⑮ Body Fat
- ⑯ Body Fat Reading
- ⑰ Body Water
- ⑱ Body Water Reading
- ⑲ Error

Read the instructions carefully before using this device.

Dear Customer,

This new electronic personal scale allows you to evaluate your body composition and to automatically calculate the body fat and water percentage in function of your height, age and sex. The exact knowledge of your body composition (calculation of lean body mass, fat body mass and total body water contents), allows a correct estimate of the excess fat and at the same time determines the advisable weight as a function of your nutritional condition. Furthermore, the knowledge of your body composition allows to combine a correct nutrition and physical activity as essential conditions to improve the quality of life, promote health, and prevent pathologies. It has a memory function with a 10 person capacity. Capacity 150 kilos, divided into 100 grams.

Please read through these instructions carefully so that you understand all functions and safety information. We want you to be happy with your Microlife product. If you have any questions or problems, please contact Microlife-Customer Service. Your dealer or pharmacy will be able to give you the address of the Microlife dealer in your country. Alternatively, visit the Internet at [www.microlife.com](http://www.microlife.com) where you will find a wealth of invaluable information on our products.

Stay healthy – Microlife AG!

**Table of Contents**

- 1. Important Facts about Body Composition**
    - Body fat mass percentage
    - Water percentage
  - 2. Suggestions for Use**
    - Fitness
  - 3. Using the Instrument for the First Time**
    - How to insert the battery
    - KG / LB Switch
    - Use as simple scales
  - 4. Inserting Personal Data**
  - 5. Calculation of Weight, Body Fat and Water Percentage**
  - 6. Safety, Care, Accuracy Test, and Disposal**
    - Safety and protection
    - Instrument care
    - Disposal
  - 7. Guarantee**
  - 8. Technical Specifications**
- Guarantee Card (see Back Cover)**

Name of Purchaser / Nom de l'acheteur / Nombre del comprador / Nome do comprador / Ф.И.О. покупателя / П.І.П. покупця / Imię i nazwisko nabywcy / Vásárló neve / Name des Käufers / Inköparens namn / Ūstajan nimi / Alicinin Adı / Ονοματεπώνυμο αγοραστή / اسم المشتري / نام خریدار

Serial Number / Numéro de série / Número de serie / Número de série / Серийный номер / Серійний номер / Numer seryjny / Sorozatszám / Serien-Nr. / Serienummer / Sarjanumero / Serî Numarası / Αριθμός σειράς / رقم التسلسل / شماره سریال / تاريخ خرید

Date of Purchase / Date d'achat / Fecha de compra / Data da compra / Дата покупки / Дата покупки / Data zakupu / Vásárlás dátuma / Kaufdatum / Inköpsdatum / Ostopäivämäärä / Satın Alma Tarihi / Ημερομηνία αγοράς / تاريخ الشراء / تاريخ خرید

Specialist Dealer / Revendeur / Vendedor especializado / Revendedor autorizado / Специализированный дилер / Специализований дилер / Przedstawiciel / Forgalmazó / Fachhändler / Återförsäljare / Alan kauppias / Uzman Satıcı / Εξειδικευμένος αντιπρόσωπος / التاجر المختص / فروشنده متخصص

## 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.

By means of electrodes placed on the platform, the scale sends a weak low intensity electric current that passes through the body mass. The electric current reacts in a different way according to the masses it passes through: the lean body mass opposes a weak resistance, while the fat body mass has a greater resistance. This body resistance, called bioelectrical impedance, varies also in function of sex, age and height.

For a correct control of one's ideal weight, it is important, besides the weight, to compare the body fat percentage calculated by the scale, with the parameters contained in the table and the body water percentage, with the information listed hereinafter.

**If the percentages are outside the normal values, we suggest you consult your physician.**

In order to better understand the value of your body fat percentage, we suggest you write down this value for a given period of time. In order to obtain a valid comparison, you should weigh yourself always at the same time of the day and under the same conditions.

### Body fat mass percentage

The percentage of fat listed in the following table represents the total fat, calculated by summing up the essential fat (or primary fat) and the spare fat (or storage fat). The essential fat is necessary since it is needed for the metabolism.

The percentage of this fat is different between the two sexes: about 4 % for men and about 12 % for women (percentage calculated on the total body weight).

The spare fat, which is theoretically superfluous, is necessary for those who carry out physical activities. Even in this case, the fat percentage is different between the two sexes: 12 % for men, 15 % for women (percentage calculated on the total body weight).

Therefore, the normal percentage of fat mass on the body weight is approximately 16 % for men and 27 % for women.

Such percentages differ with the person's age as shown in the table here below.

Women	Excellent	Good	Normal	Over-weight	Obese
Age	Data in %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Men	Excellent	Good	Normal	Over-weight	Obese
Age	Data in %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### Water percentage

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 and represents more than half (about 60 %) of the total weight.

Research shows that 57 % body water is optimum, but this depends on the individual and normally there is no problem if the reading is 10 % higher or lower.

The body water % is greater in childhood (at birth it varies from 70-77 %) and it decreases with age (old people might have a body water of 45-55 %). Women (usually having more adipose tissue than men), have a water ratio of about 55-58 % while men have about 60-62 % of it.

With the increase of fat deposits, obese people also have a lower body water % than lean people. In general, body water % is an overall composite number. Below 40 % would normally be seen as too low, and above 70 % as too high. Human beings excrete a given quantity of water every day. This, however, must be regularly replaced, a water loss of about 10 % of the body weight, may put our health condition at risk.


So giving the body water % as a reading on the body fat scale gives an indication to the user if there are possible problems, in which case they would probably wish to consult their doctor.


Body weight variations that take place in a few hours are completely normal and are due to water retention, since the extra-cellular water (which includes interstitial fluid, plasma, lymph and transcellular fluid) is the only compartment subject to such rapid variations.

## 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 being powered by a single 3 volt lithium battery. However, the following people should not perform a body fat or body water 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 fat and water percentage, the scale will turn off itself automatically.
- The precision of this fat and water percentage measurement can be altered in the following cases:
  - a high alcohol level
  - a high level of caffeine or drugs
  - after an intense sports activity
  - during an illness
  - during pregnancy
  - after heavy meals
  - in presence of dehydration problems
  - your personal data (height, age, sex) have not been input correctly
  - if you have wet or dirty feet

 **WARNING:** The body fat and water percentage is to be considered only as approximate information. For any further information, please consult your physician or dietician.

 **WARNING:** The measurement function of body fat and water percentage may be utilized only by people that belong to an age group that goes from 10 to 100 and that are between 100 and 200 cm tall.

### Fitness

In order to determine your body fat percentage in the most correct way, this scale will take into consideration not only your weight, height, age, and sex, but it will also take into account your lifestyle and the level of the physical activity that you practice.

For this reason, when you input your personal data you should choose among the 3 different FITNESS LEVELS.

#### • Fit 1:

This category includes all sedentary people who in the last months have not carried out any physical activity or have practised it at moderate level, less than twice a week for less than 15 minutes during each session.

This level may be selected by those people who want to start a diet together with physical activity aimed at reducing the fat body mass. The Fit 1 level is to be utilized for approximately 6/10 weeks from the start of your training program/diet.

#### • Fit 2:

This category includes all people who regularly practice physical activities (from 3 to 5 times per week, at least 20 minutes during each session). The Fit 2 level is to be utilized approximately for 8/12 weeks.

#### • Fit 3:

This category includes people (athletes, sportsmen) who carry out an intense daily physical activity (5 times or more per week) and that have developed flexibility, resistance, and strength in time.

## 3. Using the Instrument for the First Time

### How to insert the battery

This scale operates with one replaceable lithium battery. When the battery is dead the display shows «LO» ⑦ or the battery symbol. Insert a new battery in the battery compartment ⑤ with the positive pole upwards.

Do not discard the batteries together with the normal wastes, discard with special wastes.

Remove the battery if the scale is not used for long periods of time.

### KG / LB Switch

Found at the bottom of the scale, this switch ⑥ allows you to choose the unit of measure for weighing: kg, lb or st.

Select your desired unit of measure always when the scale is turned off (otherwise the unit of measure cannot be changed).

### Use as simple scale

1. Turn the scale on by pressing the centre of the platform.
2. Wait a few seconds and when «0.0» ⑧ appears on the display screen, the scale is ready for use.
3. Step onto the scale and wait without moving; after a few seconds, the display screen will show your weight ⑨.
 

Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.
4. Step off the scale, the display screen will continue to show your weight for a few seconds then it will turn off automatically.


## 4. Entering Personal Data

This scale can memorise the data of 10 different persons.

1. Turn the scale on by pressing the centre of the platform.
2. Wait a few seconds and when «0.0» ⑧ appears on the display, press the SET button ①.
3. «P-01» ⑩ will flash on the display screen, indicating the «01» person: if you wish to change the memory location (memories from 01 to 10), press the «▼» ③ or «▲» ④ symbols. Once you have selected the memory location, press SET ① to confirm.
4. Insert your height (from 100 cm to 200 cm) ⑪ using the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to increase or decrease the value. The display screen will give the value in cm or ft. Press SET ① to confirm.
5. Use the «▼» ③ or «▲» ④ symbols again to insert age (from 10 to 100) ⑫ and then press SET ① to confirm.
6. Continue by pressing the «▼» ③ or «▲» ④ symbols to define your sex ⑬. Press SET ① to confirm.
7. At this point, the display will show a fitness number «Fit1», «Fit2» or «Fit3» (depending on what fitness number was previously selected in the memory for the same user number) ⑭.
8. Now the scale has memorized all your data; the display will show them in sequence in order for you to verify that they have been input correctly. At this point the scale will turn off by itself.


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

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

 **WARNING:** When you are inside the function «personal data input» the scale will turn off automatically if no button is pressed within 10 seconds.

## 5. Calculation of Weight, Body Fat and Water Percentage


1. Turn the scale on by pressing the centre of the platform ②.
2. Wait a few seconds and when «**0.0**» ⑧ appears on the display, press the USER button ②. Press the USER button ② again until the memory location required appears. The data inserted will be viewed on the display screen and then «**0.0kg**» ⑧ will appear.
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:
  - weight ⑨
  - the «**bF %**» (bodyfat) sign ⑮
  - the percentage of fat in your body ⑯
  - the «**H2O %**» (water) sign ⑰
  - the percentage of water in your body ⑱Compare the percentage of bodyfat (bF) obtained with the parameters listed in the «Body fat mass percentage» table: if it falls outside the normal values, we suggest you consult your physician. Estimate the percentage of water (H<sub>2</sub>O) as displayed in the paragraph «Water percentage».
4. The scale will turn off automatically after approx. 5 seconds.

 **WARNING:** If the display is not on «**0.0**» ⑧, it will not be possible to figure out your weight and calculate the fat and water percentage. If the «**ERR**» ⑲ sign turns on, it means that an error has taken place during the measurement.  
Start the entire procedure again from the very beginning.

## 6. Safety, Care, Accuracy Test and Disposal

### Safety and protection


- This instrument may be used only for the purpose described in this booklet. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by incorrect application.
- This instrument 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 and moisture
  - extreme temperatures
  - impact and dropping
  - contamination and dust
  - direct sunlight
  - heat and cold
- Do not use the instrument if you think it is damaged or notice anything unusual.
- Never open the instrument.
- If the instrument is not going to be used for a prolonged period the battery should be removed.
- Read the additional safety instructions in the individual sections of this booklet.

 Ensure that children do not use the instrument unsupervised; some parts are small enough to be swallowed.

### Instrument care

Clean the instrument only with a soft, dry cloth.

### Disposal

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

## 7. Guarantee

This instrument is covered by a **2 year guarantee** from the date of purchase. The guarantee is valid only on presentation of the guarantee card completed by the dealer (see back) confirming date of purchase or the receipt.

- The guarantee covers only the instrument. The battery is not included.
- Opening or altering the instrument invalidates the guarantee.
- The guarantee does not cover damage caused by improper handling, a discharged battery, accidents or non-compliance with the operating instructions.

Please contact Microlife-Service (see foreword).

## 8. Technical Specifications


- Capacity: 150 kg / 330 lb / 24 st
- Resolution: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- 10-person memory
- One 3V lithium battery, CR 2032
- Precision and repeatability with a tolerance range within:  
+/- 1 % + 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st

Technical alterations reserved.

- ① Bouton SET
- ② Bouton utilisateur
- ③ Bouton bas
- ④ Bouton haut
- ⑤ Logement des piles
- ⑥ Interrupteur KG / LB

## Ecran

- ⑦ Indicateur d'état de charge de la pile
- ⑧ Remise à zéro
- ⑨ Lecture du poids
- ⑩ Données utilisateur
- ⑪ Taille
- ⑫ Age
- ⑬ Sexe
- ⑭ Niveau de forme
- ⑮ Graisse corporelle
- ⑯ Lecture du taux de graisse corporelle
- ⑰ Masse hydrique
- ⑱ Lecture du taux de masse hydrique
- ⑲ Erreur

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

Cher client,

Cette nouvelle balance électronique vous permet d'évaluer les masses corporelles en calculant automatiquement le taux de graisse corporelle ainsi que le taux de masse hydrique en fonction de votre taille, de votre âge et de votre sexe. Une détermination précise des masses corporelles (calcul de la masse maigre, de la masse grasse et de la masse hydrique totale) vous donne la possibilité d'évaluer avec exactitude l'excès de graisse et définit en même temps le poids conseillé en fonction des conditions alimentaires. En plus, la connaissance des masses corporelles permet de combiner les activités physiques et l'alimentation de manière adéquate pour améliorer la qualité de vie, prendre soin de sa santé et prévenir des pathologies. La balance est dotée d'une mémoire pour 10 utilisateurs. Capacité 150 kilos, graduation 100 grammes. Veuillez lire ces instructions attentivement pour comprendre toutes les fonctions et informations sur la sécurité. Nous souhaitons que cet instrument Microlife vous apporte la plus grande satisfaction possible. Si vous avez des questions ou des problèmes, veuillez contacter le Service Client Microlife. Le revendeur ou la pharmacie chez qui vous avez acheté cet instrument sont en mesure de vous fournir l'adresse de la représentation Microlife dans votre pays. Vous pouvez aussi visiter notre site Internet à l'adresse [www.microlife.fr](http://www.microlife.fr), où vous trouverez de nombreuses et précieuses informations sur nos produits.

Restez en bonne santé avec Microlife AG!

## Sommaire

- 1. Remarques importantes sur les compositions corporelles**
    - Taux de masse grasse
    - Taux de masse hydrique
  - 2. Conseils d'utilisation**
    - Forme
  - 3. Première mise en service de l'instrument**
    - Insertion de pile
    - Interrupteur KG / LB
    - Utilisation comme simple balance
  - 4. Saisie de données personnelles**
  - 5. Calcul du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de masse hydrique**
  - 6. Sécurité, entretien, test de précision et élimination de l'équipement**
    - Sécurité et protection
    - Entretien de l'instrument
    - Élimination de l'équipement
  - 7. Garantie**
  - 8. Caractéristiques techniques**
- Carte de garantie (voir verso)**

## 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.

Par le biais d'électrodes placées sur la plate-forme, la balance envoie un courant électrique de faible intensité à travers la masse corporelle. Le courant électrique réagit différemment selon les masses qu'il traverse: alors que la masse maigre oppose une faible résistance, la masse grasse présente une plus forte résistance. Cette résistance du corps appelée impédance bioélectrique varie aussi avec le sexe, l'âge et la taille.

Pour bien surveiller le poids idéal, il est nécessaire de déterminer d'une part le poids et de comparer d'autre part le taux de graisse corporelle déterminé par la balance aux paramètres répertoriés dans le tableau et au taux de masse hydrique avec l'information mentionnée ci-après.

### Si le taux se trouve en dehors de la plage normale, nous vous suggérons de consulter votre médecin.

Afin de mieux comprendre l'importance du taux de graisse corporelle, nous vous recommandons de noter cette valeur pendant un certain temps. Pour obtenir une comparaison pertinente, vous devriez vous peser toujours au même moment de la journée et dans les mêmes conditions.

### Taux de masse grasse

Le taux de graisse répertorié dans le tableau suivant représente la graisse totale, calculée par addition de la graisse essentielle (ou graisse primaire) et de la graisse de réserve (ou graisse stockée). La graisse essentielle est nécessaire au métabolisme.

Le pourcentage de cette graisse varie suivant le sexe: environ 4 % chez les hommes et environ 12 % chez les femmes (pourcentage calculé sur le poids total).

La graisse de réserve, théoriquement superflue, est nécessaire aux personnes qui ont des activités physiques. Dans ce cas aussi, le pourcentage de la graisse varie suivant le sexe: environ 12 % chez les hommes et environ 15 % chez les femmes (pourcentage calculé sur le poids total).

C'est la raison pour laquelle le taux de masse grasse rapporté au poids se situe à environ 16 % chez les hommes et environ 27 % chez les femmes.

Ces taux varient avec l'âge de la personne, comme le montre le tableau ci-après.

Femme	Excellent	Bon	Normal	Surcharge pondérale	Obésité
Age	Données en %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Homme	Excellent	Bon	Normal	Surcharge pondérale	Obésité
Age	Données en %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique est un indicateur de «bien-être» étant donné que l'eau est l'élément individuel le plus important du poids et représente plus de la moitié (environ 60 %) du poids total.

Des études situent la valeur optimale de la masse hydrique à 57 %, mais cela dépend de la personne et 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 (à la naissance il varie entre 70 % et 77 %) et diminue avec l'âge (chez les personnes âgées le taux de masse hydrique peut se trouver dans la plage 45 % à 55 %). Les femmes (qui ont en général plus de tissu adipeux que les hommes) présentent un taux entre 55 et 58 % alors que les hommes font état d'un taux de 60-62 %.


L'accumulation de dépôts adipeux fait que les obèses ont un taux de masse hydrique inférieur à celui de personnes minces. En général, le taux de masse hydrique est un nombre composé global. Une valeur en dessous de 40 % est en principe considérée comme trop basse et une valeur supérieure à 70 % comme trop élevée. Les êtres humains excrètent une certaine quantité d'eau tous les jours. Ce volume doit être compensé régulièrement. Une perte d'eau équivalant à environ 10 % du poids peut constituer un risque pour la santé. L'indication du taux de masse hydrique en tant qu'élément de graisse corporelle signale à l'utilisateur s'il y a des problèmes et pourra dans ce cas l'amener à consulter un médecin.


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 (incluant le fluide interstitiel, le plasma, la lymphe et le fluide transculturelle) est la seule composante sujette à des variations aussi rapides.

## 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.
- La balance fonctionne avec une seule pile au lithium de 3V et peut donc être utilisée normalement et sans danger par toutes les personnes. Les personnes ci-après ne devraient toutefois pas utiliser la balance pour mesurer le taux de graisse corporelle et de masse hydrique:
  - Femmes enceintes
  - Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
  - Personnes munies d'un stimulateur cardiaque ou d'autres appareils médicaux électroniques
  - Personnes qui ont de la fièvre
  - Enfants de moins de 10 ans
  - Personnes sous dialyse, ayant des œdèmes aux jambes, de l'ostéoporose ou présentant une dyssymétrie 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.
- Lorsqu'une erreur survient durant l'analyse des taux de graisse corporelle et de masse hydrique, la balance s'éteint.
- La précision des mesures de graisse et de masse hydrique peut être altérée dans les cas suivants:
  - Haut niveau d'alcool
  - Haut niveau de caféine ou de médicaments
  - Après une activité physique intense
  - Pendant une maladie
  - Pendant une grossesse
  - Après des repas copieux
  - 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

 **AVERTISSEMENT:** Les taux de graisse corporelle et de masse hydrique sont des données approximatives. Pour plus d'informations, veuillez consulter un médecin ou un diététicien.

 **AVERTISSEMENT:** La fonction de calcul des taux de graisse corporelle et de masse hydrique est réservée à des personnes entre 10 et 100 ans mesurant entre 100 et 200 cm.

### Forme

Pour déterminer le mieux possible le taux de graisse corporelle, cette balance prend non seulement en compte votre poids, votre taille, votre âge et votre sexe, mais aussi votre style de vie et votre niveau d'activités physiques.

Pour cette raison, elle offre 3 niveaux de forme, «fit».

#### • Fit 1:

Cette catégorie s'applique aux sédentaires qui n'ont pas eu d'activités physiques au cours des derniers mois ou seulement de façon modérée, moins de deux fois par semaine pendant une durée de moins de 15 minutes par session.

Ce niveau peut être choisi par les personnes souhaitant démarrer un régime avec des activités physiques en vue de réduire la masse grasse. Le niveau Fit 1 devra être utilisé environ 6 à 10 semaines à partir du début des exercices/du régime.

#### • Fit 2:


Cette catégorie couvre toutes les personnes pratiquant régulièrement des activités physiques (3 à 5 fois par semaine, au moins 20 minutes par session). Le niveau Fit 2 devra être utilisé pendant 8 à 12 semaines.


#### • Fit 3:

Cette catégorie se destine aux personnes (athlètes, sportifs) pratiquant des activités physiques quotidiennes d'une manière intense (5 fois ou plus par semaine) et qui ont développé leur souplesse, résistance et force.

## 3. Première mise en service de l'instrument

### Insertion de pile


La balance fonctionne avec une pile au lithium remplaçable. Quand la pile est déchargée, l'écran affiche «LO»  ou le symbole

pile. Insérez une pile neuve dans le compartiment  le pôle positif étant en haut.



Ne jetez pas les piles aux ordures ménagères. Éliminez-les avec les déchets spéciaux.

Retirez la pile si vous n'utilisez pas la balance pendant un certain temps.

### Interrupteur KG / LB




























Placé au bas de la balance, cet interrupteur  permet de sélectionner l'unité de mesure du poids: kg lb ou st. Choisissez l'unité requise quand la balance est éteinte (sinon vous n'arriverez pas à changer d'unité de mesure).

### Utilisation comme simple balance

1. Allumez la balance en appuyant sur le centre de la plate-forme.
2. Attendez quelques secondes. Quand «0.0»  s'affiche, la balance est prête à l'emploi.
3. Placez-vous sur la balance et attendez sans bouger. Au bout de quelques secondes, l'écran affichera votre poids . Ne vous appuyez pas sur un support pendant le pesage. Cela pourrait fausser la lecture.
4. Redescendez de la balance. L'écran affichera le poids pendant quelques secondes puis la balance s'éteindra.


## 4. Saisie de données personnelles

Cette balance peut enregistrer les données de 10 utilisateurs.

1. Allumez la balance en appuyant sur le centre de la plate-forme.
2. Attendez quelques secondes. Quand «0.0»  s'affiche, pressez le bouton SET .
3. Le «P-01»  clignotera sur l'écran avec l'indication «01» personne: si vous souhaitez changer de position de mémoire (de 01 à 10), pressez «▼»    . Une fois la position sélectionnée, appuyez sur SET  pour confirmer.
4. Entrez votre taille (entre 100 cm et 200)  au moyen de «▼»     pour augmenter ou diminuer la valeur. L'écran affichera la valeur en cm ou ft. Pressez SET  pour confirmer.
5. Réutilisez «▼»     pour introduire votre âge (entre 10 et 100) , puis pressez SET  pour confirmer.
6. Continuez en pressant «▼»     pour définir votre sexe . Pressez SET  pour confirmer.
7. A ce stade, l'écran affichera un numéro de forme fit «Fit1», «Fit2» ou «Fit3» (en fonction du numéro «fit» préalablement choisi dans la mémoire pour le même utilisateur) .
8. Maintenant la balance a enregistré toutes vos données; l'écran les affichera de façon séquentielle pour vous permettre de les vérifier. A ce stade, la balance s'éteint.

Pour modifier les données insérées, rappelez la position de mémoire respective et répétez toute la procédure.

Pour introduire les données d'une autre personne, sélectionnez une position de mémoire libre et répétez toute la procédure décrite ci-dessus.

 **AVERTISSEMENT:** Quand la fonction «personal data input» est activée, la balance s'éteint au bout de 10 secondes d'absence de pression de bouton.



## 5. Calcul du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de masse hydrique

1. Allumez la balance en appuyant sur le centre de la plateforme (2).
2. Attendez quelques secondes. Quand «**0.0**» (8) s'affiche, pressez le bouton USER (2). Réappuyez sur le bouton USER (2) jusqu'à ce que la position de mémoire requise apparaisse. Les données insérées s'afficheront, puis «**0.0kg**» (8) apparaîtra.
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:
  - poids (9)
  - le signe de graisse corporelle «**bF%**» (15)
  - le taux de graisse corporelle (16)
  - le signe de masse hydrique «**H2O%**» (17)
  - le taux de masse hydrique (18)Comparez le taux de graisse corporelle (bF) calculé avec les paramètres indiqués dans le tableau «Taux de masse grasse». S'il se trouve en dehors des valeurs normales, nous vous suggérons de consulter votre médecin. Évaluez le taux de masse hydrique (H<sub>2</sub>O) sur la base des indications de la section «Taux de masse hydrique».

4. La balance s'éteindra au bout de 5 secondes environ.



**AVERTISSEMENT:** Si l'affichage n'est pas réglé sur «**0.0**» (8), il sera impossible de déterminer le poids et de calculer les taux de graisse et de masse hydrique. Si le signe «**ERR**» (19) s'affiche, une erreur est survenue pendant la mesure.

Répétez toute la procédure à partir du début.

## 6. Sécurité, entretien, test de précision et élimination de l'équipement



### Sécurité et protection

- Cet instrument est réservé aux applications décrites dans ce manuel. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable de dommages provoqués par une application incorrecte.
- Cet instrument 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 et l'humidité
  - des températures extrêmes
  - des chocs et chutes
  - les saletés et la poussière
  - des rayons solaires directs
  - la chaleur et le froid
- N'utilisez pas l'instrument si vous pensez qu'il est endommagé ou remarquez quelque chose de particulier.
- N'ouvrez jamais l'instrument.
- Si vous comptez ne pas utiliser l'instrument pendant une période prolongée, prenez soin de retirer la pile.
- Lisez attentivement les indications de sécurité mentionnées dans les différentes sections de ce mode d'emploi.



Ne laissez jamais les enfants utiliser l'instrument sans surveillance. Certaines de ses parties sont si petites qu'elles peuvent être avalées.

## Entretien de l'instrument

Utilisez exclusivement un chiffon sec et doux pour nettoyer l'instrument.

## Élimination de l'équipement



Les piles et instruments électroniques doivent être éliminés en conformité avec les prescriptions locales, séparément des ordures ménagères.

## 7. Garantie

Cet instrument est assorti d'une garantie de **2 ans** à compter de la date d'achat. La garantie est seulement valable sur présentation de la carte de garantie dûment remplie par le revendeur (voir verso) avec la mention de la date d'achat ou le justificatif d'achat.

- La garantie couvre seulement l'instrument. La pile est exclue.
- Le fait d'ouvrir ou de modifier l'instrument invalide la garantie.
- La garantie ne couvre pas les dommages causés par une manipulation incorrecte, des piles déchargées, des accidents ou un non-respect des instructions d'emploi.

Veillez vous adresser au Service Microlife (voir avant-propos).

## 8. Caractéristiques techniques


- Capacité: 150 kg / 330 lb / 24 st
- Graduation: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Mémoire 10 utilisateurs
- Une pile au lithium 3V, CR 2032
- Précision et répétabilité avec une plage de tolérance de: +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Sous réserve de modifications techniques.

- ① Botón SET (CONFIG)
- ② Botón Usuario
- ③ Botón Bajar
- ④ Botón Subir
- ⑤ Compartimento de baterías
- ⑥ Conmutador KG / LB

## Pantalla

- ⑦ Indicador de batería baja
- ⑧ Puesta a cero
- ⑨ Lectura peso
- ⑩ Indicación de usuario
- ⑪ Altura
- ⑫ Edad
- ⑬ Sexo
- ⑭ Nivel de condición física
- ⑮ Grasa corporal
- ⑯ Lectura grasa corporal
- ⑰ Agua corporal
- ⑱ Lectura agua corporal
- ⑲ Error

 Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este dispositivo.

Estimado cliente,

Esta novedosa báscula personal electrónica le permite evaluar su composición corporal y calcular automáticamente los porcentajes de grasa corporal y de agua en función de su altura, edad y sexo. El conocimiento exacto de su composición corporal (cálculo de la masa corporal magra, la masa corporal grasa y el contenido total de agua) permite una estimación correcta del exceso de grasa y, al mismo tiempo, determina el peso aconsejable en función de su condición nutricional. Además, el conocimiento de su composición corporal le permite combinar una nutrición correcta y una actividad física como condiciones esenciales para mejorar la calidad de vida, cuidar la salud y prevenir patologías. Dispone de una función de memoria con una capacidad para 10 personas. Capacidad 150 kilos, división de 100 gramos.

Por favor, lea estas instrucciones atentamente para entender bien todas las funciones e informaciones de seguridad. Deseamos que quede satisfecho con su producto Microlife. En caso de cualquier duda o problema, puede contactarse con el Servicio de Atención al Cliente de Microlife. Su distribuidor o farmacia podrá indicarle la dirección del distribuidor de Microlife en su país. También puede visitarnos en Internet en [www.microlife.com](http://www.microlife.com) donde encontrará una multitud de información útil sobre nuestros productos.

¡Manténgase sano – Microlife AG!

## Índice

### 1. Datos importantes sobre la composición corporal

- Porcentaje de masa corporal grasa
- Porcentaje de agua

### 2. Indicaciones para el uso

- Condición física

### 3. Usando el dispositivo por primera vez

- Inserción de la batería
- Conmutador KG / LB
- Uso como simple báscula

### 4. Entrada de datos personales

### 5. Cálculo de peso, grasa corporal y porcentaje de agua

### 6. Seguridad, cuidado, control de precisión y eliminación de residuos

- Seguridad y protección
- Cuidado del dispositivo
- Eliminación de residuos

### 7. Garantía

### 8. Especificaciones técnicas

**Tarjeta de garantía (véase reverso)**

## 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.

Mediante electrodos situados en la plataforma, la báscula envía una corriente eléctrica débil, de baja intensidad, que atraviesa la masa corporal. La corriente eléctrica reacciona de manera distinta, según la masa que atraviesa: La masa corporal magra opone una resistencia débil, mientras que la masa corporal grasa presenta una mayor resistencia. Esta resistencia corporal, denominada impedancia bioeléctrica, varía también en función del sexo, la edad y la altura.

Para un control correcto del peso ideal, aparte del peso, es importante comparar el porcentaje de grasa corporal, calculado por la báscula, con los parámetros contenidos en la tabla, y el porcentaje de agua corporal, con la información listada más adelante.

### Si los porcentajes se encuentran fuera de los valores normales, le recomendamos que consulte con su médico.

Para entender mejor el valor de su porcentaje de grasa corporal, le sugerimos apuntar dicho valor durante cierto período de tiempo. Para obtener una comparación válida, conviene pesarse siempre a la misma hora del día y en las mismas condiciones.

### Porcentaje de masa corporal grasa

El porcentaje de grasa indicado en la siguiente tabla representa la grasa total, calculada sumando la grasa esencial (o grasa primaria) y la grasa sobrante (o grasa de depósito). La grasa esencial es necesaria, ya que es precisa para el metabolismo.

El porcentaje de esta grasa difiere entre los dos sexos: Alrededor del 4 % en hombres y alrededor del 12 % en mujeres (porcentaje calculado sobre el peso corporal total).

La grasa sobrante que en teoría es superflua, es necesaria para aquellos que practiquen actividades físicas. También en este caso, el porcentaje de grasa difiere entre los dos sexos: Un 12 % en hombres y un 15 % en mujeres (porcentaje calculado sobre el peso corporal total).

Por lo tanto, el porcentaje normal de la masa grasa sobre el peso corporal es de un 16 % en hombres y un 27 % en mujeres, aproximadamente.

Estos porcentajes difieren según la edad de la persona, como se muestra en la siguiente tabla.

Mujer	Exce-lente	Bien	Normal	Sobre-peso	Obesidad
Edad	Datos en %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Hombre	Exce-lente	Bien	Normal	Sobre-peso	Obesidad
Edad	Datos en %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### Porcentaje de agua

El % de agua corporal es importante como parte de un indicador del «bienestar» general del ser humano, puesto que el agua es el componente más importante del peso corporal y representa más de la mitad (cerca del 60 %) del peso total.

Las investigaciones demuestran que un 57 % de agua corporal es óptimo, pero esto depende de cada individuo y, normalmente, no supone ningún problema, si la lectura es un 10 % más alta o baja.

El % de agua corporal es más elevado en la infancia (al nacer, varía entre el 70 % y el 77 %) y disminuye con la edad (las personas mayores suelen tener un contenido de agua corporal del 45 % al 55 %). Las mujeres (al tener habitualmente más tejido adiposo que los hombres), tienen un porcentaje de agua de aprox.55-58 %, mientras que en los hombres es de 60-62 %.

Debido al aumento de depósitos de grasa, las personas obesas también tienen un menor porcentaje de agua corporal que las personas delgadas. En general, el porcentaje de agua corporal es un número compuesto. Por debajo del 40 %, normalmente, se consideraría demasiado bajo y por encima del 70 %, demasiado alto. Los seres humanos excretan cada día cierta cantidad de agua. Ésta, sin embargo, debe reponerse regularmente; una pérdida de agua de alrededor del 10 % del peso corporal, puede poner en peligro nuestro estado de salud.

Por lo tanto, la lectura del porcentaje de agua corporal en la báscula le indica al usuario si hay un posible problema, en cuyo caso probablemente desearía consultar a su médico.

Las variaciones del peso corporal que se producen en un plazo de pocas horas son completamente normales y se deben a la retención de agua, puesto que el agua extracelular (que incluye el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es el único compartimento sujeto a variaciones tan rápidas.

## 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.

- Al funcionar con una sola pila de litio de 3 voltios, como simple báscula, la báscula puede ser usada de manera segura por cualquier persona. Sin embargo, la medición de la grasa corporal o del agua corporal no debería ser realizada por las siguientes personas:
  - 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
- Pésese 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, pésese 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 se produce un error durante el análisis de sus porcentajes de grasa corporal y de agua, la báscula se apaga automáticamente.
- La precisión de la medición de los porcentajes de grasa y de agua puede verse alterada en los siguientes casos:
  - un elevado nivel de alcohol
  - un elevado nivel de cafeína o drogas
  - después de una intensa actividad deportiva
  - en caso de enfermedad
  - durante el embarazo
  - después de comidas copiosas
  - en caso de problemas de deshidratación
  - si no ha introducido correctamente sus datos personales (altura, edad, sexo)
  - si tiene los pies mojados o sucios

**⚠️ ADVERTENCIA:** Los porcentajes de grasa y agua corporal han de considerarse únicamente como información aproximada. Para cualquier información adicional, consulte a su médico o dietético.

**⚠️ ADVERTENCIA:** La función de medición de los porcentajes de grasa y agua corporal debe ser utilizada únicamente por personas que pertenezcan al grupo de edad de 10 a 100 y que midan entre 100 y 200 cm.

### Condición física

Para determinar correctamente su porcentaje de grasa corporal, esta báscula toma en consideración no sólo su peso, altura, edad y sexo, sino también su estilo de vida y el nivel de actividad física que practica.

Por esta razón, al introducir sus datos personales, debe elegir entre los 3 NIVELES DE CONDICIÓN FÍSICA (FITNESS) diferentes.

#### • Fit 1:

Esta categoría incluye a todas las personas sedentarias que durante los últimos meses no han llevado a cabo ninguna actividad física o la han practicado en un nivel moderado, menos de dos veces por semana durante menos de 15 minutos en cada sesión.

Este nivel puede ser seleccionado por aquellas personas que deseen comenzar una dieta combinada con ejercicios físicos con el objetivo de reducir la masa corporal grasa. El nivel de condición física Fit 1 debe aplicarse durante aproximadamente 6 a 10 semanas a partir del comienzo de su programa de entrenamiento/dieta.

#### • Fit 2:

Esta categoría incluye a todas aquellas personas que practiquen regularmente actividades físicas (de 3 a 5 veces por semana, al menos 20 minutos durante cada sesión). El nivel Fit 2 ha de utilizarse durante aproximadamente 8 - 12 semanas.

#### • Fit 3:

Esta categoría incluye a las personas (atletas, deportistas) que lleven a cabo una intensa actividad física diaria (5 veces o más por semana) y que han desarrollado flexibilidad, resistencia y perseverancia.

## 3. Usando el dispositivo por primera vez

### Inserción de la batería

Esta báscula funciona con una sola batería de litio recambiable. Cuando la batería está descargada, en la pantalla aparece «LO» ⑦ o el símbolo de la batería. Inserte una nueva batería en el compartimento de batería ⑤ de tal forma que el polo positivo se encuentre arriba.

Las baterías no deben tirarse a la basura doméstica, teniendo que ser eliminadas como residuo especial.

Retire la batería si no va a usar la báscula durante un prolongado período de tiempo.

### Conmutador KG / LB

Este conmutador ⑥ situado en el fondo de la báscula, le permite seleccionar la unidad de medición de peso: kg lb ó st. Seleccione la unidad de medición que desee, estando apagada la báscula (de lo contrario, no es posible cambiar la unidad de medición).

### Uso como simple báscula

1. Encienda la báscula presionando el centro de la plataforma.
2. Espere unos segundos y cuando aparezca «0.0» ⑧ en la pantalla, la báscula está lista para usarse.
3. Suba a la báscula y espere sin moverse; al cabo de pocos segundos, en la pantalla se indicará su peso ⑨.  
No se apoye en nada mientras se pese, ya que podría verse alterado el resultado.
4. Baje de la báscula; la pantalla seguirá visualizando su peso durante unos segundos y, a continuación, se apagará automáticamente.

## 4. Entrada de datos personales

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

1. Encienda la báscula presionando el centro de la plataforma.
2. Espere unos segundos y cuando aparezca «0.0» ⑧ en la pantalla, pulse el botón SET ①.
3. En la pantalla parpadeará «P-01» ⑩ indicando la persona «01»: Si desea cambiar la posición de memoria (se puede memorizar de 01 a 10), presione los símbolos «▼» ③ o «▲» ④. Una vez que haya seleccionado la posición de memoria, pulse SET ① para confirmar.
4. Introduzca su altura (de 100 cm a 200 cm) ⑪ usando el símbolo «▼» ③ o «▲» ④ para incrementar o reducir el valor. La pantalla indicará el valor en cm ó ft. Pulse SET ① para confirmar.
5. Vuelva a presionar el símbolo «▼» ③ o «▲» ④ para introducir la edad (de 10 a 100) ⑫ y pulse SET ① para confirmar.

- Continúe pulsando el símbolo «▼» (3) o «▲» (4) para definir su sexo (13). Pulse SET (1) para confirmar.
- Entonces, la pantalla mostrará un número de condición física (fitness) «Fit1», «Fit2» o «Fit3» (dependiendo del número de condición física seleccionado previamente en la memoria para este número de usuario) (14).
- Ahora, la báscula ha memorizado todos sus datos; la pantalla los mostrará sucesivamente para que pueda verificar que se hayan introducido correctamente. A continuación, la báscula se apagará automáticamente.

Para cambiar los datos introducidos, seleccione la posición de memoria correspondiente y repita el procedimiento completo.

Para introducir los datos de otra persona, seleccione una posición de memoria libre y repita todo el procedimiento tal como se ha descrito anteriormente.

**ADVERTENCIA:** Estando seleccionada la función «personal data input» (entrada de datos personales), la báscula se apaga automáticamente en caso de no presionar ningún botón en un plazo de 10 segundos.

## 5. Cálculo de peso, grasa corporal y porcentaje de agua

- Encienda la báscula presionando el centro de la plataforma (2).
- Espere unos segundos y cuando aparezca «0.0» (8) en la pantalla, pulse el botón USUARIO (USER) (2). Vuelva a pulsar el botón USUARIO (2) hasta que aparezca la posición de memoria deseada. Los datos introducidos se visualizarán en la pantalla y, a continuación, aparecerá «0.0kg» (8).
- Suba a la báscula asegurándose de colocar sus pies descalzos sobre los dos electrodos. Ahora, la pantalla mostrará consecutivamente los siguientes datos:
  - peso (9)
  - el símbolo «bF %» (grasa corporal) (15)
  - el porcentaje de grasa en su cuerpo (16)
  - el símbolo «H2O %» (agua) (17)
  - el porcentaje de agua en su cuerpo (18)

Compare el porcentaje de grasa corporal (bF) obtenido con los parámetros que figuran en la tabla «Porcentaje de masa corporal grasa» (porcentaje de masa grasa corporal): Si se encuentra fuera de los valores normales, le aconsejamos consultar al médico. Evalúe el porcentaje de agua (H<sub>2</sub>O) tal como se indica en el apartado «Porcentaje de agua» (porcentaje de agua).

- La báscula se apaga automáticamente al cabo de 5 segundos.

**ADVERTENCIA:** Si la pantalla no está encendida «0.0» (8), no es posible determinar su peso ni calcular los porcentajes de grasa y de agua. Si aparece el símbolo «ERR» (19), significa que durante la medición se ha producido un error.

Vuelva a iniciar el procedimiento entero desde el principio.

## 6. Seguridad, cuidado, control de precisión y eliminación de residuos

### Seguridad y protección

- Este dispositivo sólo se debe utilizar para las mediciones indicadas anteriormente. 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 y humedad.
  - Temperaturas extremas.
  - Impactos y caídas.
  - Contaminación y polvo.
  - Luz directa del sol.
  - Calor y frío.
- No utilice el dispositivo si cree que puede estar roto o detecta alguna anomalía.
- Nunca abra el dispositivo.
- Si no va a utilizar el dispositivo durante un período largo de tiempo, extraiga la batería.
- Lea las instrucciones de seguridad adicionales en los dispositivos individuales de este manual.

**Prohibido:** Asegúrese de que los niños no utilicen el dispositivo sin supervisión, puesto que podrían tragarse algunas de las piezas más pequeñas.

### Cuidado del dispositivo

Limpie el dispositivo únicamente con un paño suave y seco.

### 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 adquisición. La garantía sólo será válida con la tarjeta de garantía debidamente completada por el suministrador (véase la parte posterior de este folleto) y con la fecha o el recibo de compra.

- La garantía cubre únicamente el instrumento. La batería queda excluida.
- La garantía no será válida si abre o manipula el dispositivo.
- La garantía no cubre los daños causados por un manejo inapropiado, un batería descargada, accidentes o el incumplimiento de las instrucciones de uso.

Por favor, contacte al servicio al cliente Microlife (véase prefacio).

## 8. Especificaciones técnicas


- Capacidad: 150 kg / 330 lb / 24 st
- División: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- Memoria para 10 personas
- Una batería de litio de 3V, CR 2032
- Precisión y repetibilidad con una tolerancia de: +/- 1% + 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.

- ① Botão SET (CONFIG)
- ② Botão USER (UTILIZADOR)
- ③ Botão para baixo
- ④ Botão para cima
- ⑤ Compartimento das pilhas
- ⑥ Interruptor KG / LB

**Mostrador**

- ⑦ Indicação de pilha fraca
- ⑧ Definição zero
- ⑨ Leitura do peso
- ⑩ Indicação do utilizador
- ⑪ Altura
- ⑫ Idade
- ⑬ Sexo
- ⑭ Nível de forma física
- ⑮ Gordura corporal
- ⑯ Leitura da gordura corporal
- ⑰ Percentagem de água no corpo
- ⑱ Leitura da percentagem de água no corpo
- ⑲ Erro

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

Estimado cliente,

Esta nova balança pessoal electrónica permite avaliar a composição corporal e calcular automaticamente a percentagem de água e gordura corporal, em função da altura, da idade e do sexo. O conhecimento exacto da composição corporal (cálculo da massa corporal magra, massa de gordura corporal e percentagem total de água no corpo) permite efectuar uma estimativa correcta do excesso de gordura e simultaneamente determinar o peso recomendado, em função do estado nutricional. Além disso, o conhecimento da composição corporal permite conjugar uma nutrição correcta e uma actividade física, condições essenciais para melhorar a qualidade de vida, cuidar da saúde e impedir a ocorrência de patologias. A balança possui uma função de memória com capacidade para 10 utilizadores. Capacidade de 150 quilos, com gradação de 100 gramas.

Leia cuidadosamente estas instruções para ficar a conhecer todas as funções e informações de segurança. O nosso objectivo é que fique satisfeito com o produto Microlife. Caso tenha questões a colocar ou se surgirem problemas, contacte o Serviço de Assistência da Microlife. O seu revendedor ou estabelecimento farmacêutico poderá fornecer-lhe o endereço do revendedor da Microlife no seu país. Como alternativa, visite a página Web [www.microlife.com](http://www.microlife.com), onde poderá encontrar um conjunto de informações importantes sobre os nossos produtos.

Mantenha-se saudável – Microlife AG!

**Índice**

- 1. Aspectos importantes sobre a composição corporal**
  - Percentagem de massa de gordura corporal
  - Percentagem de água
- 2. Sugestões de utilização**
  - Forma física
- 3. Utilizar o dispositivo pela primeira vez**
  - Colocar a pilha
  - Interruptor KG / LB
  - Utilizar como simples balança
- 4. Introduzir os dados pessoais**
- 5. Cálculo do peso, gordura corporal e percentagem de água**
- 6. Segurança, cuidados, teste de precisão e eliminação de resíduos**
  - Segurança e protecção
  - Cuidados a ter com o dispositivo
  - Eliminação de resíduos
- 7. Garantia**
- 8. Especificações técnicas**  
**Cartão de garantia (ver contracapa)**

## 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.

Através dos eléctrodos colocados na plataforma, a balança envia uma corrente eléctrica fraca de baixa intensidade que atravessa a massa corporal. A corrente eléctrica reage de uma forma diferente consoante as massas que atravessa: a massa corporal magra apresenta uma menor resistência, ao passo que a massa de gordura corporal apresenta maior resistência. Esta resistência corporal, denominada impedância bioeléctrica, também varia em função do sexo, da idade e da altura.

Para um controlo correcto do peso ideal, para além do peso em si, é importante comparar a percentagem de gordura corporal calculada pela balança com os parâmetros contidos na tabela e a percentagem de água no corpo com as informações mencionadas a seguir.

**Se as percentagens não se encontrarem dentro dos valores normais, deve consultar o seu médico.**

Para compreender melhor o valor da percentagem de gordura corporal, recomendamos que anote estes valores durante um determinado período de tempo. Para obter uma comparação válida, deverá pesar-se sempre à mesma hora do dia e em condições idênticas.

### Percentagem de massa de gordura corporal

A percentagem de gordura indicada na tabela que se segue representa a gordura total, calculada através da soma da gordura essencial (ou gordura primária) e da gordura suplementar (ou gordura acumulada). A gordura essencial é necessária para o funcionamento do metabolismo.

A percentagem deste tipo de gordura varia entre os dois sexos: cerca de 4% nos homens e cerca de 12% nas mulheres (percentagem calculada com base no peso corporal total).

A gordura suplementar, teoricamente supérflua, é necessária para os indivíduos que praticam actividades físicas. Até mesmo neste caso, a percentagem deste tipo de gordura é diferente entre os dois sexos: cerca de 12% nos homens e cerca de 15% nas mulheres (percentagem calculada com base no peso corporal total).

Deste modo, a percentagem normal de massa de gordura no peso corporal é de aproximadamente 16% nos homens e 27% nas mulheres. Estas percentagens diferem com a idade do indivíduo, conforme indicado na tabela abaixo.

Mulheres	Excelente	Bom	Normal	Excesso de peso	Obesidade
Idade	Dados em %				
≤ 19	17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	27,1-32,0	> 32,1
20-29	18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	28,1-33,0	> 33,1
30-39	19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	29,1-34,0	> 34,1
40-49	20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	30,1-35,0	> 35,1
≥ 50	21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	31,1-36,0	> 36,1

Homens	Excelente	Bom	Normal	Excesso de peso	Obesidade
Idade	Dados em %				
≤ 19	12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	> 27,1
20-29	13,0	13,1-18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	> 28,1
30-39	14,0	14,1-19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	> 29,1
40-49	15,0	15,1-20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	> 30,1
≥ 50	16,0	16,1-21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	> 31,1

### Percentagem de água

A percentagem de água existente no corpo é um factor importante de indicação do «bem-estar» a nível global no ser humano, uma vez que a água é por si só o componente mais importante do peso corporal e representa mais de metade (cerca de 60%) do peso total.

A investigação nesta área tem demonstrado que a percentagem ideal de água corporal é de 57%, mas este valor varia de indivíduo para indivíduo e geralmente o facto de a leitura ser 10% superior ou inferior não constitui qualquer problema.

A percentagem de água corporal é superior durante a infância (na altura do nascimento varia entre 70% e 77%) e diminui com a idade (as pessoas mais idosas poderão apresentar uma percentagem de água de 45% a 55%). As mulheres (que geralmente têm mais tecido adiposo do que os homens) apresentam uma percentagem de água de cerca de 55 a 58%, ao passo que os homens apresentam cerca de 60 a 62%.

Com a acumulação de depósitos de gordura, as pessoas obesas também apresentam uma percentagem de água corporal inferior à percentagem apresentada pelas pessoas magras. Em geral, a percentagem de água corporal é um número global composto. Valores inferiores a 40% são considerados demasiado baixos e valores acima de 70% são considerados demasiado elevados. O ser humano excreta uma determinada quantidade de água todos os dias. No entanto, esta quantidade tem de ser substituída regularmente, uma perda de água de cerca de 10% de peso corporal, poderá colocar em risco a sua saúde.


Por tanto, a leitura da percentagem de água no corpo efectuada pela balança de medição de gordura corporal fornece uma importante indicação ao utilizador acerca da possibilidade de existência de problemas, sendo neste caso recomendado consultar o médico.


As variações do peso corporal verificadas em poucas horas são perfeitamente normais, sendo causadas pela retenção de líquidos, uma vez que a água extracelular (inclui fluido intersticial, plasma, linfa e fluido transcelular) é a única área sujeita a este tipo de variações rápidas.

## 2. Sugestões de utilização

- Coloque a balança numa superfície plana e dura. Uma superfície macia e desnivelada (por exemplo, tapetes, carpetes, linóleo) 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 eléctrodos. Além disso, para que a balança funcione correctamente, evite que as pernas se toquem.

- A balança é segura e pode ser usada por qualquer pessoa como simples balança; funciona com uma pilha de lítio de 3 V. No entanto, as seguintes pessoas não deverão utilizá-la para efectuar a medição do teor de água e/ou gordura corporal:
  - 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. Guarde 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 percentagem de água e gordura corporal, a balança desliga-se automaticamente.
- A precisão da medição da percentagem de água e de gordura pode sofrer alterações nos seguintes casos:
  - nível elevado de álcool
  - nível elevado de cafeína ou medicamentos
  - após uma actividade desportiva intensa
  - em caso de enfermidade
  - durante a gravidez
  - após refeições pesadas
  - 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

 **AVISO:** As percentagens de água e gordura corporal devem ser consideradas apenas como informações aproximadas. Para obter informações adicionais, consulte o seu médico ou nutricionista.

 **AVISO:** A função de medição das percentagens de água e gordura corporal pode ser utilizada apenas por pessoas incluídas no grupo de idade dos 10 aos 100 anos e com altura compreendida entre 1 e 2 m.

### Forma física

Para determinar a percentagem de gordura corporal da forma mais correcta, esta balança terá em consideração não apenas o peso, a altura, a idade e o sexo dos indivíduos, mas também o estilo de vida e o nível de actividade física praticado.

Por este motivo, ao introduzir dados pessoais deverá optar entre 3 NÍVEIS DE FORMA FÍSICA diferentes.

#### • Fit 1:

Esta categoria inclui todos os indivíduos sedentários que nos últimos meses não tenham praticado qualquer actividade física ou tenham praticado a nível moderado, menos de duas vezes por semana e durante um período inferior a 15 minutos em cada sessão.

Este nível poderá ser seleccionado por pessoas que pretendam iniciar uma dieta, bem como praticar uma actividade física, tendo em vista a redução da massa de gordura corporal. O Fit 1 deverá ser utilizado durante aproximadamente 6/10 semanas a partir do início do programa de exercício físico/dieta.

#### • Fit 2:



Esta categoria inclui todos os indivíduos que pratiquem regularmente actividades físicas (entre 3 e 5 vezes por semana, durante pelo menos 20 minutos por sessão). O Fit 2 deve ser utilizado durante aproximadamente 8/12 semanas.

#### • Fit 3:

Esta categoria inclui os indivíduos (atletas, desportistas) que pratiquem uma actividade física diária intensa (5 ou mais vezes por semana) e que tenham desenvolvido flexibilidade, resistência e força com o decorrer do tempo.

## 3. Utilizar o dispositivo pela primeira vez


### Colocar a pilha

Esta balança funciona com uma pilha de lítio substituível. Quando a pilha estiver gasta, o mostrador indica «**LO**»  ou o símbolo de pilha. Coloque uma nova pilha no respectivo compartimento  com o pólo positivo virado para cima.



Não elimine as pilhas juntamente com o lixo doméstico, elimine as pilhas com os resíduos especiais.

Se a balança não for utilizada durante um longo período de tempo, deverá retirar a pilha.

### Interruptor KG / LB
















Localizado na parte inferior da balança, este interruptor  permite escolher a unidade de medida de peso: kg, lb ou st. Seleccione sempre a unidade de medida pretendida quando a balança estiver desligada (caso contrário, a unidade de medida não poderá ser alterada).

### Utilizar como simples balança

1. Ligue a balança pressionando o centro da plataforma.
2. Aguarde alguns segundos e quando aparecer a indicação «**0.0**»  no mostrador, a balança está pronta a ser utilizada.
3. Suba para a balança e aguarde sem efectuar movimentos; decorridos alguns segundos, o mostrador indica o seu peso . 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.
4. Desça da balança, o mostrador continua a indicar o seu peso durante alguns segundos e depois desliga-se automaticamente.

## 4. Introduzir os dados pessoais

Esta balança poderá memorizar dados pertencentes a 10 indivíduos diferentes.

1. Ligue a balança pressionando o centro da plataforma.
2. Aguarde alguns segundos e quando surgir «**0.0**»  no mostrador, pressione o botão SET .
3. A informação «**P-01**»  será apresentada a piscar no mostrador, indicando o indivíduo «01»: se pretender alterar a localização da memória (memórias de 01 a 10), pressione os símbolos «**▼**»    . Quando tiver seleccionado a localização de memória, pressione SET  para confirmar.
4. Introduza a altura (entre 100 cm e 200 cm)  utilizando os símbolos «**▼**»    para aumentar ou diminuir o valor. O mostrador apresentará o valor em cm ou pés (ft). Pressione SET  para confirmar.
5. Utilize os símbolos «**▼**»    novamente para introduzir a idade (entre 10 e 100)  e, em seguida, pressione SET  para confirmar.



6. Continue pressionando os símbolos «▼» ③ ou «▲» ④ para definir o sexo ⑬. Pressione SET ① para confirmar.
7. Nesta altura, o mostrador apresenta um número correspondente à forma física «Fit1», «Fit2» ou «Fit3» (dependendo do número correspondente à capacidade física previamente seleccionado na memória para o utilizador em questão) ⑭.
8. Neste momento, a balança memorizou todos os dados; o mostrador apresenta-os sequencialmente para que possa verificar se foram introduzidos correctamente. A balança desliga-se automaticamente.

Para alterar os dados introduzidos, apresente novamente a localização de memória pretendida e repita todos os procedimentos.

Para introduzir os dados de outra pessoa, seleccione uma localização de memória disponível e repita todos os procedimentos acima descritos.

**AVISO:** Quando a função «introdução de dados pessoais» estiver activada, a balança desliga-se automaticamente ao fim de 10 segundos, caso não seja pressionado qualquer botão.

## 5. Cálculo do peso, gordura corporal e percentagem de água

1. Ligue a balança pressionando o centro da plataforma ②.
2. Aguarde alguns segundos e quando surgir «0.0» ⑧ no mostrador, pressione o botão USER ②. Pressione o botão USER ② novamente até a localização de memória pretendida ser apresentada. Os dados introduzidos são apresentados no mostrador e, em seguida, surgirá a informação «0.0kg» ⑧.
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:
  - peso ⑨
  - o símbolo «bF %» (gordura corporal) ⑮
  - a percentagem de gordura corporal ⑮
  - o símbolo «H2O %» (água) ⑰
  - a percentagem de água no corpo ⑰

Compare a percentagem de gordura corporal (bF) obtida com os parâmetros da tabela «Percentagem de massa de gordura corporal»: se não se encontrar nos valores normais, recomendamos que consulte o seu médico. Calcule a percentagem de água (H<sub>2</sub>O), conforme descrito no parágrafo «Percentagem de água».

4. A balança desliga-se automaticamente decorridos aproximadamente 5 segundos.

**AVISO:** Se o mostrador não indicar «0.0» ⑧, não será possível efectuar a medição do peso nem calcular as percentagens de gordura e de água no corpo. Se surgir «ERR» ⑲, significa que ocorreu um erro durante a medição. Reinicie todo o procedimento desde o início.

## 6. Segurança, cuidados, teste de precisão e eliminação de resíduos

### **Segurança e protecção**

- 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 e humidade
  - 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 aparelho não for utilizado durante um longo período de tempo, deverá retirar a pilha.
- Consulte também as instruções de segurança incluídas nas secções individuais deste folheto.



Certifique-se de que não deixa o dispositivo ao alcance das crianças; algumas peças são muito pequenas e podem ser engolidas.

### **Cuidados a ter com o dispositivo**

Para efectuar a limpeza do dispositivo, utilize apenas um pano macio e seco.

### **Eliminação de resíduos**



As pilhas e dispositivos electrónicos 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. A garantia é válida apenas mediante a apresentação do cartão de garantia preenchido pelo revendedor (ver verso) que comprove a data de compra ou o talão de compra.

- A garantia cobre apenas o instrumento. A pilha não está abrangida.
- A garantia não é válida se o dispositivo for aberto ou alterado.
- A garantia não cobre danos causados por manuseamento incorrecto, pilha descarregada, acidentes ou não conformidade com as instruções de utilização.

Contacte a Assistência da Microlife (ver mais adiante).

## 8. Especificações técnicas


- Capacidade: 150 kg / 330 lb / 24 st
- Graduação: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Memória para 10 pessoas
- Uma pilha de lítio de 3 V, CR 2032
- Precisão e capacidade de repetição com um intervalo de tolerância entre:
  - +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

O fabricante reserva-se o direito de proceder a alterações técnicas.

- ① Кнопка SET (установить)
- ② Кнопка USER (пользователь)
- ③ Кнопка Down (вниз)
- ④ Кнопка Up (вверх)
- ⑤ Отсек для батареи
- ⑥ Переключатель кг/фунты

**Дисплей**

- ⑦ Индикация разряда батареи
- ⑧ Установка нуля
- ⑨ Считывание показаний веса
- ⑩ Определения пользователя
- ⑪ Рост
- ⑫ Возраст
- ⑬ Пол
- ⑭ Уровень физической подготовки
- ⑮ Доля жира в весе тела
- ⑯ Показание доли жира в весе тела
- ⑰ Доля воды в весе тела
- ⑱ Показание доли воды в весе тела
- ⑲ Ошибка

 Перед использованием прибора внимательно прочтите данное руководство.

Уважаемый покупатель,

Эти новые электронные персональные весы позволят Вам оценить состав Вашего тела и автоматически рассчитать процентное содержание жира и воды в теле с учетом вашего роста, возраста и пола. Точное знание состава Вашего тела (расчет тощей массы тела - массы тела без учета жира, жировой массы тела и общего содержания воды в организме) позволяет верно оценить излишек жира, определить оптимальный вес, правильно сбалансировать питание. Более того, знание состава Вашего тела позволяет сочетать правильное питание и физические нагрузки как важнейшие условия для улучшения качества жизни, поддержания здоровья и профилактики патологий. Изделие имеет функцию памяти на 10 человек. Максимальный вес 150 килограммов, с шагом 100 граммов.

Пожалуйста, внимательно прочтите настоящие указания для получения четкого представления обо всех функциях и технике безопасности. Нам бы хотелось, чтобы Вы были удовлетворены качеством изделия Microlife. Если у Вас возникли вопросы или затруднения, пожалуйста, обращайтесь в службу поддержки пользователей Microlife. Ваш дилер или аптека могут предоставить Вам адрес сервисного центра Microlife в Вашей стране. В качестве альтернативы, посетите в Интернете страницу [www.microlife.ru](http://www.microlife.ru), где Вы сможете найти ряд полезных сведений по нашему изделию.

Будьте здоровы – Microlife AG!

**Оглавление**

- 1. Важные факты о структуре тела**
  - Процентное содержание жира в массе тела
  - Процентное содержание воды
- 2. Правила использования**
  - Физическая подготовка
- 3. Использование прибора в первый раз**
  - Установка батареи
  - Переключатель кг/фунты
  - Использование в качестве простых весов
- 4. Ввод личных данных**
- 5. Расчет веса, процентного содержания жира и воды в организме**
- 6. Техника безопасности, уход, проверка точности и утилизация**
  - Техника безопасности и защита
  - Уход за прибором
  - Утилизация
- 7. Гарантия**
- 8. Технические характеристики**  
Гарантийный талон (см. на обороте)

## 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. Через размещенные на платформе электроды весы посылают слабый электрический ток низкой интенсивности, проходящий через тело. Электрический ток ведет себя различным образом в соответствии с тканями, через которые проходит: тощие ткани тела имеют слабое сопротивление, а сопротивление жировой ткани более значительно. Это сопротивление тела, которое называется «биозлектрическое сопротивление», зависит также от пола, возраста и роста.

Для правильного контроля идеального веса человека важно, наряду с контролем веса, сравнивать содержание жира в организме, рассчитанное весами, с параметрами, указанными в таблице, а процентное содержание воды в теле соотносить с данными, приведенными ниже.

**Если процентные значения выходят за пределы нормы, мы рекомендуем Вам обратиться к врачу.**

Чтобы лучше понять значение процентного содержания жира в Вашем организме, мы предлагаем Вам записывать это значение в течение некоторого времени. Чтобы получить надежное сравнение, Вы должны взвешиваться всегда в одно и то же время дня и при одинаковых условиях.

### Процентное содержание жира в массе тела

Процентное содержание жира, приведенное в следующей таблице, представляет весь жир организма, полученный суммированием необходимого жира (или первичного жира) и накопленного жира (или запасного жира). Необходимый жир называется так из-за его необходимости для обмена веществ.

Процентное содержание этого жира зависит от пола: около 4 % для мужчин и примерно 12 % для женщин (процентное содержание, рассчитанное по отношению к общему весу тела).

Накопленный жир, теоретически являющийся излишним, необходим для физически активных людей. Но даже при этом процентное содержание этого жира зависит от пола: 12 % для мужчин, 15 % для женщин (процентное содержание, рассчитанное по отношению к общему весу тела).

Следовательно, нормальное соотношение жировой массы к массе тела составляет приблизительно 16 % для мужчин и 27 % для женщин.

Эти процентные значения различны в зависимости от возраста человека, как показано в таблице ниже.

Женщина	Отлично	Хорошо	Норма	Избыточный вес	Ожирение
Возраст	Данные в %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Женщина	Отлично	Хорошо	Норма	Избыточный вес	Ожирение
Возраст	Данные в %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### Процентное содержание воды

Процент воды в организме важен, являясь частью признаков, по которым судят об общем благополучии человека, так как вода - это наиболее важный компонент веса тела и составляет более половины (около 60 %) общего веса.

Исследование показывает, что оптимальное содержание воды в организме составляет 57 %, но это зависит от индивида и обычно отклонение на 10% в большую или меньшую сторону не составляет проблемы.

Процент воды в организме больше в детстве (при рождении он составляет от 70 % до 77 %) и уменьшается с возрастом (у старых людей содержание воды в организме может составлять от 45 % до 55 %). Женщины (у которых обычно больше жировой ткани, чем у мужчин), обычно имеют долю воды около 55-58 %, тогда как мужчины - около 60-62 %.

При увеличении жировых отложений у тучных людей процент воды в организме также уменьшается по сравнению с худощавыми. В целом, процентное содержание воды в теле является общим комплексным показателем. Значение меньше 40 % обычно будет рассматриваться как слишком низкое, а более 70 % - как слишком высокое. Каждый день человек выделяет определенное количество воды. Однако, оно должно регулярно возмещаться, потеря воды в количестве около 10 % веса тела может представлять риск для состояния здоровья.

Таким образом, указание процентного содержания воды в организме на весах-жироанализаторе сообщает пользователю о возможном наличии проблем, что может быть поводом для консультации у врача.

Колебания массы тела в течение нескольких часов являются совершенно нормальным явлением, обусловленным задержкой воды, так как единственная составляющая организма, подверженная таким быстрым изменениям - это внеклеточная вода (сюда входят тканевая жидкость, плазма, лимфа и межклеточная жидкость).

## 2. Правила использования

- Разместите весы на ровной, твердой поверхности. Мягкое, неровное покрытие пола (например, ковры, линолеум) может привести к нестабильным показаниям вашего веса.
- Встаньте на весы, установив ступни параллельно и равномерно распределите 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.

- Весы безопасны для всех при использовании в качестве обычных весов, поскольку работают от 3-вольтовой литиевой батареи. Однако следующие лица не должны использовать измерение доли жира и воды в организме:
  - 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.
- При возникновении ошибки во время анализа процентного содержания жира и воды весы автоматически отключаются.
- Точность измерения процентного содержания жира и воды может изменяться в следующих случаях:

- высокий уровень алкоголя в организме
- высокий уровень кофеина или наркотиков
- после интенсивных занятий спортом
- во время болезни
- во время беременности
- после плотной еды
- при наличии проблем дегидратации
- если ваши личные данные (рост, возраст, пол) были введены неправильно
- если у вас мокрые или грязные ступни



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Процентное содержание жира и воды следует рассматривать как приблизительные данные. За более подробной информацией обращайтесь к своему врачу или диетологу.



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Функцию измерения процентного содержания жира и воды в организме могут использовать только люди, входящие в возрастную группу от 10 до 100 лет и с ростом от 100 до 200 см.

#### Физическая подготовка

Для наиболее правильного определения процентного содержания жира в вашем организме эти весы учитывают не только ваш вес, рост и пол, но также присущий вам стиль жизни и уровень физических нагрузок.

По этой причине при вводе личных данных вы должны выбрать один из 3 УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

#### • Уровень Fit 1:

В эту категорию входят все лица, ведущие малоподвижный образ жизни, которые за последние месяцы не имели никаких физических нагрузок или занимались умеренно, менее двух раз в неделю, менее 15 минут за занятие.

Этот уровень могут выбрать люди, желающие начать соблюдение диеты вместе с тренировками для снижения жировой массы тела. Уровень Fit 1 следует использовать приблизительно в течение 6/10 недель с начала тренировочной программы / диеты.

#### • Уровень Fit 2:

В эту категорию входят все лица, которые регулярно имеют физические нагрузки (от 3 до 5 раз в неделю, каждое занятие не менее 20 минут). Уровень Fit 2 следует использовать приблизительно в течение 8/12 недель.

#### • Уровень Fit 3:

В эту категорию входят лица (атлеты, спортсмены), которые ежедневно выполняют интенсивные физические нагрузки (5 или более раз в неделю) и достигли высокого уровня гибкости, устойчивости и выносливости.

### 3. Использование прибора в первый раз

#### Установка батареи

Эти весы работают от одной заменяемой литиевой батареи. Когда батарея села, на дисплее отображается «L0» <sup>⑦</sup> или символ батареи. Вставьте новую батарею в отсек для батареи <sup>⑤</sup> положительным полюсом вверх.

Не выбрасывайте батареи вместе с домашним мусором, используйте специальные сборники отходов.

Извлеките батарею, если весы не используются длительное время.

#### Переключатель кг/фунты

Находящийся на нижней стороне весов переключатель <sup>⑥</sup> позволяет вам выбрать единицу измерения для взвешивания: kg (кг), lb (фунты) или st (стоуны). Выберите желаемую единицу измерения всегда при выключенных весах (в противном случае изменение единицы невозможно).

#### Использование в качестве простых весов

1. Включите весы, нажав на центр платформы.
2. Подождите несколько секунд, когда на экране дисплея появится «0.0» <sup>⑧</sup>, весы готовы к использованию.
3. Встаньте на весы и подождите, не двигаясь; через несколько секунд экран дисплея покажет ваш вес <sup>⑨</sup>.  
Не опирайтесь ни на что во время взвешивания, поскольку это может повлиять на результат измерения.
4. Сойдите с весов, на экране дисплея в течение нескольких секунд сохранится индикация вашего веса, затем они автоматически выключатся.

### 4. Ввод личных данных

Эти весы могут запоминать данные для 10 человек.

1. Включите весы, нажав на центр платформы.
2. Подождите несколько секунд и, когда на экране дисплея появится «0.0» <sup>⑧</sup>, нажмите кнопку SET <sup>①</sup>.
3. На экране дисплея будет мигать «P-01» <sup>⑩</sup>, указывая «01» пользователь: если вы хотите изменить место в памяти (память от 01 до 10), нажмите символ «▼» <sup>③</sup> или «▲» <sup>④</sup>. Выбрав место в памяти, нажмите SET <sup>①</sup> для подтверждения.
4. Введите ваш рост (от 100 см до 200 см) <sup>⑪</sup> при помощи символов «▼» <sup>③</sup> или «▲» <sup>④</sup> для увеличения или уменьшения значения. На экране дисплея будет отображаться значение в см или футах. Нажмите SET <sup>①</sup> для подтверждения.
5. Снова воспользуйтесь символами «▼» <sup>③</sup> или «▲» <sup>④</sup>, чтобы ввести возраст (от 10 до 100) <sup>⑫</sup>, и затем нажмите SET <sup>①</sup> для подтверждения.

- Продолжите, нажимая символы «▼» ③ или «▲» ④, чтобы указать ваш пол ⑬. Нажмите SET ① для подтверждения.
- Теперь дисплей покажет уровень физической подготовки «Fit1», «Fit2» или «Fit3» (в зависимости от того, какой уровень физической подготовки был выбран в памяти ранее для данного номера пользователя) ⑭.
- Теперь весы сохранили в памяти все ваши данные; они будут последовательно показаны на дисплее, чтобы вы могли проверить правильность ввода. Затем весы выключатся сами.

Для изменения введенных данных вызовите соответствующее место в памяти и повторите всю процедуру.

Для ввода данных другого лица выберите свободное место в памяти и повторите описанную выше процедуру.

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Когда вы находитесь в функции «ввод личных данных», весы Выключаются автоматически, если в течение 10 секунд не нажата ни одна кнопка.

## 5. Расчет веса, процентного содержания жира и воды в организме

- Включите весы, нажав на центр платформы ②.
- Подождите несколько секунд и, когда на экране дисплея появится «0.0» ⑧, нажмите кнопку USER ②. Нажимайте кнопку USER ②, пока не появится нужное место в памяти. На экране дисплея будут показаны введенные данные, затем появится «0.0kg» ⑧.
- Встаньте на весы так, чтобы ваши босые ступни разместились на двух электродах. На дисплее последовательно будут показаны следующие данные:

- вес ⑨
- знак «bF %» (жир) ⑮
- процентное содержание жира в вашем теле ⑯
- знак «H2O %» (вода) ⑰
- процентное содержание воды в вашем теле ⑱

Сравните процентное содержание жира в теле (bF), полученное при параметрах, указанных в таблице «Процентное содержание жира в массе тела»: если значение выходит за пределы нормальных значений, мы рекомендуем вам обратиться к врачу. Оцените процентное содержание воды (H<sub>2</sub>O), как описано в разделе «Процентное содержание воды».

- Весы выключатся автоматически прилб. через 5 секунд.

**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если дисплей не включен «0.0» ⑧, определение вашего веса и расчет процентного содержания жира и воды невозможен. Если отображается знак «ERR» ⑲, это означает, что во время измерения произошла ошибка. Начните всю процедуру сначала.

## 6. Техника безопасности, уход, проверка точности и утилизация

### ⚠ Техника безопасности и защита

- Прибор может использоваться только в целях, описанных в данном буклете. 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:
  - вреды и влаги
  - 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 прибор не будет использоваться в течение длительного периода времени, то из него следует вынуть батарею.
- Прочтите дальнейшие указания по безопасности в отдельных разделах этого буклета.



Позаботьтесь о том, чтобы дети не могли использовать прибор без присмотра, поскольку некоторые его мелкие части могут быть проглочены.

### Уход за прибором

Используйте для чистки прибора только сухую, мягкую ткань.

### Утилизация



Батареи 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. Гарантия действительна только при наличии гарантийного талона, заполненного дилером (см. с обратной стороны), подтверждающего дату продажи, или кассового чека.

- Гарантия распространяется только на прибор. Гарантия не распространяется на батарею.
- Вскрытие или изменение прибора приводят к утрате гарантии.
- Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обращением, разрядившимися батареями, несчастными случаями или невыполнением инструкций по эксплуатации.

Пожалуйста, обратитесь в сервисный центр Microlife (см. далее).

## 8. Технические характеристики


- Максимальный вес: 150 кг / 330 фунт / 24 ст
- Шаг: 0.1 кг / 0.2 фунт / 1/4 ст
- Память на 10 пользователей
- Одна литиевая батарея 3 В, CR 2032
- Точность и воспроизводимость с диапазоном допуска: +/- 0.1 кг / 0.2 фунт / 1/4 ст

Право на внесение технических изменений сохраняется.

- ① Кнопка SET
- ② Кнопка User
- ③ Кнопка Down
- ④ Кнопка Up
- ⑤ Відсік для батарей
- ⑥ Перемикач кг/фунти

**Дисплей**

- ⑦ Індикатор розряду батареї
- ⑧ Установка нуля
- ⑨ Зчитування показників ваги
- ⑩ Індикація користувача
- ⑪ Зріст
- ⑫ Вік
- ⑬ Стать
- ⑭ Рівень фізичної підготовки
- ⑮ Частка жиру у вазі тіла
- ⑯ Показник частки жиру у вазі тіла
- ⑰ Частка води у вазі тіла
- ⑱ Показник частки води у вазі тіла
- ⑲ Помилка

 Перед використанням приладу уважно прочитайте цю інструкцію.

Шановний покупець,

Ці нові електронні персональні ваги дозволять Вам оцінити склад Вашого тіла і автоматично розрахувати процентний вміст жиру і води в тілі з урахуванням вашого зросту, віку і статі. Точна інформація про склад Вашого тіла (розрахунок худі маси тіла - маси тіла без урахування жиру, жирової маси тіла і загального вмісту води в організмі) дозволяє проводити правильну оцінку надлишків жиру, визначити оптимальну, належним чином збалансувати харчування. Більш того, інформація про склад Вашого тіла дозволяє поєднати правильне харчування і фізичні навантаження як найважливіші умови для поліпшення якості життя, підтримки здоров'я і запобігання патологій. Виріб має функцію пам'яті на 10 осіб. Максимальна вага 150 кілограмів, шагом по 100 грамів.

Будь ласка, уважно прочитайте дані вказівки для отримання чіткого уявлення про усі функції й техніку безпеки. Нам би хотілося, щоб Ви були задоволені якістю виробу Microlife. При виникненні у Вас питань та ускладнень прохання звертатися до сервісної служби Microlife. Ваш дилер або аптека можуть надати Вам адреси сервісних служб Microlife у Вашій країні. Або відвідайте в Інтернеті сторінку [www.microlife.com.ua](http://www.microlife.com.ua), де Ви зможете знайти корисну інформацію про наш виріб.

Будьте здорові! Microlife AG

**Зміст**

1. **Важлива інформація про склад тіла**
  - Процентний вміст жиру в масі тіла
  - Процентний вміст води
2. **Правила використання**
  - Фізична підготовка
3. **Використання приладу вперше**
  - Як вставляти батареї
  - Перемикач кг/фунти
  - Використання у якості простих вагів
4. **Введення особистих даних**
5. **Розрахунок ваги, процентного вмісту жиру і води в організмі**
6. **Техніка безпеки, догляд, тестування точності й утилізація**
  - Безпека й захист
  - Догляд за приладом
  - Утилізація
7. **Гарантія**
8. **Технічні характеристики**  
Гарантійний талон (див. на звороті)

## 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.

Через розміщені на платформах електроди ваги посилають слабкий електричний струм низької інтенсивності, що проходить через тіло. Електричний струм поводитьсь різним чином залежно від тканин, через які він проходить: худі тканини тіла мають слабкий опір, а жирові тканини більший опір. Цей опір тіла, що називається «біоелектричний опір», залежить також від статі, віку і зросту.

Для правильного контролю ідеальної ваги людини важливо, разом з контролем ваги, порівнювати вміст жиру в організмі, розрахований вагами, з параметрами, вказаними в таблиці, а процентний вміст води у тілі співвіднести з даними, що наведені нижче.

**Якщо процентні значення виходять за межі норми, ми рекомендуємо Вам звернутися до лікаря.**

Щоб краще зрозуміти значення процентного вмісту жиру у Вашому організмі, ми пропонуємо Вам нотувати це значення протягом деякого часу. Щоб одержати значиме порівняння, Ви завжди повинні зважуватися в один і той же час дня і за однакових умов.

### Процентний вміст жиру в масі тіла

Процентний вміст жиру, приведений в наступній таблиці, являє собою весь жир організму, одержаний підсумовуванням необхідного жиру (або первинного жиру) і накопиченого жиру (або запасного жиру). Необхідний жир називається так внаслідок його необхідності для обміну речовин.

Процентний вміст цього жиру залежить від статі: близько 4 % для чоловіків і приблизно 12 % для жінок (процентний вміст, розрахований по відношенню до загальної ваги тіла).

Накопичений жир, що теоретично є зайвим, необхідний для фізично активних людей. Але навіть при цьому процентний вміст цього жиру залежить від статі: 12 % для чоловіків, 15 % для жінок (процентний вміст, розрахований по відношенню до загальної ваги тіла).

Отже, нормальне процентне співвідношення жирової маси до маси тіла складає приблизно 16 % для чоловіків і 27 % для жінок.

Ці процентні значення розрізняються залежно від віку людини, як показано в нижченаведеній таблиці.

Жінка	Відмінно	Добре	Нормально	Зайва вага	Ожиріння
Вік	Дані в %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Чоловік	Відмінно	Добре	Нормально	Зайва вага	Ожиріння
Вік	Дані в %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### Процентний вміст води

Процентний вміст води в організмі важливий, бо він є частиною ознак, по яких можна судити про загальне благополуччя людини, оскільки вода є найбільш важливим компонентом ваги тіла і складає більше половини (близько 60 %) загальної ваги.

Дослідження показує, що оптимальний вміст води в організмі дорівнює 57 %, але це залежить від індивіда, і звичайним чином відхилення на 10% у більшу або меншу сторону не становить проблеми.

Відсоток води в організмі є більшим у дитинстві (при народженні він складає від 70 % до 77 %) і зменшується з віком (у старих людей вміст води в організмі може складати від 45 % до 55 %). Жінки (у яких звісно більше жирової тканини, ніж у чоловіків), звичайно мають частку води близько 55-58 %, тоді як чоловіки - близько 60-62 %.

При збільшенні жирових відкладень у огулятих людей, відсоток води в організмі також зменшується у порівнянні з худорлявими людьми. В цілому, процентний вміст води в тілі є загальним комплексним показником. Значення менше 40 % звичайно розглядатиметься як дуже низьке, а більше 70 % - як дуже високе. Щодня людина виділяє певну кількість води. Проте, вона повинна регулярно поповнюватися, бо втрата води кількістю близько 10 % від ваги тіла може складати ризик для стану здоров'я.

Таким чином, показник процентного вмісту води в організмі на вагах з жираналізатором повідомляє користувача про можливу наявність проблем, що може бути приводом для консультації у лікаря.

Колівання маси тіла протягом декількох годин є абсолютно нормальним явищем, яке обумовлено затримкою води, оскільки єдиною складовою частиною організму, схильною до таких швидких змін є позаклітинна вода (сюди входять тканинна рідина, плазма, лімфа і міжклітинна рідина).

## 2. Правила 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 є безпечними для усіх при використанні в якості звичайних вагів, тому що вони працюють від літєвої батареї на 3 В. Однак нижченаведені особи не повинні здійснювати вимірювання вмісту жиру й води в організмі:
  - 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.
- У разі виникнення помилки під час аналізу процентного вмісту жиру і води ваги автоматично вимикаються.
- Точність вимірювання процентного вмісту жиру і води може змінюватися в наступних випадках:
  - високий рівень алкоголю в організмі
  - високий рівень кофеїну або наркотиків
  - після інтенсивних занять спортом
  - під час хвороби
  - під час вагітності
  - після щільної їжі
  - за наявності проблем дегідратації
  - якщо ваші особисті дані (зріст, вік, стать) були введені неправильно
  - якщо у вас мокрі або брудні ступні



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Процентний вміст жиру і води слід розглядати як приблизні дані. За докладнішою інформацією звертайтеся до свого лікаря або дієтолога.



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Функцію вимірювання процентного вмісту жиру і води в організмі можуть використовувати тільки люди, що належать до вікової групи від 10 до 100 років і із зростом від 100 до 200 см.

#### Фізична підготовка

Для правильного визначення процентного вмісту жиру у вашому організмі ці ваги враховують не тільки вашу вагу, зріст і стать, але й також ваш стиль життя та рівень фізичної активності.

З цієї причини при введенні особистих даних ви повинні вибрати один з 3 РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.

#### • Fit 1:

До цієї категорії належать усі особи, що ведуть малорухливий спосіб життя, які за останні місяці не мали ніяких фізичних навантажень або займалися помірно, менше двох разів на тиждень, менше 15 хвилин за заняття.

Цей рівень можуть вибрати люди, що бажають почати дотримання дієти разом з тренуваннями для зниження жирової маси тіла. Рівень Fit 1 слід використовувати приблизно протягом 6/10 тижнів з початку тренувальної програми/дієти.

#### • Fit 2:



До цієї категорії належать усі особи, які регулярно мають фізичні навантаження (від 3 до 5 разів на тиждень, кожне заняття не менше 20 хвилин). Рівень Fit 2 слід використовувати приблизно протягом 8/12 тижнів.

#### • Fit 3:

До цієї категорії належать усі особи, які щодня виконують інтенсивні фізичні вправи (5 або більше разів на тиждень) і досягли високого рівня гнучкості, стійкості і витривалості.

### 3. Використання приладу вперше


#### Як вставити батареї

Ці ваги працюють від однієї замінюваної літєвої батареї. Коли батарея розрядилася, на дисплеї відображається «**L0**»  або символ батареї. Вставте нову батарею у відсік для батареї  позитивним полюсом вгору.



Не викидайте батареї разом з домашнім сміттям, використовуйте спеціальні збірники відходів.

Витягніть батарею якщо ваги не використовуються тривалий час.

#### Перемикач кг/фунти






















Перемикач  дозволяє вам вибрати одиницю вимірювання для зважування: kg (кг), lb (фунти) або st (стоуни). Вибірайте бажану одиницю вимірювання завжди при вимкнених вагах (інакше зміна одиниці неможлива).

#### Використання у якості простих вагів

1. Увімкніть ваги натисненням на центр платформи.
  2. Почекайте декілька секунд, і тоді, коли на екрані дисплея з'явиться «**0.0**» , ваги готові до використання.
  3. Встаньте на ваги і не рухайтеся почекайте; через декілька секунд екран дисплея покаже вашу вагу .
- Не спірайтеся ні на що під час зважування, оскільки це може вплинути на результат вимірювання.
4. Зійдіть з вагів, на екрані дисплея протягом декількох секунд збережеться індикація вашої ваги, потім вони автоматично вимкнуться.

### 4. Введення особистих даних

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

1. Увімкніть ваги натисненням на центр платформи.
2. Почекайте декілька секунд, і коли на екрані дисплея з'явиться «**0.0**» , натисніть кнопку SET .
3. На екрані дисплея мигатиме «**P-01**» , указуючи особу «01»: якщо ви хочете змінити місце в пам'яті (пам'ять від 01 до 10), натисніть символ «**▼**»  або «**▲**» . Як тільки ви вибрали місце в пам'яті, натисніть SET  для підтвердження.
4. Введіть ваш зріст (від 100 см до 200 см)  використовуючи символи «**▼**»   або «**▲**»  для збільшення чи зменшення значення. На екрані дисплея відобразитиметься значення в см або футах. Натисніть SET  для підтвердження.
5. Знову скористайтеся символами «**▼**»   або «**▲**» , щоб ввести вік (від 10 до 100) , і потім натисніть SET  для підтвердження.
6. Продовжуйте, натискаючи символи «**▼**»   або «**▲**»  щоб вказати вашу стать . Натисніть SET  для підтвердження.



7. Тепер дисплей покаже рівень фізичної підготовки «**Fit1**», «**Fit2**» або «**Fit3**» (залежно від того, який рівень фізичної підготовки був вибраний в пам'яті раніше для даного номера користувача) (14).
8. Тепер ваги зберегли в пам'яті всі ваші дані; вони будуть послідовно показані на дисплеї, щоб ви могли перевірити правильність введення. Потім ваги вимкнуться самостійно.

Для зміни введених даних викличте відповідне місце в пам'яті і повторіть всю процедуру.

Для введення даних іншої особи виберіть вільне місце в пам'яті і повторіть описану вище процедуру.



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Коли ви знаходитесь у функції «введення особистих даних», ваги вимикаються автоматично, якщо протягом 10 секунд не натиснута жодна кнопка.

## 5. Розрахунок ваги, процентного вмісту жиру і води в організмі

1. Увімкніть ваги натисненням на центр платформи (2).
2. Почекайте декілька секунд, і коли на екрані дисплея з'явиться «**0.0**» (8) натисніть кнопку USER (2). Натискайте кнопку USER (2) знову, поки не з'явиться потрібне місце в пам'яті. На екрані дисплея будуть показані введені дані, потім з'явиться «**0.0kg**» (8).
3. Встаньте на ваги так, щоб ваші босі ступні розмістилися на двох електродах. На дисплеї послідовно будуть показані наступні дані:
  - вага (9)
  - знак «**bF %**» (жир) (15)
  - процентний вміст жиру у вашому тілі (16)
  - знак «**H2O %**» (вода) (17)
  - процентний вміст води у вашому тілі (18)

Порівняйте процентний вміст жиру в тілі (bF), одержаний з параметрами, вказаними в таблиці «Процентний вміст жиру в масі тіла»: якщо значення виходить за межі нормальних значень, ми рекомендуємо вам звернутися до лікаря. Оцініть процентний вміст води (H2O), як описано в розділі «Процентний вміст води».

4. Ваги вимкнуться автоматично прибл. через 5 секунд.



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Якщо дисплей не увімкнений «**0.0**» (8), визначення вашої ваги і розрахунок процентного вмісту жиру і води є неможливими. Якщо відображається знак «**ERR**» (19) це означає, що під час вимірювання відбулася помилка.

Почніть всю процедуру спочатку.

## 6. Техніка безпеки, догляд, тестування точності й утилізація



### Безпека й захист

- Прилад може використовуватися тільки з метою, що описана в даному буклеті. 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 й вологи
  - екстремальних температур
  - ударів і падінь
  - забруднення й пилу
  - прямого сонячного випромінювання
  - спеки й холоду
- Не використовуйте прилад, якщо Вам здається, що він пошкоджений, або якщо Ви помітили що-небудь незвичайне.
- Ніколи не відкривайте корпус приладу.
- Якщо прилад не використовуватиметься протягом тривалого періоду часу, то з нього слід вийняти батарею.
- Прочитайте подальші вказівки з безпеки в окремих розділах цього буклету.



Подбайте про те, щоб діти не могли використовувати прилад без нагляду, оскільки деякі його дрібні частини можуть бути проковтнуті.

## Догляд за приладом

Використовуйте для очищення приладу тільки м'яку, суху тканину.

## Утилізація



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

## 7. Гарантія

На прилад поширюється гарантія **протягом 2 років** з дати придбання. Гарантія дійсна лише за наявності гарантійного талона, заповненого дилером (див. на звороті), що підтверджує дату продажу, або касового чека.

- Гарантія поширюється тільки на прилад. Гарантія не поширюється на батарею.
- Відкриття корпусу або внесення змін у конструкцію приладу приводять до втрати гарантії.
- Гарантія не поширюється на пошкодження, що викликані неправильним поводженням, розрядженими батареями, нещасними випадками або недотриманням інструкцій з експлуатації.

Будь ласка, зверніться до сервісного центру Microlife (див. далі).

## 8. Технічні характеристики


- Максимальна вага: 150 кг / 330 фунт / 24 ст
- Крок вимірювання: 0.1 кг / 0.2 фунт / 1/4 ст
- Пам'ять на 10 осіб
- Одна літієва батарея 3 В, CR 2032
- Точність і відтворюваність з діапазоном допуску:  
+/- 1% + 0.1 кг / 0.2 фунт / 1/4 ст

Право на внесення технічних змін зберігається.

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

#### Wyświetlacz

- ⑦ Wskaźnik niskiego poziomu baterii
- ⑧ Zerowanie
- ⑨ Odczyt wagi
- ⑩ Wskazanie użytkownika
- ⑪ Wzrost
- ⑫ Wiek
- ⑬ Płeć
- ⑭ Kondycja fizyczna
- ⑮ Masa tłuszczowa
- ⑯ Odczyt masy tłuszczowej
- ⑰ Woda w organizmie
- ⑱ Odczyt zawartości wody w organizmie
- ⑲ Błąd

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

Drogi Kliencie,

Nowa elektroniczna waga osobowa pozwoli Ci dokładnie zmierzyć wagę ciała oraz automatycznie obliczyć procentową zawartość tłuszczu oraz wody w organizmie w zależności od wzrostu, wieku oraz płci. Dokładna wiedza na temat obliczeń masy ciała, masy tłuszczowej oraz zawartości wody w organizmie pozwala poprawnie ocenić ilość nadmiernego tłuszczu i określić optymalną wagę w zależności od trybu życia. Ponadto, znajomość przedmiotowych wartości pozwoli na dopasowanie odżywiania do aktywności fizycznej jako istotnych czynników mających wpływ na poprawę jakości życia i zdrowia oraz na zapobieganie patologiom. Waga posiada funkcje pamięci dla 10 użytkowników. Maksymalna waga 150 kilogramów; dokładność do 100 g.

Przeczytaj tę instrukcję uważnie i zapoznaj się ze wszystkimi jej funkcjami oraz wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa. Zależy nam na Twoim zadowoleniu z produktu Microlife. W razie jakichkolwiek pytań lub problemów prosimy o kontakt z działem obsługi klienta Microlife. Adres dystrybutora produktów Microlife na terenie swojego kraju znajdziesz u sprzedawcy lub farmaceuty. Zapraszamy także na naszą stronę internetową [www.microlife.com](http://www.microlife.com), na której znajdziesz wiele użytecznych informacji na temat naszych produktów.

Zadbaj o swoje zdrowie – Microlife AG!

#### Spis treści

##### 1. Istotne fakty na temat składu ciała

- Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej
- Zawartość procentowa wody

##### 2. Zalecenia

- Kondycja fizyczna

##### 3. Korzystanie z przyrządu po raz pierwszy

- Jak zakładać baterie
- Przełącznik KG / LB
- Użycie wagi bez funkcji pomiaru tłuszczu oraz wody w organizmie

##### 4. Wpisywanie danych użytkownika

##### 5. Obliczanie wagi ciała, w tym masy tłuszczowej oraz zawartości wody w organizmie

##### 6. Bezpieczeństwo, konserwacja, sprawdzanie dokładności i utylizacja

- Bezpieczeństwo i ochrona
- Konserwacja przyrządu
- Utylizacja

##### 7. Gwarancja

##### 8. Specyfikacje techniczne

Karta gwarancyjna (patrz tył okładki)

## 1. Istotne fakty na temat składu ciała

Wiedza na temat składu ciała jest bardzo istotna - umożliwiają ocenę stanu zdrowia osoby. Znajomość wagi to nie wszystko - należy również określić jej jakość, co wiąże się z podziałem masy ciała na dwa główne składniki:

- suchą masę ciała: kości, mięśnie, wewnątrzności, krew, woda
- masę tłuszczową: tkanka tłuszczowa

Dla tej samej wagi masy te mogą mieć różną wartość.

Poprzez umieszczone w platformie elektrody waga wysyła niewielki prąd elektryczny, który wędruje po ciele. Prąd elektryczny zachowuje się w różny sposób w zależności od napotkanego środowiska: sucha masa ciała przedstawia słaby opór, natomiast masę tłuszczową cechuje wyższa oporność. Oporność ta, zwana impedancją bioelektryczną, zmienia się również w zależności od płci, wieku oraz wzrostu.

Dla określenia wagi idealnej ważne jest porównanie procentu masy tłuszczowej w ciele obliczonej przez wagę ze współczynnikami zamieszczonymi w tabeli oraz procentowej zawartości wody w organizmie z informacjami zamieszczonymi poniżej.

**Jeśli uzyskane wartości odbiegają od normy, należy skonsultować się z lekarzem.**

Dla lepszej oceny sytuacji sugerujemy zapisywanie procentowej wartości tłuszczu przez pewien okres czasu. Dla uzyskania wiarygodnych danych porównawczych należy ważyć się zawsze o tej samej porze dnia i w tych samych warunkach.

### Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej

Przedstawione w poniższej tabeli wartości procentowe dotyczą tłuszczu całkowitego, obliczonego jako suma tłuszczu zasadniczego oraz tłuszczu zapasowego. Tłuszcz zasadniczy jest bardzo ważny - uczestniczy w przemianie materii.

Procent tego tłuszczu zależy od płci: około 4 % u mężczyzn i około 12 % u kobiet (w stosunku do całkowitej masy ciała).

Tłuszcz zapasowy jest tylko teoretycznie zbędny. Potrzebują go osoby wykonujące pracę fizyczną. Również w tym wypadku procent tłuszczu zależy od płci: około 12 % u mężczyzn i około 15 % u kobiet (w stosunku do całkowitej masy ciała).

A zatem normalny procent masy tłuszczowej w stosunku do masy ciała wynosi około 16 % dla mężczyzn i 27 % dla kobiet. Wartości te zmieniają się z wiekiem, co pokazują poniższa tabela.

Kobiety	Doskonały	Dobry	Normalny	Nadwaga	Otyłość
<b>Wiek</b>	<b>Dane w %</b>				
≤ 19	17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	27,1-32,0	> 32,1
20-29	18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	28,1-33,0	> 33,1
30-39	19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	29,1-34,0	> 34,1
40-49	20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	30,1-35,0	> 35,1
≥ 50	21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	31,1-36,0	> 36,1

Mężczyźni	Doskonały	Dobry	Normalny	Nadwaga	Otyłość
<b>Wiek</b>	<b>Dane w %</b>				
≤ 19	12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	> 27,1
20-29	13,0	13,1-18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	> 28,1
30-39	14,0	14,1-19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	> 29,1
40-49	15,0	15,1-20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	> 30,1
≥ 50	16,0	16,1-21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	> 31,1

### Zawartość procentowa wody

Zawartość wody w organizmie odgrywa ważną rolę jako wskaźnik ogólnego «stanu zdrowia» człowieka - woda jest najważniejszym składnikiem ciała i stanowi ponad połowę (około 60%) jego całkowitej masy.

Badania pokazują, że optymalną wartością jest 57 %, jednak odchylenie w wysokości 10% od podanej wartości nie stanowi zasadniczo problemu.

Procent wody w organizmie jest większy w okresie dzieciństwa (przy urodzeniu wynosi od 70 % do 77 %) i zmniejsza się z wiekiem (od 45 % do 55 % u osób starszych). U kobiet (które zazwyczaj mają więcej tkanki tłuszczowej niż mężczyźni) zawartość wody w organizmie wynosi około 55-58 % masy ciała, podczas gdy u mężczyzn około 60-62 %.

Ze względu na większą ilość tłuszczu osoby otyłe mają niższy procent wody w organizmie niż osoby szczupłe. Zasadniczo procent wody w organizmie jest wartością złożoną. Poniżej 40 % należy w normalnych warunkach traktować jako zbyt niski, natomiast powyżej 70 % jako zbyt wysoki. Człowiek oddaje codziennie pewną ilość wody. Musi ona jednakże być regularnie uzupełniana. Utrata wody w ilości równej 10 % masy ciała wiąże się z ryzykiem pogorszenia stanu zdrowia.

A zatem wskazania poziomu wody w organizmie odgrywają ważną rolę jako ostrzeżenie w przypadku wystąpienia wielu problemów wymagających wizyty u lekarza.

Zmiany wagi ciała w ciągu kilku godzin są całkowicie normalne i są spowodowane zatrzymaniem wody w organizmie - woda pozakomórkowa (w skład której wchodzi płyn śródmiąższowy, osocze, limfa i płyn międzykomórkowy) jest jedyną substancją podlegającą tak szybkim zmianom.

## 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 w właściwy sposób na elektrodach. Ponadto, dla zapewnienia wiarygodnego wyniku stopy nie powinny stykać się ze sobą.

- Waga jest zasilana 3-woltową baterią litową i nie stanowi żadnego zagrożenia dla osób, które korzystają wyłącznie z funkcji pomiaru wagi ciała. Jednakże korzystanie z funkcji pomiaru zawartości procentowej tłuszczu lub wody w organizmie powinny unika następujące osoby:
  - kobiety w ciąży
  - osoby zażywające leki nasercowe
  - osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub inną elektroniczną aparaturą medyczną
  - osoby z gorączką
  - dzieci poniżej 10 roku życia
  - osoby poddawane dializie, z obrzękami nóg, dymorfizmem oraz cierpiące na osteoporozę
- Należy zawsze ważyć się na tej samej wadze i o tej samej porze, najlepiej bez ubrania i przed śniadaniem. W celu uzyskania najbardziej wiarygodnych wyników pomiar należy wykonać dwukrotnie i uśrednić uzyskane wyniki. Po wstaniu z łóżka odczekaj 15 minut, aby woda rozłożyła się równomiernie w Twoim ciele.
- Mokra powierzchnia wagi może być śliska.
- Jeśli podczas analizy zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie wystąpi błąd, waga wyłączy się automatycznie.
- Precyzja pomiaru tłuszczu oraz wody w organizmie może zostać zakłócona w następujących przypadkach:
  - wysoki poziom alkoholu
  - wysoki poziom kofeiny lub narkotyków
  - po intensywnych ćwiczeniach fizycznych
  - podczas choroby
  - podczas ciąży
  - po obfitych posiłkach
  - przy problemach z odwodnieniem
  - gdy dane użytkownika (wzrost, wiek, płeć) nie zostały wpisane poprawnie
  - jeśli masz mokre lub brudne stopy

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Podany procent tłuszczu oraz wody w organizmie należy traktować jako wartość przybliżoną. W celu uzyskania dalszych informacji należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Funkcja pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej oraz wody w organizmie może być używana wyłącznie przez osoby w wieku od 10 do 100 lat oraz pomiędzy 100 i 200 cm wzrostu.

### Kondycja fizyczna

Procent tkanki tłuszczowej w organizmie zostanie obliczony nie tylko na podstawie masy całkowitej, wzrostu, wieku i płci, ale również stylu życia oraz poziomu aktywności fizycznej.

Z tego względu przy wpisywaniu danych użytkownika należy wybrać jeden spośród 3 POZIOMÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.

#### • Poziom 1:

Do kategorii tej zalicza się wszystkie osoby prowadzące siedzący tryb życia, które w ciągu ostatnich miesięcy wykazywały minimalną lub umiarkowaną aktywność fizyczną, nie więcej niż dwa razy w tygodniu po 15 minut. Poziom ten mogą wybrać te osoby, które chcą rozpocząć dietę połączoną z ćwiczeniami fizycznymi, mającymi na celu zmniejszenie ilości tłuszczu w organizmie. Poziom 1 powinien być ustawiony przez około 6-10 tygodni od rozpoczęcia programu treningowego/diety.

#### • Poziom 2:

Do kategorii tej zalicza się osoby, które regularnie wykonują ćwiczenia fizyczne (od 3 do 5 razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut). Poziom 2 powinien być ustawiony przez około 8-12 tygodni.

#### • Poziom 3:

Do kategorii tej zalicza się osoby (atletów, sportowców), które codziennie wykonują intensywne ćwiczenia fizyczne (5 lub więcej razy w tygodniu) i osiągnęły wysoką sprawność fizyczną.

## 3. Korzystanie z przyrządu po raz pierwszy

### Jak zakładać baterie

Waga zasilana jest jedną, wymienną baterią litową. Gdy bateria jest wyczerpana, na wyświetlaczu pojawia się «L0» ⑦ lub symbol baterii. Włóż nową baterię do pojemnika na baterię ⑤ z bieżącym dodatkiem skierowanym w górę.

Baterie należy wyrzucać ze specjalnymi odpadami.

Jeśli waga nie będzie używana przez dłuższy okres czasu, należy wyjąć baterie.

### Przełącznik KG / LB

Znajdujący się na spodzie wagi przełącznik ⑥ pozwala na wybór jednostki pomiaru (kg lub lb). Wybór jednostki nie będzie możliwy przy wyłączonym urządzeniu.

### Użycie wagi bez funkcji pomiaru tłuszczu oraz wody w organizmie

1. Włączyć wagę, naciskając środek platformy.
2. Odczekać kilka sekund, a gdy na wyświetlaczu pojawi się «0.0» ⑧, waga jest gotowa do użytku.
3. Stańc na wadze i czekać bez ruchu; po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się Twoja waga ⑨. Podczas pomiaru nie opieraj się o nic.
4. Po zejściu z wagi ekran wyświetlacza będzie pokazywał przez kilka sekund wynik ostatniego pomiaru, a następnie wyłączy się automatycznie.

## 4. Wpisywanie danych użytkownika

Waga może zapamiętać dane 10 różnych osób.

1. Włącz wagę, naciskając środek platformy.
2. Odczekać kilka sekund a gdy na wyświetlaczu pojawi się «0.0» ⑧, naciśnij przycisk USTAW ①.
3. Na wyświetlaczu znacznie mrugnąc «P-01» ⑩, oznaczające osobę «01»: jeśli chcesz zmienić pozycję pamięci (od 01 do 10), naciśnij «▼» ③ lub «▲» ④. Po wybraniu pozycji pamięci naciśnij USTAW ① aby potwierdzić wybór.
4. Wpisz swój wzrost (od 100 cm do 200 cm) ⑪, używając symboli «▼» ③ lub «▲» ④, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość. Na wyświetlaczu pojawi się wartość w cm lub ft. Aby potwierdzić, naciśnij USTAW ①.
5. Ponownie użyj symboli «▼» ③ lub «▲» ④, aby wpisać wiek (od 10 do 100 lat) ⑫, a następnie naciśnij USTAW ①, aby wybór potwierdzić.
6. Kontynuuj, naciskając symbole «▼» ③ lub «▲» ④, aby określić płeć ⑬. Naciśnij USTAW ①, aby wybór potwierdzić.

7. W tym momencie na wyświetlaczu pojawi się poziom sprawności «Fit1», «Fit2» lub «Fit3» (w zależności od wcześniej wybranego poziomu dla tego użytkownika) ⑭.
8. Waga zapamiętała wszystkie dane; zostaną one wyświetlone ponownie, aby można było sprawdzić ich poprawność. W tym momencie waga wyłączy się samoczynnie.

Aby zmienić wpisane dane, wywołaj właściwą pozycję pamięci i powtórz procedurę.

Aby wprowadzić dane innego użytkownika, wybierz wolną pozycję pamięci i wykonaj czynności opisane powyżej.

**OSTRZEŻENIE:** Gdy znajdujesz się w funkcji «wpisywanie danych użytkownika», waga wyłączy się automatycznie, jeśli w ciągu 10 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

## 5. Obliczenie wagi ciała, w tym masy tłuszczowej oraz zawartości wody w organizmie

1. Włącz wagę, naciskając środek platformy ②.
2. Odczekaj kilka sekund, a gdy na wyświetlaczu pojawi się «0.0» ⑧, naciśnij przycisk UŻYTKOWNIK ②. Naciśnij ponownie przycisk UŻYTKOWNIK ②, dopóki nie pojawi się wymagana pozycja pamięci. Wstawione dane zostaną pokazane na wyświetlaczu, a następnie pojawi się «0.0kg» ⑧.
3. Stań na wadze i upewnij się, że obydwie bosc stopy znajdują się na elektrodach. Wyświetlacz pokaże po kolei następujące dane:
  - wagę ⑨
  - symbol «bF %» (tkanki tłuszczowej) ⑮
  - procent zawartości tłuszczu w organizmie ⑯
  - symbol «H2O %» (wody) ⑰
  - procent wody zawartej w organizmie ⑱

Porównaj procent tkanki tłuszczowej (bF) z wartościami podanymi w tabelce «Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej»: jeśli odbiega od normy, sugerujemy kontakt z lekarzem. Oceń procentową zawartość wody (H<sub>2</sub>O) w sposób przedstawiony w części «Zawartość procentowa wody».

4. Waga wyłączy się automatycznie po około 5 sekundach.

**OSTRZEŻENIE:** Jeśli wyświetlacz nie jest włączony «0.0» ⑧, nie ma możliwości wykonania pomiaru wagi oraz obliczenia procentowej zawartości tłuszczu i wody. Gdy pojawi się symbol «ERR» ⑲, będzie to oznaczać, że podczas wykonywania pomiaru wystąpił błąd.

Rozpocznij procedurę od początku.

## 6. Bezpieczeństwo, konserwacja, sprawdzanie dokładności i utylizacja

### **! Bezpieczeństwo i ochrona**

- Przyrząd może być wykorzystywany do celów określonych w niniejszej instrukcji. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku niewłaściwej eksploatacji.
- Przyrząd zbudowany jest z delikatnych podzespołów i dlatego musi być używany ostrożnie. Przestrzegaj wskazówek dotyczących przechowywania i użytkowania zamieszczonych w części «Specyfikacje techniczne»!

- Chronić przyrząd przed:
  - wodą i wilgocią
  - ekstremalnymi temperaturami
  - wstrząsami i upadkiem
  - zanieczyszczeniem i kurzem
  - światłem słonecznym
  - upałem i zimnem
- Nie używaj przyrządu, jeżeli zauważysz niepokojące objawy, które mogą wskazywać na jego uszkodzenie.
- Nie otwieraj przyrządu.
- Jeżeli przyrząd nie będzie używany przez dłuższy okres czasu, należy wyjąć baterie.
- Przeczytaj dalsze wskazówki bezpieczeństwa zamieszczone w poszczególnych punktach niniejszej instrukcji.

**!** Dopilnuj, aby dzieci nie używały przyrządu bez nadzoru; jego niektóre niewielkie części mogą zostać łatwo połknięte.

### **Konserwacja przyrządu**

Czyścić przyrząd miękką, suchą szmatką.

### **Utylizacja**

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

## 7. Gwarancja

Przyrząd jest objęty **2-letnią gwarancją**, licząc od daty zakupu. Gwarancja jest ważna tylko z wypełnioną przez sprzedawcę kartą gwarancyjną (na odwrocie strony) potwierdzającą datę zakupu lub paragonem.

- **Gwarancja obejmuje wyłącznie przyrząd. Nie obejmuje baterii.**
- Otwarcie lub dokonanie modyfikacji przyrządu unieważnia gwarancję.
- Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek nieprawidłowego użycia, nieprzestrzegania instrukcji obsługi, uszkodzeń przypadkowych, a także wyczerpanych baterii.

Skontaktuj się z serwisem Microlife (patrz Wstęp).

## 8. Specyfikacje techniczne


- Maksymalna waga: 150 kg / 330 lb / 24 st
- Podziałka: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- 10 pozycji w pamięci dla użytkowników
- Jedna bateria litowa 3V, CR 2032
- Precyzja i powtarzalność wyników z dokładnością do:  
+/- 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Prawo do zmian technicznych zastrzeżone.

- ① SET (beállítások) gomb
- ② USER (felhasználó) gomb
- ③ Értékcsoökkentő gomb
- ④ Értéknövelő gomb
- ⑤ Elemtartó
- ⑥ KG / LB váltó

**Kijelző**

- ⑦ Alacsony elemtöltöttség jelzése
- ⑧ Mérésre kész állapot
- ⑨ Súly értéke
- ⑩ Felhasználó jele
- ⑪ Magasság
- ⑫ Életkor
- ⑬ Nem
- ⑭ Edzetségi szint
- ⑮ Testzsírszint
- ⑯ Testzsírszint értéke
- ⑰ Testvíztartalom
- ⑱ Testvíztartalom értéke
- ⑲ Hiba

 Az eszköz használata előtt gondosan olvassa végig ezt az útmutatót.

Kedves Vásárló!

Az új elektronikus személymérleg lehetővé teszi teste összetételének kiértékelését. A magasság, az életkor és a nem függvényében automatikusan kiszámítja a test zsír- és víztartalmát. A test pontos összetételének ismerete (zsírintes testtömeg, zsírtömeg, testvíztartalom) lehetővé teszi a felesleges zsírtömeg és az ideális testsúly pontos meghatározását. A test összetételének ismerete segíti a táplálkozás és a testmozgás megfelelő kombinációjának kialakítását is, amely az életminőség és az egészség megőrzése szempontjából alapvető fontosságú. A mérleg memóriája 10 személy adatainak tárolására alkalmas. A készülék 150 kg-ig mér, 100 g osztással.

Kérjük, hogy használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, a készülék biztonságos használata és funkcióinak megismerése érdekében. Szeretnénk, ha elégedett lenne ezzel a Microlife termékkel. Ha bármilyen kérdése vagy problémája lenne, forduljon a Microlife ügyfélszolgálatához. A Microlife hivatalos forgalmazójával kapcsolatos felvilágosításért forduljon az eladóhoz vagy a gyógyszerészhez. A [www.microlife.com](http://www.microlife.com) oldalon részletes leírást talál a termékeinkről.

Jó egészséget kívánunk – Microlife AG!

**Tartalomjegyzék**

- 1. A testösszetétel meghatározó elemei**
  - Testzsírszint
  - Testvíztartalom
- 2. A mérleg használatára vonatkozó tanácsok**
  - Edzetség
- 3. A készülék üzembe helyezése**
  - Az elem behelyezése
  - KG / LB váltó
  - Egyszerű mérlegként való használat
- 4. Az egyéni adatok bevitele**
- 5. A súly, valamint a test zsír- és víztartalmának kiszámítása**
- 6. Biztonságos használat, tisztíthatóság, pontosság ellenőrzés és az elhasznált elem kezelése**
  - Biztonság és védelem
  - A készülék tisztítása
  - Elhasznált elemek kezelése
- 7. Garancia**
- 8. Műszaki adatok**

**Garanciajegy (lásd a hátlapon)**

## 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:

- zsírmassza: csontok, izmok, zsigerik, víz, szervek, vér
- zsírtömeg: zsírszövetek

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

A mérleg a lapjába épített elektródákon keresztül egy gyenge elektromos impulzust juttat a testbe. Az elektromos áram másféleképpen halad át a két közegen: a zsírmassza gyenge ellenállású, a zsírtömeg nagyobb ellenállású. A test bioelektromos impedanciájának nevezett ellenállása függ a nemtől, az életkortól és a testmagasságtól is.

A testsúly értékeléséhez a mérleg által kiszámított zsír- és víztartalom százalékait az alábbi táblázatok és leírások adataival kell összevetni.

**Ha a százaléktartományok a normál tartományon kívül esnek, akkor azt javasoljuk, hogy forduljon az orvosához.**

A test zsírtartalmának pontosabb meghatározása érdekében érdemes annak értékét egy adott időszakon keresztül folyamatosan feljegyezni. Az értékek összehasonlíthatósága érdekében mindig azonos időben és azonos körülmények között mérje meg a súlyát.

### Testzsír szint

Az alábbi táblázatban feltüntetett zsírtartalom a teljes zsírmennyiségre vonatkozik, amely az esszenciális (vagy esszenciális) és a tartalék (vagy tárolt) zsírtartalom összege. Az esszenciális zsírtartalom az anyagcseréhez szükséges.

Ennek a zsírnak a mennyisége eltérő a két nemnél: körülbelül 4% a férfiaknál, és körülbelül 12% a nőknél (a teljes testsúly százalékában).

Az elméleti szempontból felesleges tartalék zsír a testmozgást végzőknek van szükségük. Ennek a zsírnak a mennyisége is eltérő a két nemnél: 12% a férfiaknál, és 15% a nőknél (a teljes testsúly százalékában).

Ezért a test normál zsírtartalmának értéke a testsúly százalékában megadva a férfiaknál körülbelül 16%, a nőknél pedig 27%.

Mint az alábbi táblázatból látható, az érték függ az egyén életkorától is.

Nő	Kiváló	Jó	Normál	Túlsúlyos	Elhízott
Életkor	Százaléktartomány				
≤ 19	17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	27,1-32,0	> 32,1
20-29	18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	28,1-33,0	> 33,1
30-39	19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	29,1-34,0	> 34,1
40-49	20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	30,1-35,0	> 35,1
≥ 50	21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	31,1-36,0	> 36,1

Férfi	Kiváló	Jó	Normál	Túlsúlyos	Elhízott
Életkor	Százaléktartomány				
≤ 19	12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	> 27,1
20-29	13,0	13,1-18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	> 28,1
30-39	14,0	14,1-19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	> 29,1
40-49	15,0	15,1-20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	> 30,1
≥ 50	16,0	16,1-21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	> 31,1

### Testvíztartalom

A test víztartalma az emberi szervezet általános «jólétét» is tükrözi, mivel a víz a test legfontosabb összetevője, és a teljes súlyának több, mint a felét alkotja (körülbelül 60%-át).

A kutatások szerint 57%-os víztartalom az optimális érték, de ez függ az egyéntől, és általában az is normálisnak tekinthető, ha a tényleges érték ennél 10%-kal nagyobb vagy kisebb.

A test víztartalma a gyermekeknél magasabb (születéskor 70% és 77% között), és a kor előrehaladtával csökken (idősekben 45% és 55% között). Nők esetében (náluk rendszerint nagyobb a zsírszövet mennyisége) a test víztartalma körülbelül 55-58%, míg a férfiaknál körülbelül 60-62%.

Elhízott embereknél a zsírtartalom miatt kisebb a víztartalom értéke, mint a sovány embereknél. A test víztartalmát több tényező alakítja. 40% alatt általában túl kicsinek, 70% felett pedig túl nagyknak minősíthető. Az emberi test mindennap bizonyos mennyiségű vizet kiválaszt. Ezt a mennyiséget rendszeresen pótolni kell. A testsúly 10%-ának megfelelő vízvesztés már veszélyezteteti az egészséget.

A mérleg által kijelzett testvíztartalom tehát olyan problémát jelezhet, amellyel érdemes orvoshoz fordulni.

A testsúly rövid időn belül (néhány óra) történő ingadozása teljesen normálisnak tekinthető, amit a szervezet vízvisszatartása okoz, mivel a sejten kívüli terekben tárolt víz (szövetközi folyadék, plazma, nyirok és transzcelluláris folyadék) mennyisége nagyon gyorsan változhat.

## 2. A mérleg használatára vonatkozó tanácsok

- 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 mezítár és száraz lábbal végezze, talpait pontosan az elektródákra helyezve. A mérleg pontos működése érdekében ügyeljen arra, hogy a két lába ne érintkezzen egymással.
- A mérleget egyszerű mérlegként bárki veszély nélkül használhatja, mivel egyetlen 3 voltos lítiumelemmel működik. Testzsír szint vagy testvíztartalom mérésére azonban a következő személyek számára nem ajánlott:
  - terhes nők
  - szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők
  - pacemaker vagy más elektromos orvosi készüléket használó betegek
  - lázas betegek
  - 10 év alatti gyermekek
  - dialízisre járók, lábviznyitót szenvedők, kétalakúak és csonttritkulásos 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. Felkelés után várjon 15 percet, hogy a víz eloszlassa a testben egyenletes legyen.
- A mérleg lapja csúszóssá válhat, ha nedves.
- Ha a zsír- és víztartalom elemzése során hiba történik, a mérleg automatikusan kikapcsol.
- A zsír- és víztartalom mérési pontossága a következő esetekben módosulhat:
  - magas alkoholszint
  - magas koffeinszint vagy egyéb szerek hatására
  - intenzív sportolás után
  - betegség alatt
  - terhesség alatt
  - kiadós étkezés után
  - folyadékiválasztási problémák esetén
  - egyéni adatok (magasság, életkor, nem) hibás megadása esetén
  - ha a láb nedves vagy piszkos

**⚠ FIGYELEM:** A test zsírtartalma és víztartalma csak tájékoztató értéknek tekinthető. További tájékoztatásért forduljon orvosához vagy dietetikusához.

**⚠ FIGYELEM:** A mérleg testzsír- és testvízmérési funkciója csak 10 és 100 év közötti, 100 és 200 cm közötti magasságú egyéneknek alkalmazható.

### Edzettség

A test zsírtartalmának lehető legpontosabb meghatározása érdekében a mérleg az érték kiszámításánál nemcsak a súly, a magasság, az életkor és a nem adatait veszi figyelembe, hanem az életmód és a rendszeres testmozgás hatását is. Ezért az egyéni adatok megadásánál meg kell jelölni a 3 különböző edzettségi szint egyikét is.

#### • Fit 1:

Ebbe a kategóriába azok az ülő életmódot folytató emberek tartoznak, akik az elmúlt hónapok során semmilyen rendszeres testmozgást nem végeztek, vagy csak nagyon visszafogottan, hetente maximum kétszer, esetenként 15 percnél rövidebb ideig.

Azok válasszák ezt a szintet, akik megfelelő étrend és testmozgás segítségével fogyni szeretnének. Az 1. szint az edzésprogram/fogyókúra kezdetétől számított 6/10 hétig választandó.

#### • Fit 2:

Ebbe a kategóriába azok az emberek tartoznak, akik rendszeres testmozgást végeznek (hetente 3-5 alkalommal, esetenként legalább 20 percet). A 2. szint körülbelül 8/12 héten keresztül alkalmazandó.

#### • Fit 3:

Ebbe a kategóriába tartoznak azok az emberek (sportemberek, sportolók), akik mindennap intenzív testmozgást végeznek (hetente legalább 5 alkalommal), és az idők során hajlékonyságra, állóképességre és erőre tettek szert.

## 3. A készülék üzembe helyezése

### Az elem behelyezése

A mérleg egy darab lítiumelemmel működik. Amikor az elem lemerült, a kijelzőn «LO» ⑦ vagy az elem szimbólum látható. Helyezzen egy új elemet az elemtartóba ⑤ a pozitív pólusával felfelé.

Az elhasznált elemet a háztartási hulladéktól elkülönítve, különleges hulladékként kezelje.

Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, akkor az elemet távolítsa el.

### KG / LB váltó

A mérleg alján található kapcsolóval ⑥ váltani lehet a súly mértékegységei között: kg, lb vagy st. A mérleg kikapcsolt állapotban válassza ki a kívánt mértékegységet (bekapcsolt állapotban a mértékegység nem módosítható).

### Egyszerű mérlegként való használat

1. A mérleg lapjának közepét megnyomva kapcsolja be a mérleget.
2. Várjon néhány másodpercet, és amikor a «0.0» ⑧ megjelenik a kijelzőn, a mérleg készen áll a mérésre.
3. Álljon rá a mérlegre, és várjon mozdulatlanul; néhány másodperc múlva a kijelzőn megjelenik a súlya ⑨.  
A mérés közben ne dőljön neki semminek, mivel az módosíthatja a mért értéket.
4. Lépjen le a mérlegről, a kijelzőn még néhány másodpercig látható lesz a súlya, majd a mérleg automatikusan kikapcsol.

## 4. Az egyéni adatok bevitelle

A mérleg 10 különböző egyén adatait tudja rögzíteni.

1. A mérleg lapjának közepét megnyomva kapcsolja be a mérleget.
2. Várjon néhány másodpercet, és amikor a «0.0» ⑧ megjelenik a kijelzőn, nyomja meg a SET gombot ①.
3. «P-01» ⑩ villogása a «01» memóriahelyet jelenti. Ha a memóriahelyet módosítani szeretné (01 és 10 között), akkor nyomja meg a «▼» ③ vagy a «▲» ④ szimbólumot. A memóriahely kiválasztása után a SET ① megnyomásával erősítse meg a választását.
4. Adja meg a magasságát (100 és 200 cm között) ⑪ a «▼» ③ vagy «▲» ④ szimbólumokkal csökkentve vagy növelve az értéket. A kijelzőn megjelenik az érték cm-ben vagy ft-ban. A megerősítéshez nyomja meg a SET ① gombot.
5. A «▼» ③ vagy a «▲» ④ szimbólumok segítségével adja meg az életkorát (10 és 100 között) ⑫, majd a megerősítéshez nyomja meg a SET ① gombot.
6. Ezután a «▼» ③ vagy «▲» ④ szimbólumok megnyomásával válassza ki a nemét ⑬. A megerősítéshez nyomja meg a SET ① gombot.
7. Ekkor a kijelzőn megjelenik az edzettségi szint «Fit1», «Fit2» vagy «Fit3» (attól függően, hogy korábban ehhez a felhasználóhoz milyen edzettségi szint lett kiválasztva) ⑭.



8. A mérleg rögzítette az összes adatot; a kijelzőn megjelennek az adatok egymás után, hogy ellenőrizhessen helyességüket. A mérleg ezután automatikusan kikapcsol. A megadott adatok módosításához hívja be az adott memóriahelyet, és ismétlje meg az egész eljárást. Egy újabb személy adatainak beviteléhez válasszon egy szabad memóriahelyet, és ismétlje meg a fenti eljárást.



**FIGYELEM:** Az «egyéni adatok bevitele» funkció közben a mérleg automatikusan kikapcsol, ha 10 másodpercig egyetlen gombot sem nyom meg.

## 5. A súly, valamint a test zsír- és víztartalmának kiszámítása

1. A mérleg lapjának közepét megnyomva kapcsolja be a készüléket ②.
2. Várjon néhány másodpercet, és amikor a «0.0» ⑧ megjelenik a kijelzőn, nyomja meg a felhasználó gombot ②. Nyomja meg a felhasználó gombot ② ismét, ameddig a kívánt memóriahely meg nem jelenik. A kijelzőn megjelennek a bevitt adatok, majd a «0.0kg» ⑧ lesz látható.
3. Álljon rá a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy meztelen talpa érintkezzen a két elektródával. A kijelzőn a következő adatok jelennek meg egymás után:
  - súly ⑨
  - a «bF%» (testzsír) jele ⑮
  - testének zsírtartalma százalékban ⑯
  - a «H20%» (víz) jele ⑰
  - testének víztartalma százalékban ⑱

Vesse össze a zsírtartalom (bF) értékét a «Testzsír szint» táblázat paramétereivel: ha a normál értékeken kívül esik, akkor azt javasoljuk, hogy forduljon az orvosához. Értelkeje testének víztartalmát (H<sub>2</sub>O) a «Testvíztartalom» bekezdésben leírtak szerint.

4. A mérleg kb. 5 másodperc múlva automatikusan kikapcsol.



**FIGYELEM:** Ha a kijelző állása nem «0.0» ⑧, akkor nem lehet meghatározni a testsúlyát, és nem lehet kiszámítani a test zsír- és víztartalmát sem. Ha a kijelzőn az «ERR» ⑲ jel látható, az azt jelenti, hogy valamilyen hiba történt a mérés során. Kezdje újra az egész mérési eljárást.

## 6. Biztonságos használat, tisztíthatóság, pontosság ellenőrzés és az elhasznált elem kezelése



### Biztonság és védelem

- A készülék kizárólag a jelen útmutatóban leírt célra használható. A gyártó semmilyen felelősséget nem vállal a helytelen alkalmazásból eredő károkért.
- 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 és nedvesség
  - 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 szétszedni a készüléket.
- Ha a készüléket hosszabb ideig nem használják, akkor az elemet el kell távolítani.
- Olvassa el a használati utasítás többi részében található biztonsági előírásokat is.



Gyermekek csak felügyelet mellett használhatják a készüléket, mert annak kisebb alkotóelemei esetleg lenyelhetik.

### A készülék tisztítása

A készüléket csak száraz, puha ronggyal tisztítsa.

### 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. A garancia érvényesítéséhez be kell mutatni a forgalmazó (lásd hátoldalon) által kitöltött garanciajegyet, amely igazolja a vásárlás dátumát, és a bolti nyugtát.

- A garancia csak magára a készülékre vonatkozik, az elemre és a csomagolásra nem.
- A készülék felnyitása vagy módosítása a garancia elvesztését vonja maga után.
- A garancia nem vonatkozik a helytelen kezelés, a lemerült elemek, balesetek vagy a használati útmutató be nem tartása miatt keletkező károkra.

A garancia érvényesítése érdekében forduljon a Microlife szervizéhez (lásd előző).

## 8. Műszaki adatok


- Mérés határ: 150 kg / 330 lb / 24 st
- Osztásköz: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- 10 személyes memória
- 1db 3 V-os lítiumelem, CR 2032
- Pontosság és ismételtelhetőség tűréshatára:  
+/- 1% + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

A műszaki változtatások jogát fenntartjuk.

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

## Display

- ⑦ Anzeige für erschöpfte Batterie
- ⑧ Nulleinstellung
- ⑨ Gewichtsanzeige
- ⑩ Benutzerangabe
- ⑪ Grösse
- ⑫ Alter
- ⑬ Geschlecht
- ⑭ Fitnessniveau
- ⑮ Körperfettanteil
- ⑯ Körperfettanzeige
- ⑰ Körperwasseranteil
- ⑱ Körperwasseranzeige
- ⑲ Fehler

 Vor Verwendung Bedienungsanleitung genau studieren.

Sehr geehrter Kunde,

diese neue, elektronische Personenwaage zeigt Ihnen Informationen zu Ihrer Körperzusammensetzung an und berechnet darüber hinaus Ihren Körperfettanteil und Körperwasseranteil in Abhängigkeit von Ihrer Grösse, Ihrem Alter sowie Geschlecht. Mit genauen Informationen über die Zusammensetzung Ihres Körpers (fettfreie Körpermasse, Körperfettmasse, sowie Gesamtkörperwasseranteil) kann der Anteil an überschüssigem Fett und eine Gewichtsempfehlung im Zusammenhang mit Ihrer Ernährung errechnet werden. Anhand dieses Wissens können ausserdem Ernährung, sowie sportliche Aktivitäten besser auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden, um Ihre Lebensqualität und Gesundheit zu verbessern und Krankheiten zu vermeiden. Das Instrument verfügt über eine Speicherfunktion für 10 verschiedene Personen. Maximale Belastung 150 kg, Anzeige auf 100 g genau.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, um alle Funktionen und Sicherheitshinweise zu verstehen. Wir möchten, dass Sie mit diesem Microlife-Produkt zufrieden sind. Bei Fragen und Problemen wenden Sie sich bitte an den Microlife-Kundendienst. Ihr Fachhändler oder Apotheker kann Ihnen die Adresse des Microlife-Händlers in Ihrem Land nennen. Eine Vielzahl weiterer wichtiger Informationen zu unseren Produkten finden Sie auch im Internet unter [www.microlife.com](http://www.microlife.com).

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

## Inhaltsverzeichnis

- 1. Wichtige Informationen über die Körperzusammensetzung**
  - Körperfettanteil
  - Körperwasseranteil
- 2. Bedienungshinweise**
  - Fitness
- 3. Erste Inbetriebnahme des Gerätes**
  - Einlegen von der Batterie
  - kg/lb-Umschalter
  - Verwendung als einfache Waage
- 4. Eingeben persönlicher Daten**
- 5. Berechnung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil**
- 6. Sicherheit, Pflege, Genauigkeits-Überprüfung und Entsorgung**
  - Sicherheit und Schutz
  - Pflege des Gerätes
  - Entsorgung
- 7. Garantie**
- 8. Technische Daten**

**Garantiekarte (siehe Rückseite)**

## 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.

Über zwei Elektroden auf der Waagenoberfläche sendet die Waage einen schwachen, elektrischen Strom durch den Körper. Der Strom reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Körperbestandteile: die fettfreie Körpermasse hat nur einen schwachen, die Körperfettmasse dagegen einen höheren Widerstand. Dieser Widerstand, die so genannte bioelektrische Impedanz, ist abhängig von Geschlecht, Alter und Grösse.

Für eine korrekte Kontrolle des Idealgewichts muss die Waage neben dem Gewicht auch den Körperfettanteil mit den Parametern in der Tabelle sowie den Körperwasseranteil mit den nachfolgenden Informationen berechnen.

**Wenn ein Anteil ausserhalb des normalen Bereichs liegt, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.**

Zur besseren Bewertung des Messergebnisses ihres Körperfettanteils empfehlen wir Ihnen, diese Messwerte über einen längeren Zeitraum aufzuschreiben. Sie sollten sich immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen wiegen, um einen zuverlässigen Vergleich zu haben.

### Körperfettanteil

Der Wert für den Körperfettanteil in der folgenden Tabelle gibt den Gesamtfettanteil an, der sich aus dem essentiellen Fett (oder Primärfett) und dem zusätzlichen Fett (eingelagertes Fett) zusammensetzt. Das essentielle Fett benötigt der Körper für den Stoffwechsel.

Dieser Fettanteil variiert je nach Geschlecht: ca. 4 % bei Männern und ca. 12 % bei Frauen (Prozentualer Anteil des Gesamtkörpergewichtes).

Das zusätzliche Fett, das theoretisch überflüssig ist, wird von Personen benötigt, die viel körperlich tätig sind. Auch in diesem Fall unterscheidet sich der Anteil zwischen den Geschlechtern: 12 % bei Männern und 15 % bei Frauen (Prozentualer Anteil des Gesamtkörpergewichtes).

Daher liegt der typische Körperfettanteil des Gesamtkörpergewichtes bei Männern bei ca. 16 % und bei Frauen bei ca. 27 %.

Diese Anteile verändern sich wie in der Tabelle dargestellt mit zunehmendem Alter.

Frauen	Ausgezeichnet	Gut	Normal	Überge- wichtig	Adipös
Alter	Angaben in %				
≤ 19	17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	27,1-32,0	> 32,1
20-29	18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	28,1-33,0	> 33,1
30-39	19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	29,1-34,0	> 34,1
40-49	20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	30,1-35,0	> 35,1
≥ 50	21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	31,1-36,0	> 36,1

Männer	Ausgezeichnet	Gut	Normal	Überge- wichtig	Adipös
Alter	Angaben in %				
≤ 19	12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	> 27,1
20-29	13,0	13,1-18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	> 28,1
30-39	14,0	14,1-19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	> 29,1
40-49	15,0	15,1-20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	> 30,1
≥ 50	16,0	16,1-21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	> 31,1

### Körperwasseranteil

Der Körperwasseranteil ist ein wichtiger Indikator für das allgemeine «Wohlbefinden» eines Menschen, da Wasser die wichtigste Komponente des Körpergewichts ist und mehr als die Hälfte (ca. 60 %) des Gesamtgewichts ausmacht.

Studien belegen, dass ein Körperwasseranteil von 57 % optimal ist, dies ist jedoch individuell verschieden und im Normalfall ist auch ein Wert, der 10 % höher oder niedriger liegt, kein Hinweis auf gesundheitliche Probleme.

Der Körperwasseranteil ist bei Kindern höher (bei der Geburt zwischen 70 % und 77 %) und nimmt im Laufe des Lebens ab (ältere Menschen können einen Körperwasseranteil von 45 % bis 55 % haben). Bei Frauen (die meist mehr Fettzellen haben) liegt der Körperwasseranteil bei ca. 55–58 %, bei Männern dagegen bei ca. 60–62 %.

Wenn mehr Fett in den Zellen eingelagert wird, sinkt bei adipösen Menschen der Körperwasseranteil gegenüber schlanken Menschen. Im Allgemeinen setzt sich der Körperwasseranteil aus verschiedenen Komponenten zusammen. Ein Körperwasseranteil unter 40 % ist in den meisten Fällen zu gering, ein Anteil über 70 % dagegen zu hoch. Menschen scheiden jeden Tag eine bestimmte Menge Wasser aus. Dieser Anteil muss allerdings regelmässig wieder zugeführt werden, da bereits ein Flüssigkeitsverlust von 10 % ein Gesundheitsrisiko darstellt.


Die Angabe des Körperwasseranteils auf der Körperfettwaage hilft dem Benutzer zu erkennen, ob möglicherweise gesundheitliche Probleme vorliegen und er sich an einen Arzt wenden sollte.


Schwankungen des Körpergewichts innerhalb von Stunden sind völlig normal und hängen mit der Ansammlung von extrazellulärem Wasser (z. B. interstitielle Flüssigkeit, Plasma, Lymphflüssigkeit und transzelluläre Flüssigkeit) zusammen.

## 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 wird mit einer einzelnen 3-V-Lithiumbatterie betrieben und kann daher gefahrlos von allen Personen als normale Waage verwendet werden. Folgende Personen sollten die Waage jedoch nicht für eine Körperfett- oder Körperwassermessung benutzen:
  - Schwangere Frauen
  - Personen, die wegen kardiovaskulärer Krankheiten medikamentös behandelt werden
  - Personen mit einem Herzschrittmacher oder einem anderen elektronischen, medizinischen Hilfsmittel
  - 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 unbekleidet 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.
- Wenn während der Analyse des Körperfett- und Körperwasseranteils ein Fehler auftritt, schaltet sich die Waage automatisch ab.
- Die Genauigkeit der Körperfett- und Körperwasseranteilmessung kann durch folgende Umstände beeinflusst werden:
  - starker Alkoholgenuss
  - Einnahme von Drogen oder sehr hoher Koffeinwert im Blut
  - nach einer intensiven sportlichen Betätigung
  - während einer Krankheit
  - in der Schwangerschaft
  - nach einer ausgiebigen Mahlzeit
  - bei Dehydratation
  - bei fehlerhafter Eingabe Ihrer persönlichen Daten (Grösse, Alter, Geschlecht)
  - bei feuchten oder schmutzigen Füßen

 **ACHTUNG:** Die Angabe zum Körperfett- und Körpergewebeanteil ist nur ein Richtwert. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ernährungsberater.

 **ACHTUNG:** Die Messfunktion für den Körperfett- und Körperwasseranteil ist nur für Personen zwischen 10 und 100 Jahren mit einer Grösse zwischen 100 cm und 200 cm ausgelegt.

### Fitness

Bei der Berechnung Ihres Körperfettanteils werden nicht nur Gewicht, Grösse, Alter und Geschlecht, sondern auch der persönliche Lebensstil sowie das Ausmass an sportlicher Aktivität einbezogen, um ein möglichst genaues Messergebnis zu erhalten.

Daher sollten Sie bei der Eingabe Ihrer persönlichen Daten auch 1 von 3 FITNESSNIVEAUS auswählen.

#### • Fit 1:

Zu dieser Kategorie gehören alle Personen, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen und in den letzten Monaten keine sportliche Aktivität ausgeführt oder regelmässig betrieben haben (weniger als 2-mal pro Woche für weniger als 15 Minuten am Stück).

Dieses Niveau sollten alle Personen wählen, die eine Diät beginnen und gleichzeitig sportlich aktiver werden wollen, um Ihren Körperfettanteil zu verringern. Das Niveau Fit 1 sollte für ca. 6–10 Wochen nach Beginn der Diät/sportlichen Aktivität beibehalten werden.

#### • Fit 2:



Diese Kategorie umfasst alle Personen, die regelmässig Sport treiben (3-mal bis 5-mal pro Woche für jeweils mindestens 20 Minuten am Stück). Das Niveau Fit 2 sollte für ca. 8–12 Wochen eingestellt bleiben.

#### • Fit 3:

Diese Kategorie ist für Personen (Athleten, Sportler) gedacht, die jeden Tag intensiv Sport treiben (mindestens 5-mal pro Woche) und die im Laufe der Zeit eine höhere Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft aufgebaut haben.


## 3. Erste Inbetriebnahme des Gerätes

### Einlegen von der Batterie



Diese Waage wird mit einer auswechselbaren Lithiumbatterie betrieben. Wenn die Batterie entladen ist, erscheint im Display die Anzeige «**LO**»  oder das Batteriesymbol. Legen Sie eine neue Batterie in das Batteriefach  mit dem Pluspol nach oben ein. Entsorgen Sie die Batterie nicht mit dem Hausmüll, sondern als Sondermüll.

Entfernen Sie die Batterie aus dem Instrument, wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen.

### kg/lb-Umschalter















Dieser Schalter , der sich an der Unterseite der Waage befindet, ermöglicht das Umschalten zwischen folgenden Masseneinheiten: kg, lb oder st. Ein Wechsel der Masseinheit ist nur im ausgeschalteten Zustand möglich.

### Verwendung als einfache Waage

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die Mitte der Waagenoberfläche drücken.
2. Warten Sie einige Sekunden bis die Anzeige «**0.0**»  im Display erscheint und die Waage bereit für die Messung ist.
3. Stellen Sie sich auf die Waage, und warten Sie ein paar Sekunden ohne sich zu bewegen, bis das Display Ihr Gewicht  anzeigt.  
Lehnen Sie sich während des Messvorgangs nicht an, da dies das Messergebnis beeinflussen kann.
4. Wenn Sie von der Waage steigen, zeigt das Display Ihr Gewicht noch für einige Sekunden an, bevor sie sich automatisch abschaltet.

## 4. Eingeben persönlicher Daten

Die Waage kann die Daten von 10 Personen speichern.

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die Mitte der Waagenoberfläche drücken.
2. Warten Sie einige Sekunden, bis die Anzeige «**0.0**»  im Display erscheint, und drücken Sie dann die SET-Taste .
3. Die Anzeige «**P-01**»  blinkt im Display für die Person «01» auf. Wenn Sie zu einem anderen Speicherplatz (Platz 01 bis 10) wechseln möchten, drücken Sie auf das Symbol «**▼**»  oder «**▲**» . Wenn Sie einen Speicherplatz ausgewählt haben, drücken Sie zur Bestätigung der Einstellung die SET-Taste .
4. Geben Sie Ihre Grösse (100 bis 200 cm)  mit dem Symbol «**▼**»  oder «**▲**»  ein, mit denen Sie den Wert erhöhen oder verringern können. Das Display zeigt den Wert in cm oder ft an. Drücken Sie die SET-Taste , um die Eingabe zu bestätigen.
5. Drücken Sie erneut auf das Symbol «**▼**»  oder «**▲**» , um Ihr Alter (zwischen 10 und 100)  einzugeben und drücken Sie dann zur Bestätigung die SET-Taste .

- Drücken Sie danach noch einmal auf das Symbol «▼» (3) oder «▲» (4), um Ihr Geschlecht (13) anzugeben. Mit der SET-Taste (1) können Sie die Eingabe bestätigen.
- Daraufhin erscheint im Display ein Fitnessniveau «Fit1», «Fit2» oder «Fit3» (je nach dem, welches Niveau vorher für die gleiche Benutzernummer im Speicher ausgewählt wurde) (14).
- Die Daten wurden gespeichert und werden vom Display noch einmal nacheinander angezeigt, damit Sie alle Datenangaben überprüfen können. Anschliessend schaltet sich die Waage automatisch aus.

Rufen Sie den entsprechenden Speicherplatz auf und wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um die eingegebenen Daten zu ändern.

Wählen Sie einen freien Speicherplatz aus und wiederholen Sie die oben genannten Schritte, um die Daten einer weiteren Person einzugeben.

**ACHTUNG:** Wenn die Funktion «Eingeben persönlicher Daten» aktiv ist, schaltet sich die Waage automatisch selbst aus, wenn innerhalb von 10 Sekunden kein Knopf gedrückt wurde.

## 5. Berechnung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil

- Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die Mitte der Waagenoberfläche (2) drücken.
- Warten Sie einige Sekunden, bis die Anzeige «0.0» (8) im Display erscheint, und drücken Sie dann die USER-Taste (2). Drücken Sie die USER-Taste (2) wiederholt, bis der gewünschte Speicherplatz angezeigt wird. Im Display werden die eingegebenen Daten angezeigt. Danach erscheint die Anzeige «0.0kg» (8).
- Stellen Sie sich barfuss so auf die Waage, dass jeder Fuss auf einer Elektrode steht. Im Display erscheinen nacheinander folgende Angaben:
  - Gewicht (9)
  - das Symbol «bF %» (Körperfettanteil) (15)
  - Ihr Körperfettanteil (16)
  - das Symbol «H2O %» (Körperwasser) (17)
  - Ihr Körperwasseranteil (18)
 Vergleichen Sie den berechneten Körperfettanteil (bF) mit den Parametern in der Tabelle «Körperfettanteil»: wenn der errechnete Wert nicht im Normalbereich liegt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Bewerten Sie den Körperwasseranteil (H2O) entsprechend den Angaben im Abschnitt «Körperwasseranteil».
- Die Waage schaltet sich nach ca. 5 Sekunden automatisch aus.

**ACHTUNG:** Wenn im Display nicht die Angabe «0.0» (8) erscheint, kann die Waage Ihr Gewicht nicht anzeigen und den Körperfett- und Körperwasseranteil nicht berechnen. Wenn die Angabe «ERR» (19) im Display erscheint, ist während der Messung ein Fehler aufgetreten. Beginnen Sie den Vorgang noch einmal komplett neu.

## 6. Sicherheit, Pflege, Genauigkeits-Überprüfung und Entsorgung

### **Sicherheit und Schutz**

- 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 und Feuchtigkeit
  - 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.
- Entfernen Sie die Batterie, wenn das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.
- 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.

### **Pflege des Gerätes**

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, trockenen Lappen.

### **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. Die Garantie gilt nur bei Vorlage einer vom Händler ausgefüllten Garantiekarte (siehe letzte Seite) mit Kaufdatum oder des Kassensbelegs.

- Die Garantie umfasst nur das Instrument. Sie erstreckt sich nicht auf die Batterie.
- Wurde das Gerät durch den Benutzer geöffnet oder verändert, erlischt der Garantieanspruch.
- Die Garantie deckt keine Schäden, die auf unsachgemässe Handhabung, einer ausgelaufenen Batterie, Unfälle oder Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung zurückzuführen sind.

Bitte wenden Sie sich an den Microlife-Service (siehe Vorwort).


## 8. Technische Daten

- Kapazität: 150 kg/330 lb/24 st
  - Masseinteilung: 0,1 kg/0,2 lb/1/4 st
  - Speicher für 10 Personen
  - Eine 3V-Lithiumbatterie, CR 2032
  - Genauigkeit und Reproduzierbarkeit im Toleranzbereich zwischen:
    - +/- 0,1 kg/0,2 lb/1/4 st
- Technische Änderungen vorbehalten.

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

## Display

- ⑦ Indikering lågt batteri
- ⑧ Nollinställning
- ⑨ Vikt, avläsning
- ⑩ Användarindikering
- ⑪ Kroppslängd
- ⑫ Ålder
- ⑬ Kön
- ⑭ Hälsolivå
- ⑮ Kroppsfett
- ⑯ Kroppsfett, avläsning
- ⑰ Kroppsvatten
- ⑱ Kroppsvatten, avläsning
- ⑲ Fel

 Läs instruktionerna noggrant innan du använder instrumentet.

## Bäste kund

Denna nya elektroniska personvåg hjälper dig att bestämma din kroppshälsa och automatiskt beräkna kroppsfett och vattenhalten i kroppen i förhållande till din längd, ålder och kön. Kunskapen om din kropps hälsa (beräkning av mager kroppsmassa, fet kroppsmassa och vattenhalt ) ger en korrekt bedömning av överflödigt fett och ger på samma gång en rekommenderad viktuppgift för din diet. Därutöver ger kunskapen om din kropp möjligheten att du kan kombinera rätt diet med rätt fysisk aktivitet och därmed öka din livskvalitet, din hälsa och förebygga sjukdomar. Vågen innehåller en minnesfunktion för upp till 10 olika personer. Högsta tillåtna vikt: 150 kg, i skala om 100 gram.

Läs igenom instruktionerna noga så att du förstår samtliga funktioner och säkerhetsinformation. Vi hoppas att du blir nöjd med ditt Microlife instrument. Om frågor eller problem uppstår, vänligen kontakta Microlife-kundtjänst. Din återförsäljare eller ditt apotek kan ge information och adress till en Microlife återförsäljare i ditt land. Alternativt finns information på Internet på [www.microlife.com](http://www.microlife.com) där du finner värdefull information om våra produkter.

Ett hälsosamt liv – Microlife AG!

## Innehållsförteckning

- 1. Viktig information om kroppssammansättningen**
    - Kroppsfett i procent
    - Vatten i procent
  - 2. Användningsanvisningar**
    - Kondition
  - 3. Användning av instrumentet första gången**
    - Inläggning av batteri
    - KG / LB-väljare
    - Använda endast som vanlig våg
  - 4. Inmatning av personliga uppgifter**
  - 5. Beräkning av vikt, kroppsfett och vatten i procent**
  - 6. Säkerhet, underhåll, noggrannhetstest och avfallshantering**
    - Säkerhet och skydd
    - Instrumentunderhåll
    - Avfallshantering
  - 7. Garanti**
  - 8. Tekniska data**
- Garantikort (se baksida)**

## 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, inre organ, vatten, organ, blod
- Fet kroppsmassa: fettceller

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

Vågen sänder ut en svag elektrisk ström med hjälp av elektroder. Strömmen passerar genom kroppen och kroppsmassan. Strömmen reagerar på olika sätt, beroende på kroppsmassa. Den magra kroppsmassan ger mindre motstånd medan den feta kroppsmassan ger mer motstånd. Detta kroppsmotstånd, även kallat bioelektrisk impedans, varierar vad gäller kön, ålder och kroppslängd.

För att kunna kontrollera personens idealvikt, är det viktigt att utöver vikten, även jämföra kroppsfett (i procent) vilket vågen anger med värdena i tabellen och kroppsvatten (i procent) med informationen nedan.

### Vi rekommenderar att du konsulterar din läkare om dina värden ligger utanför de normala värdena i tabellen.

Pröva att notera dina värden för kroppsfett under en viss tidsperiod för att lättare kunna förstå sammanhanget. Du bör väga dig vid samma tidpunkt varje dag och under samma omständigheter för att värdena skall anges jämnt.

### Kroppsfett i procent

Procentalet fett i nedanstående tabell anger den totala mängden fett med summan av normalt fett och överflödigt fett. Det normala fettet är nödvändigt för ämnesomsättningen.

Procentalet fett varierar mellan könen: ca. 4 % för män och ca. 12 % för kvinnor (beräknat på kroppsvikten).

Det överflödiga fettet, vilket i princip är onödigt är dock nödvändigt för sådana personer som utövar fysisk aktivitet. Även i detta fall varierar procentalet mellan könen: 12 % för män, 15 % för kvinnor (beräknat på kroppsvikten).

Detta ger att det normala procentalet kroppsfett för vikten är ca. 16% för män och 27% för kvinnor.

Detta procental varierar dock med personens ålder.

Kvinnor	Utmärkt	Bra	Normalt	Övervikt	Fetma
Ålder	Uppgift i %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Män	Utmärkt	Bra	Normalt	Övervikt	Fetma
Ålder	Uppgift i %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

## Vatten i procent

Kroppsvatten i % är viktig som en indikering för personens allmänna «välbefinnande», eftersom vatten är den viktigaste faktorn i kroppsvikten och motsvarar mer än hälften (ca 60 %) av den totala vikten.

Forskningen visar att 57 % kroppsvatten är ett idealiskt värde men detta är individuellt och det är inga problem om värdet stiger eller sjunker med 10%.

Kroppsvatten i % är större för mindre barn (vid födseln ibland mellan 70 % till 77 %). Värdet sjunker sedan med stigande ålder (äldre personer kan ha ett kroppsvattenvärde på 45 % till 55 %). Kvinnor (som ju har mer fettvävnad än män) har en vattennivå på ca. 55-58 % medan männen har ca.60-62 %.

Med ökade fettreserver har personer med fetma en lägre vattennivå i % än smala personer. I allmänhet är vattennivå i kroppen i % ett sammansatt värde. Under 40 % anses normalt vara för lågt och över 70 % för högt. Människan avsöndrar en viss mängd vatten varje dag. Denna vätskemängd måste ersättas, en vätskeförlust på ca. 10 % av kroppsvikten kan medföra hälsorisker.

Uppgiften om den avlästa kroppsvatten i % ger därför användaren en indikering om eventuella problem där man troligtvis bör konsultera läkare.

Förändrad kroppsvikt inom ett par timmar är helt normalt och beror på vattenavdunstning eftersom extra-cellulär vätska (vilken innehåller interstitiell vätska, plasma, lymfa och transcellulär vätska) är den faktor som är känsligast för snabba förändringar.

## 2. Användningsanvisningar

- Placera vågen på plan hård yta. En mjuk ojämn golvyta (t.ex. matta eller linoleum) kan medföra att vågen ger inkorrekt 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 elektroden. Se till att benen inte berör varandra.
- Vågen är ofarlig att använda när den drivs med ett vanligt 3-volt litiumbatteri. Följande personer bör dock inte göra en kroppsfetts- eller kroppsvattenmätning:
  - Gravida kvinnor
  - Personer som intar hjärtkärleksmedicin
  - 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 resultaten skiljer sig från varandra, ligger din vikt mellan dem. Då du stiger upp ur sängen på morgonen, vänta ca. 15 minuter innan du väger dig, så att vattnet i kroppen hinner stabilisera sig.
- Vågens yta kan vara hal om den är våt.
- Vågen stänger av automatiskt om ett fel uppstår under analysen av kroppsfett och kroppsvatten.

- Mätningar för kroppsfett- och vatten i procent kan påverkas av följande faktorer:
  - Hög alkoholhalt
  - Hög koffeinhalt eller droger
  - Efter intensivt träning
  - Vid sjukdom
  - Under graviditet
  - Efter en stor måltid
  - Vid vätskebrist
  - Om de inmatade uppgifterna (längd, ålder, kön) är inkorrekt
  - Våta eller smutsiga fötter

**⚠ WARNING:** Kroppsfett- och vatten i procent skall anses som ungefärlig information. För ytterligare information, vänligen kontakta din läkare eller dietist.

**⚠ WARNING:** Måtfunktionen för kroppsfett och vatten i procent bör endast användas av personer i åldersgrupp 10 till 100 och med kroppslängd mellan 100 och 200 cm.

### Kondition

För att kunna bestämma ditt kroppsfett i procent så noggrant som möjligt, används inte bara din kroppsvikt, kroppslängd, ålder och kön utan även din livsstil och graden av fysisk aktivitet, dvs din kondition.

Du bör därför även välja en av 3 olika KONDITIONSNIVÅER.

#### • Nivå 1:

Denna kategori omfattar stillasittande personer som inte utfört någon form av fysisk aktivitet inom de senaste månaderna eller som utför mycket lite fysisk aktivitet, t.ex. mindre än två gånger i veckan under mindre än 15 minuter varje gång.

Denna nivå gäller för personer som vill börja en diet i kombination med läkarkontroll, i syfte att reducera kroppsfettmassan. Nivå 1 skall användas under ca. 6/10 veckor från träningsprogrammets/dietens början.

#### • Nivå 2:

Denna kategori omfattar personer som regelbundet utför fysisk aktivitet (från 3 till 5 gånger i veckan, minst 20 minuter varje gång). Nivå 2 skall användas under ca. 8/12 veckor.

#### • Nivå 3:

Denna kategori omfattar personer (atleter, idrottare) som utför daglig fysisk aktivitet (5 gånger i veckan och mer) och som utvecklat flexibilitet, motståndskraft och styrka över en lång tid.

## 3. Användning av instrumentet första gången

### Inläggning av batteri

Vågen används med ett utbytbart litiumbatteri. När batteriet är tomt, visar displayen «LO» (7) eller batterisymbolen. Sätt in ett nytt batteri i batterifacket (5) med pluspolen uppåt.

Kasta inte batterierna i normala hushållsopor, de skall avfallshanteras enligt gällande miljölagstiftning.

Ta ur batteriet om inte vågen skall användas under längre tid.

### KG / LB-väljare

I botten på vågen finns väljaren (6) med vilken du kan välja vikt-enhet: kg lb eller stone (engelsk enhet). Välj måtenhet, stäng av vågen och ställ in väljaren (vågen måste vara avstängd).

### Använda endast som vanlig våg

1. Sätt på vågen genom att trycka mitt på plattan.

2. Vänta ett par sekunder tills «0.0» (8) visas på displayen, vågen är redo att användas.
3. Ställ dig på vågen och stå stilla, displayen visar din vikt (9) efter några sekunder.  
Luta dig inte mot någonting under vägningen, detta kan påverka resultatet.
4. Stig ner från vågen, displayen visar vikten ytterligare några sekunder och stängs sedan av automatiskt.

## 4. Inmatning av personliga uppgifter

Vågen kan memorera uppgifter för upp till 10 olika personer.

1. Sätt på vågen genom att trycka mitt på plattan.
2. Vänta några sekunder tills displayen visar «0.0» (8), tryck SET-knappen (1).
3. «P-01» (10) blinkar i displayen och indikerar person «01»: Om du vill ändra minnesplats (minne från 01 till 10), tryck «▼» (3) eller «▲» (4) symbolerna. Tryck SET (1) för att bekräfta när du valt önskad minnesplats.
4. Ange din kroppslängd (från 100 cm till 200 cm) (11) med «▼» (3) eller «▲» (4) symbolerna för att öka eller minska värdet. Displayen anger värdet i cm eller ft. Tryck SET (1) för att bekräfta.
5. Använd «▼» (3) eller «▲» (4) symbolerna igen för att ange ålder (från 10 till 100) (12) och tryck sedan SET (1) för att bekräfta.
6. Fortsätt att trycka «▼» (3) eller «▲» (4) symbolerna för att ange kön (13). Tryck SET (1) för att bekräfta.
7. Displayen visar nu en konditionssiffra «Fit1», «Fit2» eller «Fit3» (beroende på vilken konditionsnivå som tidigare angivits för samma användare) (14).
8. Vågen sparar nu dina uppgifter, displayen visar dem i tur och ordning så att du kan kontrollera att det är rätt. Vågen stänger sedan av automatiskt.

Öppna motsvarande minnesplats och upprepa stegen för att ändra uppgifterna om nödvändigt.

Välj en ledig minnesplats och upprepa stegen för att ange en annan persons uppgifter.



**⚠ WARNING:** Om du befinner dig mitt i funktionen «Ange personliga uppgifter», stängs vågen av automatiskt om du inte trycker på en knapp inom 10 sekunder.

## 5. Beräkning av vikt, kroppsfett och vatten i procent

1. Sätt på vågen genom att trycka mitt på plattan (2).
2. Vänta några sekunder tills displayen visar «0.0» (8), tryck ANVÄNDAR-knappen (2). Tryck ANVÄNDAR-knappen (2) igen tills önskad minnesplats visas. Angivna uppgifter visas i displayen, sedan visas «0.0kg» (8).
3. Ställ dig på vågen, se till att placera dina bara fötter över de två elektroden. Displayen visar följande uppgifter i tur och ordning:
  - Vikt (9)
  - «bF %» (kroppsfett) symbolen (15)
  - Procent fett i kroppen (16)
  - «H2O %» (vatten) symbolen (17)
  - Procent vatten i kroppen (18)
 Jämför värdet för procent kroppsfett (bF) med värdena i tabellen «Kroppsfett i procent». Om värdena ligger utanför normalt värde, rekommenderar vi att du konsulterar din läkare. Bestäm procenttal vatten (H<sub>2</sub>O) enligt avsnitt «Vatten i procent».
4. Vågen stängs av automatiskt efter ca. 5 sekunder.





**WARNING:** Om displayen inte börjar med att visa «0.0» , kan inte vägen ange vikt eller beräkna kroppsfett och vatten. Om symbolen «ERR»  visas, har ett fel uppstått under avläsningen.

Börja om från början.

## 6. Säkerhet, underhåll, noggrannhetstest och avfallshantering

---



### Säkerhet och skydd

- Detta instrument får endast användas för det syfte 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. Observera förvarings- och användningsinstruktionerna i avsnittet «Tekniska data».
- Skydda instrumentet mot:
  - Vatten och fukt
  - 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 uppvisar ovanliga funktioner.
- Öppna aldrig instrumentet.
- Ta ur batteriet om inte instrumentet skall användas under längre tid.
- 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.

### Instrumentunderhåll

Rengör instrumentet med en mjuk torr duk.

### Avfallshantering



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

## 7. Garanti

---

Detta instrument har **2 års garanti** från inköpsdatum. Garantin gäller endast om garantibeviset, ifyllt av återförsäljaren (se baksidan) uppvisas tillsammans med köpekvitto eller bevis för inköpsdatum.

- Garantin omfattar endast instrumentet. Batteriet är inte inkluderat i garantin.
- Garantin gäller inte om instrumentet öppnats eller modifierats.
- Garantin omfattar inte skador som uppkommit p.g.a. felhantering, tomma batterier, olycksfall eller försummelse av bruksanvisning.

Vänligen kontakta Microlife-service (se förord).

## 8. Tekniska data

---


- Kapacitet: 150 kg / 330 lb / 24 stone
- Skala: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 stone
- Minne för 10 personer
- Ett litiumbatteri 3V, CR 2032

- Noggrannhet och repeterbarhet inom toleransområde:  
+/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 stone  
Med förbehåll för eventuella tekniska förändringar.

- ① Asetuspainike
- ② Käyttäjäpainike
- ③ Alas-painike
- ④ Ylös-painike
- ⑤ Paristolokero
- ⑥ KG / LB -kytkin

**Näyttö**

- ⑦ Heikon pariston osoitin
- ⑧ Nollaus
- ⑨ Painolukema
- ⑩ Käyttäjän osoitin
- ⑪ Pituus
- ⑫ Ikä
- ⑬ Sukupuoli
- ⑭ Kuntotaso
- ⑮ Kehon rasvapitoisuus
- ⑯ Kehon rasvapitoisuuslukema
- ⑰ Kehon nestepitoisuus
- ⑱ Kehon nestepitoisuuslukema
- ⑲ Virhe

 Lue ohjeet huolellisesti ennen kuin käytät laitetta.

Hyvä asiakas,

Tämä uusi elektroninen henkilövaaka tekee kehon koostumuksen arvioimisen ja automaattisen kehon rasva- ja nestepitoisuuden mittaamisen mahdolliseksi pituuden, iän ja sukupuolen perusteella. Jos tietää tarkalleen kehonsa koostumuksen (kehon rasvatoman massan ja rasvamassan määrän ja kehon kokonaisnestemäärän), pystyy arvioimaan oikein rasvan liiallisen määrän ja samalla määrittelemään sopivan painon suhteessa kehon ravinnolliseen tilaan. Tämän lisäksi kehon koostumuksen tunteminen auttaa yhdistämään oikean ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden olennaisina ehtoina elämän laadun parantamiselle, terveyden edistämiseksi ja sairauksien estämiseksi. Laitteessa on muistitointo, johon mahtuu 10 henkilön tiedot. Kapasiteetti 150 kiloa jaettuna 100 gramman välein.

Lue nämä ohjeet läpi huolellisesti, jotta ymmärrät kaikki toiminnot ja turvallisuutta koskevat tiedot. Tahdomme sinun olevan tyytyväinen Microlife-tuotteeseesi. Jos sinulla on kysymyksiä tai ongelmia, ota yhteys Microlife-asiakaspalveluun. Saat omassa maassasi sijaitsevan Microlife -kauppiasi osoitteen kauppiaalta tai apteekistasi. Voit vaihtoehtoisesti käydä [www.microlife.fi](http://www.microlife.fi)-sivustolla, josta löydät arvokkaita tietoja tuotteistamme.

Pysy terveenä – Microlife AG!

**Sisällysluettelo**

**1. Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta**

- Kehon rasvamassaprosentti
- Nesteprosentti

**2. Käyttöön liittyviä ehdotuksia**

- Kuntotaso

**3. Laitteen käyttäminen ensimmäistä kertaa**

- Pariston asettaminen paikoilleen
- KG / LB -kytkin
- Käyttö tavallisena vaakana

**4. Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen**

**5. Painon, kehon rasva- ja nesteprosentin laskeminen**

**6. Laitteen huolto, tarkkuudesta ja hävittäminen**

- Turvallisuus ja suojaaminen
- Laitteen huolto
- Hävittäminen

**7. Takuu**

**8. Tekniset tiedot**

**Takuukortti (katso takakanta)**

## 1. Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta

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

- rasvattomaan massa: luut, lihakset, sisäelimet, neste, elimet, veri
- rasvamassaan: rasvasolut

Painon ollessa sama nämä kaksi massaa eroavat toisistaan määrältään.

Kun vaa'an alustaan kiinnitetään elektrodit, se lähettää heikon sähkövirran, joka kulkee kehon massan lävitse. Sähkövirta reagoi kehon lävitse kulkiessaan eri tavalla riippuen massasta: kehon rasvaton massa tuottaa heikon vastuksen, kun taas kehon rasvamassa tuottaa suuremman vastuksen. Tämä kehon vastus, jota kutsutaan biosähköiseksi impedanssiksi, vaihtelee myös sukupuolen, iän ja pituuden mukaan.

Jotta pystyy valvomaan ihannepainoansa oikein, on tärkeää mitata vaa'an avulla painon lisäksi kehon rasvaprosentti ja verrata sitä taulukossa oleviin arvoihin sekä kehon nesteprosentti ja verrata tätä alla lueteltuihin tietoihin.

### Jos prosenttiluvut poikkeavat normaaleista lukemista, sinun tulee ottaa yhteyttä lääkäriin.

Jotta ymmärtäisit paremmin kehon rasvaprosentin arvon, suosittelemme, että kirjoitat sen ylös määritetyn ajanjakson aikana. Punnitse itsesi aina samaan aikaan päivästä ja samoissa olosuhteissa, jotta saat luotettavan vertailukelpoisen arvon.

### Kehon rasvamassaprocentti

Alla olevassa luettelossa esiintyvät rasvaprosenttilukema merkitsee kokonaisrasvamäärää, joka saadaan laskemalla yhteen ensisijainen rasva ja vararasva. Ensisijainen rasva on välttämätöntä aineenvaihdunnan kannalta.

Tämä rasvaprosentti eroaa sukupuolesta riippuen: miehillä se on noin 4 % ja naisilla noin 12 % (laskettuna kehon kokonaispainosta).

Vararasva, joka on teoreettisesti tarpeetonta, on välttämätöntä sellaisille henkilöille, jotka suorittavat fyysisiä aktiviteetteja. Myös tässä tapauksessa rasvaprosentti eroaa sukupuolesta riippuen: miehillä se on noin 12 % ja naisilla noin 15 % (laskettuna kehon kokonaispainosta).

Näin normaali rasvamassa kehon painosta on miehillä noin 16 % ja naisilla noin 27 %.

Prosenttiluvut eroavat henkilön iästä riippuen kuten alla olevassa taulukossa on esitetty.

Naiset	Erin-omainen	Hyvä	Normaali	Ylipainoinen	Liikalihava
<b>Arvo prosenteissa</b>					
Ikä					
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Miehet	Erin-omainen	Hyvä	Normaali	Ylipainoinen	Liikalihava
<b>Arvo prosenteissa</b>					
Ikä					
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### Nesteprosentti

Kehon nesteprosenttiarvo on tärkeä henkilön yleisen «hyvinvoinnin» osoitin, koska neste on tärkein yksittäinen kehon painon komponentti ja se vastaa yli puolta (noin 60 prosenttia) kokonaispainosta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kehon nestemäärän ihanearvo on 57 %, mutta arvo vaihtelee yksilöllisesti ja lukeman vaihtelu 10 % mainitun arvon molemmin puolin on normaalia.

Kehon nesteprosentti on suurempi lapsilla kuin aikuisilla (vauvojen syntyessä se vaihtelee 70 - 77 %:n välillä) ja se vähenee iän myötä (vanhoilla ihmisillä kehon nesteprosentti on 45 - 55 %). Naisten nestemäärä on noin 55-58 %, koska heillä on enemmän rasvakudosta kuin miehillä, ja miesten nestemäärä on noin 60-62 %.

Myös lihavilla ihmisillä on rasvavarastojen lisääntymisen takia vähäisempi nesteprosentti kuin hoikilla ihmisillä. Yleisesti ottaen kehon nesteprosentti on yleisesti kehon koostumuksesta kertova arvo. Alle 40 %:n arvoa voidaan normaalisti pitää liian alhaisena ja yli 70 %:n arvoa liian korkeana. Ihmiskeho erittää päivittäin tietyn määrän nestettä. Tämä neste täytyy korvata säännöllisesti, sillä jo noin 10 %:n nestehukka saattaa aiheuttaa terveysriskejä.

Näin rasvaprosenttivaakaassa nähtävä kehon nesteprosenttilukema ilmoittaa mahdollisista häiriöistä, jolloin ne tulee todennäköisesti hoitaa lääkärin ohjeiden avulla.

Kehon painon vaihtelu muutamman tunnin sisällä on täysin normaalia ja johtuu nesteen kerääntymisestä kehoon, sillä solujen ulkopuolella oleva neste (kudosten välinen neste, plasma, lymfa) ja solujen välillä siirtyvä neste) on ainoa kehon rakenneosia, jonka nestemäärä vaihtelee näin nopeasti.

## 2. Käyttöön liittyviä ehdotuksia

- Aseta vaaka tasaiselle ja kovalle alustalle. Pehmeä ja epätasainen 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 suorat mittauksen kuivin, paljain jaloin ja niin, että jalat osoivat elektrodeihin. Vältä koskettamasta jaloilla toisiinsa, jotta vaaka toimisi moitteettomasti.
- Vaakaa on turvallista käyttää tavallisen vaa'an tapaan ja se toimii yhdellä 3 voltin litium-paristolla. Seuraavien henkilöiden ei kuitenkaan tule suorittaa kehon rasva- tai nesteprosentin mittausta:
  - raskaana olevat naiset
  - sydän- ja verisuonilääkkeitä käyttävät henkilöt
  - sydämentahdistajaa tai muunlaista elektronista lääkintälaitetta käyttävät henkilöt
  - henkilöt, joilla on kuumetta
  - alle 10-vuotiaat lapset
  - henkilöt, joilla on dialyysi, turvotusta jaloissa, dimorfismi tai osteoporoosi.

- Punnitse itsesi päivittäin samalla vaa'alla samaan kellonai- kaan, mieluiten ilman vaateutusta ja ennen aamiaista. Mahdol- lisimman 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 mitta- uksen, jotta neste ehtii jakaantua tasaisesti koko kehoosi.
- Vaa'an pinta saattaa olla liukas, jos se on märkä.
- Jos kehosi rasva- ja nesteprosentteja mitattaessa syntyy häiriö, vaaka sammuu automaattisesti.
- Rasva- ja nesteprosenttimittauksen tarkkuus voi häiriintyä seuraavissa tapauksissa:
  - korkea alkoholi- ja kofeiinipitoisuus
  - korkea kofeiini- tai lääkeainepitoisuus
  - mittaus raskauden aikana
  - mittaus raskaan aterian jälkeen
  - mittaus nestehukkaan liittyvien ongelmien yhteydessä
  - jos henkilökohtaisissa tiedoissa on virhe (pituus, ikä, suku- puoli)
  - jos mittaus suoritetaan märillä tai likaisilla jaloilla

**VAROITUS:** Kehon rasva- ja nesteprosenttilukemia tulee pitää ainoastaan likimääräisinä arvoina. Jos haluat lisätie- toja, käänny lääkärin tai ruokavalioasiantuntijan puoleen.

**VAROITUS:** Kehon rasva- ja nesteprosentin mittaaminen onnistuu ainoastaan henkilöillä, jotka ovat 10-100-vuotiaita ja joiden pituus on 100-200 cm.

### Kuntotaso

Jotta kehon rasvaprosentin mittaustulos olisi mahdollisimman tarkka, vaaka ottaa painosi, pituutesi, ikäsi ja sukupuolesi lisäksi huomioon myös elämäntapasi sekä fyysisen aktiivisuutesi määrän.

Tästä syystä sinun tulee henkilökohtaisia tietoja syöttäessäsi valita yksi 3:sta eri KUNTOTASOSTA.

#### Kuntotaso 1:

Tähän ryhmään kuuluvat kaikki vähän liikkuvat henkilöt, jotka eivät ole olleet viimeisten kuukausien aikana fyysisesti lain- kaan aktiivisia tai jotka ovat liikkuneet kohtuullisesti, vähemmän kuin kaksi kertaa viikossa, kulloinkin vähemmän kuin 15 minuuttia.

Tämän tason voivat valita sellaiset henkilöt, jotka haluavat aloittaa dieetin ja fyysisen kuntoilun, jonka tavoitteena on kehon rasvamassan vähentäminen. Kuntotaso 1 soveltuu käytettäväksi noin 6-10 viikon ajan liikuntaohjelman tai dieetin aloittamispäivästä lähtien.

#### Kuntotaso 2:

Tähän ryhmään kuuluvat kaikki henkilöt, jotka ovat säännöllis-esti aktiivisia fyysisesti eli jotka liikkuvat 3-5 kertaa viikossa, vähintään 20 minuuttia kulloinkin. Kuntotaso 2 soveltuu käytet- täväksi noin 8-12 viikon ajan.

#### Kuntotaso 3:

Tähän ryhmään kuuluvat henkilöt (urheilijat), joiden elämään kuuluu päivittäinen raskas fyysinen harjoittelu (5 päivänä viikossa tai useammin) ja jotka ovat kehittäneet notkeuttaan, vastustuskykyään ja voimakkuuttaan ajan myötä.

## 3. Laitteen käyttäminen ensimmäistä kertaa

### Pariston asettaminen paikoilleen

Vaaka toimii yhdellä vaihdettavissa olevalla liitumparistolla. Kun paristo on tyhjä, näyttöön ilmestyy «**LO**» ⑦ tai paristo-symboli. Työnä uusi paristo paristolokeroon ⑤ niin, että sen positiivinen napa on ylöspäin.

Älä hävitä paristoja tavallisten kotitalousroskien vaan erikoisjät- teen mukana.

Poista paristo vaa'asta, jos vaakaa ei käytetä pitkään aikaan.

### KG / LB -kytkin

Kytkin ⑥ sijaitsee vaa'an alapuolella ja sen avulla voit valita painoyksikön: kg, lb tai st. Valitse haluamasi painoyksikkö silloin, kun vaakaan ei ole kytketty virtaa, muussa tapauksessa mittayk- sikkö ei vaihdu.


### Käyttö tavallisena vaakana

1. Kytke vaaka päälle painamalla alustan keskiosaa.
  2. Odota muutama sekunti ja kun näyttöön ilmestyy «**0.0**» ⑧, vaaka on käyttövalmis.
  3. Astu vaa'alle ja odota liikkumatta; muutaman sekunnin kuluttua näyttöön ilmestyy painosi ⑨.
- Älä nojaa mihinkään mittauksen aikana, koska se voi vaikuttaa tulokseen.
4. Astu pois vaa'alta; näytössä näkyy näytöllä vielä muutaman sekunnin ajan. Tämän jälkeen vaaka sammuu automaattisesti.

## 4. Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen


Vaa'an muistiin mahtuu 10 eri henkilön tiedot.

1. Kytke vaaka päälle painamalla alustan keskiosaa.
  2. Odota muutama sekunti, kunnes näyttöön ilmestyy «**0.0**» ⑧ ja paina sitten asetuspainiketta ①.
  3. «**P-01**» ⑩ alkaa vilkkua näytössä, mikä osoittaa henkilöä «01». Jos haluat muuttaa muistipaikkaa (01-10), paina «**▼**» ③ tai «**▲**» ④ -symboleita. Kun olet valinnut muistipaikan, vahvista painamalla asetuspainiketta ①.
  4. Syötä pituutesi (100-200 cm) ⑪ käyttämällä «**▼**» ③ tai «**▲**» ④ -symboleita lisätäksesi tai vähentääksesi arvoa. Näytössä näkyvän arvon yksikkö on joko cm tai ft. Vahvista painamalla asetuspainiketta ①.
  5. Käytä uudelleen «**▼**» ③ tai «**▲**» ④ -symboleita, kun haluat syöttää ikäsi (10-100) ⑫ ja vahvista sitten painamalla asetus- painiketta ①.
  6. Jatka painamalla «**▼**» ③ tai «**▲**» ④ -symboleita ja määritä sukupuolesi ⑬. Vahvista painamalla asetuspainiketta ①.
  7. Nyt näytössä näkyy kuntotason numero «**Fit1**», «**Fit2**» tai «**Fit3**» (riippuen siitä kuntotason numerosta, joka valittiin aiemmin muistiin samalla henkilönumerolla) ⑭.
  8. Nyt olet tallentanut vaa'an muistiin kaikki tietosi ja ne näkyvät näytössä järjestyksessä, jotta voit todeta niiden olevan oikein. Tässä kohtaa vaaka sammuu itsestään.
- Jos haluat muuttaa tallennettuja tietoja, hae esiin kyseinen muistipaikka ja toista koko proseduuria.
- Jos haluat syöttää toisen henkilön tiedot, valitse vapaa muisti- paikka ja toista koko edellä esitetty proseduuria.

 **VAROITUS:** Kun olet toiminnossa «henkilökohtaisten tietojen syöttö», vaaka sammuu automaattisesti, jos mitään painiketta ei paineta 10 sekuntiin.

## 5. Painon, kehon rasva- ja nesteprosentin laskeminen

1. Kytke vaaka päälle painamalla alustan keskiosaa ②.
2. Odota muutama sekunti ja kun näyttöön ilmestyy «0.0» ⑧, paina käyttäjäpainiketta ②. Paina uudelleen käyttäjäpainiketta ②, kunnes näyttöön ilmestyy halutun muistipaikan numero. Syötetyt tiedot näkyvät näytössä ja näyttöön ilmestyy tämän jälkeen «0.0kg» ⑧.
3. Astu vaa'alle paljain jaloin niin, että jalat osuvat vaa'alla olevaan kahteen elektrodiin. Näytölle ilmestyy seuraavat tiedot seuraavassa järjestyksessä:
  - paino ⑨
  - «bF %» (kehon rasvamassan) merkki ⑮
  - kehossasi oleva rasvaprosentti ⑰
  - «H20 %» (nesteen) merkki ⑰
  - kehossasi oleva nesteprosentti ⑱Vertaa rasvaprosenttilukemaa arvoihin, jotka on lueteltu «Kehon rasvamassaprocentti» -taulukossa; jos lukemasi on normaalien arvojen ulkopuolella, suosittelemme kääntymistä lääkärin puoleen. Arvioi nesteprosenttisi (H<sub>2</sub>O) kappaleessa «Nesteprosentti» esitetyllä tavalla.
4. Vaaka sammuu automaattisesti noin 5 sekunnin kuluttua.


 **VAROITUS:** Jos näytössä ei näy «0.0» ⑧, painosi ja rasva- ja nesteprosenttisi mittaaminen ei ole mahdollista. Jos näyttöön ilmestyy «ERR» ⑲ -merkki, se merkitsee sitä, että mittauksen aikana on syntynyt virhe.

Aloita koko menettely uudelleen alusta.

## 6. Laitteen huolto, tarkkuustesti ja hävittäminen

### Turvallisuus ja suojaaminen


- Tätä laitetta saa käyttää ainoastaan tässä kirjasessa 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!
- Seuraavat asiat voivat vaurioittaa laitetta:
  - vesi ja kosteus
  - äärimmäiset lämpötilat
  - iskut ja putoamiset
  - lika ja pöly
  - suora auringonvalo
  - kuumuus ja kylmyys
- Älä käytä laitetta, jos uskot sen olevan vaurioitunut tai jos huomaat jotakin epätavallista.
- Älä milloinkaan avaa laitetta.
- Jos laitetta ei aiota käyttää pitkään aikaan, tulee paristo poistaa siitä.
- Lue myös tämän kirjasen muissa kappaleissa olevat turvallisuusohjeet.

 Huolehdi siitä, että lapset eivät käytä laitetta ilman valvontaa; jotkut osat ovat tarpeeksi pieniä nieltäviksi.

## Laitteen huolto

Puhdista laite ainoastaan pehmeällä, kuivalla kankaalla.

## Hävittäminen

 Paristot ja elektroniset laitteet täytyy hävittää paikallisten, voimassa olevien määräysten mukaisesti eikä kotitalousjätteen mukana.

## 7. Takuu

Laitteella on **2 vuoden takuu** ostopäivästä lukien. Takuu on voimassa ainoastaan silloin, kun korvausvaatimuksen yhteydessä esitetään kauppiaan täyttämä takuukortti (katso takakanta), joka vahvistaa laitteen osto- tai vastaanottopäivämäärän.

- Takuu kattaa ainoastaan instrumentin. Takuu ei kata paristoa.
- Laitteen avaaminen tai muuttaminen mitätöi takuun.
- Takuu ei korvaa vaurioita, jotka aiheutuvat väärästä käsitte-lystä, lataamattomista paristoista, onnettomuuksista tai käyttööhen noudattamatta jättämisestä.

Ota yhteys Microlife-palveluun (katso johdantoa).


## 8. Tekniset tiedot

- Kapasiteetti: 150 kg / 330 lb / 24 st
- Jaottelu: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- 10:n henkilön muisti
- Yksi 3 voltin litiumparisto, CR 2032
- Tarkkuus ja toistamismahdollisuus seuraavien toleranssiarvojen sisällä:
  - +/- 1 % + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Oikeus teknisiin muutoksiin pidätetään.

- ① SET- knop
- ② Gebruikers- knop
- ③ Omhoog knop
- ④ Omlaag knop
- ⑤ Batterijcompartiment
- ⑥ Kg / Lb schakeling

## Weergave

- ⑦ Lage batterij indicatie
- ⑧ Nul stand
- ⑨ Gewicht lezing
- ⑩ Gebruikers indicatie
- ⑪ Lengte
- ⑫ Leeftijd
- ⑬ Geslacht
- ⑭ Gezondheidsniveau
- ⑮ Lichaamsvet
- ⑯ Lichaamsvet- meting
- ⑰ Vochtpercentage
- ⑱ Vochtpercentage- meting
- ⑲ Foutmelding

 Lees alvorens deze instrumenten te gebruiken de instructies aandachtig door.

Geachte klant,

Deze nieuwe elektronische persoonlijke weegschaal biedt u de mogelijkheid om uw lichaamscompositie te evalueren en om automatisch via de functie lengte, leeftijd en geslacht, uw lichaamsvet- en vocht-percentage te berekenen. De exacte weergave van uw lichaamssamenstelling (berekening van het gemiddelde lichaamsvet en het totale lichaamsvochtpercentage) biedt u een goed beeld van het overtollige vet, op hetzelfde moment krijgt u inzicht van uw ideaal gewicht teneinde hierop uw voedingsgewoonten af te stellen. Door de wetenschap en bewustwording van uw lichaamssamenstelling stelt u zichzelf beter in staat om voedingsgewoonten en lichaamstrainingen toe te passen die nodig kunnen zijn om de kwaliteit van leven te verbeteren. De weegschaal heeft een geheugencapaciteit voor 10 personen, een maximum van 150 kilogram met een onderverdeling per 100 gram. Lees de instructies aandachtig door zodat u alle functies en veiligheidsinformatie goed begrijpt. We willen graag dat u blij bent met uw Microlife product, indien u nog vragen heeft verzoeken wij u contact op te nemen met diegene waar u het product heeft aangeschaft of evt. met de Microlife distributeur. Als alternatief kunt u ook de Microlife website bezoeken op [www.microlife.nl](http://www.microlife.nl) daar vindt u waardevolle informatie over onze producten.

Blijf gezond – Microlife AG!

## Inhoudsopgave

### 1. Belangrijke feiten van de Lichaamssamenstelling

- Lichaamsvet percentage
- Lichaamsvochtpercentage

### 2. Suggesties voor gebruik

- Fitness

### 3. Eerste gebruik van het instrument

- Installatie van de batterij
- KG / LB omschakeling
- Gebruik als uitsluitend weegschaal

### 4. Invoeren van persoonsgegevens

### 5. Calculeren van gewicht, lichaamvet en vocht percentage

### 6. Veiligheid, onderhoud, nauwkeurigheidstest en verwijdering

- Veiligheid en bescherming
- Instrumentonderhoud
- Verwijdering

### 7. Garantie

### 8. Technische specificaties

Garantiebon (zie achterzijde)

## 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.

Door het plaatsen van elektroden op het platform, stuurt de weegschaal een zwak en laag intensief elektrisch signaalte door het lichaam. Het elektrisch signaal reageert verschillend afhankelijk wat het tegen komt, de lichaamsmassa geeft een zwakkere weerstand, terwijl de lichaamsvet massa een grotere weerstand geeft. Deze lichaamsweerstand, ook wel bio-elektrische onafhankelijkheid genoemd, varieert ook nog in geslacht, leeftijd en lengte.

Voor het onder controle houden van het individuele ideaal gewicht, is het belangrijk om naast het gewicht ook het percentage vetgehalte van het lichaam te weten. In genoemde tabellen krijgt u een goed inzicht over lichaamsvet en lichaamsvocht.

### Indien uw percentages buiten de normale waarden vallen bevelen wij aan om contact op te nemen met uw arts.

Om beter inzicht te krijgen van uw lichaamsvet percentage, bevelen wij u aan om de gegevens over een bepaalde periode op te schrijven. Om een goed vergelijk te kunnen maken moet u wel elke keer op hetzelfde tijdstip van de dag en onder dezelfde condities meten.

### Lichaamsvet percentage

Het percentage van vet genoemd in de volgende tabel vertegenwoordigt het totaal aan vet, opgeteld de som van essentieel vet (primair vet) en het extra vet (opslag vet). Het essentiële vet is nodig omdat dit gebruikt wordt in het metabolisme.

Het percentage van dit vet is verschillend tussen de twee geslachten: ongeveer 4% voor mannen en ongeveer 12% voor vrouwen (percentages gecalculeerd van het totale lichaamsgewicht).

Het extra vet is nodig voor diegene welke veel lichamelijke inspanningen doen (sport werk ed). Zelfs in dit geval is het vet percentage verschillend tussen de twee geslachten: ongeveer 12% voor mannen en ongeveer 15% voor vrouwen (percentages gecalculeerd van het totale lichaamsgewicht).

Daarom is het normale percentage aan vet massa van het lichaamsgewicht ongeveer 16% voor mannen en 27% voor vrouwen.

Deze percentages verschillen afhankelijk van de individuele leeftijd, zoals onderstaande tabel laat zien.

Vrouwen	Uitstekend	Goed	Normaal	Overgewicht	Obesitas
Leeftijd	Data in %				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Mannen	Uitstekend	Goed	Normaal	Overgewicht	Obesitas
Leeftijd	Data in %				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### Lichaamsvochtpercentage

Lichaamsvocht percentage is een belangrijke indicatie van de totale conditie van de persoon, want vocht is het belangrijkste onderdeel van lichaamsgewicht en vertegenwoordigt meer dan de helft (ongeveer 60%) van het totale gewicht.

Onderzoek toont aan dat 57% lichaamsvocht ideaal is, maar dit hangt af van de individu en normaal is er nog geen probleem als dit ongeveer 10% hoger of lager is.

Het lichaamsvocht percentage is groter in de kindertijd (bij geboorte varieert dit van 70 tot 77%) en wordt minder tijdens het ouder worden (oudere mensen hebben een lichaamsvocht percentage van ongeveer 45 tot 55%) Vrouwen hebben een lichaamsvocht ratio van ongeveer 55-58% en mannen ongeveer 60-62%.

Met het stijgen van het lichaamsvet gehalte, hebben dickere mensen een lager lichaamsvocht percentage dan dunner mensen. Algemeen, lichaamsvocht percentage is een totaal compositie cijfer. Beneden 40% wordt gezien als te laag, en boven 70% als te hoog. Mensen hebben elke dag een hoeveelheid water nodig. Echter dit moet geregeld worden vervangen, een vochtverlies van ongeveer 10% van het lichaamsgewicht, kan al een risico betekenen voor de gezondheidsconditie.

Dus het lichaamsvocht % aangegeven op de weegschaal geeft een indicatie aan de gebruiker dat er mogelijke problemen zijn, in dat geval raden wij aan om uw huisarts te consulteren.

Schommelingen in uw lichaamsgewicht binnen een aantal uren, zijn een normaal verschijnsel en worden veroorzaakt door de vocht-huishouding van het lichaam, gezien de extracellulaire vocht-huishouding ( inclusief orgaanvloeistoffen, plasma, lymfen en transcellulaire vloeistoffen) aan snelle fluctuaties onderhevig is.

## 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 weegschaal is veilig te gebruiken door iedereen, de voeding is slechts een 3 volt lithium batterij, echter de volgende personen dienen geen lichaamsvet of lichaamsvocht te meten:
  - 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 uzelf 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.
- Indien er tijdens het meten van uw lichaamsvet en lichaamsvocht percentage iets fout gaat zal de weegschaal zichzelf automatisch uitschakelen.
- De meet accuraatheid van het lichaamsvet- en lichaamsvocht percentage kan worden beïnvloed in de volgende gevallen:
  - Een te hoog alcohol niveau
  - Een te hoog niveau aan cafeïne of medicijnen
  - Na een intensieve sport activiteit
  - Tijdens een ziekte
  - Tijdens een zwangerschap
  - Na te zwaar tafelen
  - Het lijden aan dehydratatie problemen
  - Het onjuist ingeven van uw persoonlijke gegevens (lengte, leeftijd of geslacht)
  - Het hebben van natte/vochtig en vieze voeten

**⚠ WAARSCHUWING:** Het lichaamsvet en vocht percentage moet worden gezien als indicatieve informatie. Voor verdere informatie verzoeken wij u om uw diëtist en huisarts te raadplegen.

**⚠ WAARSCHUWING:** De meetfunctie van lichaamsvet en vocht-percentage mag alleen worden gebruikt door personen in de leeftijdsgroep van 10 -100 en tussen de 100 - 200 cm lang.

### Fitness

Om uw lichaamsvet- percentage op de meest juiste manier vast te stellen, zal deze weegschaal niet alleen uw gewicht, lengte, leeftijd of geslacht in overweging nemen, maar ook uw levensstijl en het niveau van uw sportieve inspanningen.

Daarom moet u behalve het invoeren van uw persoonlijke data ook de 3 volgende FITNESS NIVEAUS invoeren:

#### • Fit 1:

Deze categorie bevat alle mensen die de laatste maanden geen lichamelijke/sportieve activiteiten hebben gedaan minder dan 2x per week, minder dan 15 minuten gedurende elke sessie.

Dit niveau kan worden gekozen bij mensen welke net beginnen met een dieet gecombineerd met lichamelijke training om lichaamsvet te verliezen. Het Fit 1 niveau kan worden gebruikt 6 tot 10 weken vanaf de start van het trainingsdieet programma.

#### • Fit 2:

Deze categorie bevat alle mensen welke regelmatig lichamelijke/sportieve activiteiten doen (tussen 3 en 5 keer per week, gedurende minstens 20 minuten per sessie. Het Fit 2 level wordt dan ongeveer 8 tot 12 weken gebruikt.

#### • Fit 3:

Deze categorie bevat alle mensen (atleten en professionele sporters) welke dagelijks intensief lichamelijke/sportieve activiteiten doen (5 keer of meer per week) en die een flexibiliteit, weerstand en kracht hebben opgebouwd.

## 3. Eerste gebruik van het instrument

### Installatie van de batterij

Deze weegschaal werkt op 1 vervangbare lithium batterij. Indien de batterij leeg is verschijnt «LO» ⑦ op het scherm of het batterij symbool. Steek de nieuwe batterij in het batterij-compartiment ⑤ met de positieve pool naar boven gericht.

Gooi de oude batterij niet weg samen met normaal afval, maar deponeer ze bij de speciale afval afvoer.

Vervang de batterij ook als de weegschaal voor lange tijd niet is gebruikt.

### KG / LB omschakeling

Te vinden aan de onderkant van de weegschaal, de schakelaar ⑥ verschaft u de mogelijkheid om de weegschaal te laten meten in: kg, lb of st.

De gewenste manier kan alleen worden gewijzigd wanneer de weegschaal is uitgeschakeld. Indien de weegschaal in gebruik is (aan staat) kan dit niet worden veranderd.

### Gebruik als uitsluitend weegschaal

1. Zet de weegschaal aan door op het midden van de weegschaal te duwen.
2. Wacht een paar seconden tot «0.0» ⑧ verschijnt op het scherm, de weegschaal is dan klaar voor gebruik.
3. Stap op de weegschaal en wacht zonder te bewegen, na een paar seconden zal uw gewicht ⑨ op het scherm verschijnen. Leun nergens tegenaan tijdens het wegen, dit kan het resultaat beïnvloeden.
4. Stap van de weegschaal, gedurende enkele seconden zal uw gewicht, zichtbaar blijven waarna de weegschaal automatisch zal uitschakelen.

## 4. Invoeren van persoonsgegevens

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


1. Zet de weegschaal aan door op het midden van de weegschaal te duwen.
2. Wacht een paar seconden en wanneer «0.0» ⑧ verschijnt op het scherm, druk op de SET-knop ①.
3. «P-01» ⑩ zal gaan knipperen op het scherm, ter indicatie «01» persoon; indien u de geheugen locatie wilt wijzigen (gegevens van 01 tot 10) druk dan op de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen. Als u klaar bent met het wijzigen druk dan op de SET-knop ① ter bevestiging.
4. Voer uw lengte (van 100 - 200 cm) ⑪ in door gebruik te maken van de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen voor het verhogen of verlagen van de lengte. Het scherm geeft de lengte in cm of ft. Als u klaar bent met het wijzigen druk dan op de SET-knop ① ter bevestiging.
5. Gebruik de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen nogmaals voor het invoeren van uw leeftijd (van 10 - 100 jaar) ⑫. Als u klaar bent met het wijzigen druk dan op de SET-knop ① ter bevestiging.
6. Gebruik de «▼» ③ of «▲» ④ symbolen nogmaals voor het invoeren van uw geslacht ⑬. Als u klaar bent met het wijzigen druk dan op de SET-knop ① ter bevestiging.
7. Vanaf dit moment, zal het scherm «Fit1», «Fit2» of «Fit3» vertonen (afhankelijk welk nummer er voor de gebruiker in het geheugen was opgeslagen) ⑭.











8. Nu heeft de weegschaal al uw persoonsgegevens in het geheugen opgeslagen, het scherm laat de gegevens ter controle nogmaals in volgorde zien. Nu zal de weegschaal automatisch uitschakelen.

Om ingevoerde gegevens te wijzigen, roept u de desbetreffende geheugen-locatie op en herhaalt de hele procedure.

Om een nieuwe gebruiker toe te voegen, zoekt u een nog vrije geheugen-locatie op en herhaalt de procedure zoals hierboven omschreven.




-  **WAARSCHUWING:** Indien u gegevens aan het invoeren bent en u drukt geen enkele knop aan gedurende 10 seconden, zal de weegschaal automatisch uitschakelen.

## 5. Calculeren van gewicht, lichaamsvet en vocht percentage

1. Zet de weegschaal aan door op het midden van de weegschaal te duwen.
2. Wacht een paar seconden en wanneer «0.0»  verschijnt op het scherm, drukt u op de Gebruikers-knop . Druk nogmaals op de Gebruikers-knop  tot de gewenste geheugen-locatie verschijnt. De reeds eerder ingevoerde data zal langs komen op het scherm tot «0.0kg»  verschijnt.
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:
  - Gewicht 
  - De «bF%» lichaamsvet symbool 
  - Het percentage van vet in uw lichaam 
  - Het «H20%» lichaamsvocht symbool 
  - Het percentage van vocht in uw lichaam 

Vergelijk nu het percentage van lichaamsvet (bF) van de weegschaal met de eerder genoemde referentie tabellen. Indien het buiten de normale waarden valt raden wij u aan om contact op te nemen met uw arts. Ook kunt u het percentage lichaamsvocht vergelijken zoals beschreven in de paragraaf «Lichaamsvochtpercentage».

4. De weegschaal schakelt automatisch uit na ongeveer 5 seconden.

-  **WAARSCHUWING:** Als het scherm niet op «0.0»  staat, is het niet mogelijk om uw gewicht te meten, en wordt ook uw vet en vochtpercentage niet berekend. Als het «ERR»  symbool verschijnt, dit betekend dat er iets fout is gegaan tijdens het meten en de meting.

Start dan de gehele procedure opnieuw vanaf het begin.

## 6. Veiligheid, onderhoud, nauwkeurigheidstest en verwijdering

### Veiligheid en bescherming

- Dit instrument mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel zoals in dit boekje beschreven. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuiste toepassing.
- Dit instrument bevat gevoelige componenten en moet met voorzichtigheid worden behandeld. Neem de bewaar- en bedieningscondities beschreven in de «Technische specificaties» paragraaf in acht!

- Bescherm het tegen:
  - water en vochtigheid
  - extreme temperaturen
  - schokken en laten vallen
  - vervuiling en stof
  - direct zonlicht
  - warmte en kou
- Gebruik het instrument niet wanneer u vermoedt dat het beschadigd is of wanneer u iets ongebruikelijks constateert.
- Open het instrument nooit.
- Wanneer het instrument voor een langere tijd niet wordt gebruikt, moet de batterij worden verwijderd.
- Lees de verdere veiligheidsinstructies in de afzonderlijke paragrafen van dit boekje.



Laat kinderen het instrument alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken. Kleine onderdelen kunnen worden ingeslikt.

### Instrumentonderhoud

Reinig het instrument alleen met een zachte droge doek.

### Verwijdering



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

## 7. Garantie

Dit instrument heeft een **garantie van 2** jaar vanaf aankoopdatum. De garantie is alleen van toepassing bij overhandigen van een garantiekaart ingevuld door de dealer (zie achterzijde) met bevestiging van de aankoopdatum of kassabon.

- De garantie geldt alleen voor de weegschaal, niet voor de batterij.
- Opening van of wijzigingen aan het instrument maken de garantie ongeldig.
- De garantie dekt geen schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik, ontladen batterijen, ongelukken of het zich niet houden aan de bedieningsinstructies.

Neem contact op met Microlife-Service (zie voorwoord).


## 8. Technische specificaties

- Capaciteit: 150 kg / 330 lb / 24 st
  - Schaalverdeling: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
  - 10 personen geheugen
  - 1x 3V lithium batterij, CR 2032
  - Accuraatheid en herhaling met een tolerance range binnen: +/- 1% + 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- Technische wijzigingen voorbehouden.

- ① AYAR Düğmesi
- ② Kullanıcı Düğmesi
- ③ Aşığı Düğmesi
- ④ Yukarı Düğmesi
- ⑤ PİL Bölmesi
- ⑥ KG / LB Anahtarı

#### Ekran

- ⑦ Düşük PİL Göstergesi
- ⑧ Sıfır Ayarı
- ⑨ Kilo Ölçüm Sonucu
- ⑩ Kullanıcı Göstergesi
- ⑪ Boy
- ⑫ Yaş
- ⑬ Cinsiyet
- ⑭ Zindelik Düzeyi
- ⑮ Vücut Yağı
- ⑯ Vücut Yağı Ölçüm Sonucu
- ⑰ Vücut Suyu
- ⑱ Vücut Suyu Ölçüm Sonucu
- ⑲ Hata

 Aygıtı kullanmadan önce, talimatları dikkatle okuyun.

Sayın Müşterimiz,

Bu yeni elektronik kişisel terazi, vücut bileşiminizi değerlendirmenizi ve boy, yaş ve cinsiyetinize bağlı olarak yağ ve su yüzdenizi otomatik olarak hesaplamayı sağlar. Vücut bileşiminin (vücut yağsız kütle oranı, vücut yağlı kütle oranı ve toplam vücut suyu miktarının hesaplanması) tam olarak bilinmesi, fazla yağ miktarının doğru saptanmasının yanı sıra beslenme durumunuza bağlı olarak, ideal kilonuzun belirlenmesini de sağlar. Bununla birlikte, vücut bileşiminizin bilinmesi, yaşam kalitesini artırmanın, sağlığı korumanın ve hastalıkları önlemenin esas koşulları olan doğru beslenme ve fiziksel aktivitenin birleştirilmesini de sağlar. Aygıt, 10 kişi kapasiteli bir bellek işlevine sahiptir. Tartma kapasitesi 150 kilodur; bu miktar, 100'er gramlık adımlardan oluşur.

Tüm işlevleri ve güvenlik bilgisini anlayabilmeniz için, lütfen, bu talimatları dikkatle okuyun. Dileğimiz, Microlife ürününüzden memnun kalmanızdır. Soru sormak isterseniz ya da herhangi bir sorun yaşarsanız, lütfen, Microlife-Müşteri Servisi ile görüşün. Ülkenizdeki Microlife bayisinin adresini satıcınızdan ya da eczananizden öğrenebilirsiniz. İkinci bir yol olarak, ürünlerimiz hakkında geniş bilgi edinebileceğiniz [www.microlife.com](http://www.microlife.com) İnternet adresini de ziyaret edebilirsiniz.

Sağlıkla kalın – Microlife AG!

#### İçindekiler

##### 1. Vücut Bileşimi hakkında Önemli Gerçekler

- Vücut yağlı kütle oranı yüzdesi
- Su yüzdesi

##### 2. Kullanım için Öneriler

- Zindelik

##### 3. Aygıtın İlk Kez Kullanımı

- Pillerin yerleştirilmesi
- KG / LB Anahtarı
- Basit terazi olarak kullanılması

##### 4. Kişisel Verilerin Girilmesi

##### 5. Kilo, Vücut Yağı ve Su Yüzdesinin Hesaplanması

##### 6. Güvenlik, Bakım, Doğruluk Testi ve Elden Çıkarma

- Güvenlik ve koruma
- Aygıtın bakımı
- Elden çıkarma

##### 7. Garanti Kapsamı

##### 8. Teknik Özellikler

Garanti Belgesi (bkz Arka Kapak)

## 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.

Platforma yerleştirilen elektrodlar aracılığıyla terazi, vücut kütesini tarayan düşük yoğunluklu bir elektrik akımı iletir. Elektrik akımı, taradığı kütlelere göre farklı biçimlerde tepki verir: vücut yağlı kütle oranı, daha büyük bir dirence sahip iken, vücut yağsız kütle oranının direnci zayıftır. Biyoelektrik impedans olarak adlandırılan vücut direnci, cinsiyete, yaşa ve boya göre değişiklik gösterir.

Kişinin ideal kilosunun doğru kontrol edilmesi için, kilonun haricinde, terazi tarafından hesaplanan vücut yağ yüzdesinin tablodaki parametreler ile; vücut su yüzdesinin de aşağıda belirtilen değerler ile karşılaştırılması önemlidir.

### **Yüzdeler, normal değerlerin dışındaysa, doktorunuzla görüşmenizi öneririz.**

Vücut yağ yüzdesinin değerini daha iyi anlamak için, ilgili değeri belli bir süre not etmenizi öneririz. Geçerli bir karşılaştırma yapabilmek için, her zaman günün aynı saatinde ve aynı koşullarda tartılmanız gerekmektedir.

### **Vücut yağlı kütle oranı yüzdesi**

Aşağıdaki tabloda listelenen yağ yüzdesi, esas yağ (ya da primer yağ) ve yedek yağın (ya da depo yağ) toplanmasıyla hesaplanan toplam yağ temsil eder. Metabolizma için gerekli olduğundan, esas yağ elzemdir.

Bu yağın yüzdesi, her iki cinsten farklılık gösterir: erkekler için yaklaşık %4 ve kadınlar için ise yaklaşık %12 (yüzde, toplam vücut ağırlığına göre hesaplanır).

Kuramsal açıdan gereksiz olan yedek yağ, fiziksel aktivitede bulunanlar için gereklidir. Bu durumda bile, bu yağın yüzdesi, her iki cinsten farklılık gösterir: erkekler için %12 ve kadınlar için ise %15 (yüzde, toplam vücut ağırlığına göre hesaplanır).

Bu nedenle, vücut yağlı kütle oranının normal yüzdesi, erkekler için yaklaşık olarak %16 ve kadınlar için ise yaklaşık olarak %27'dir.

Aşağıdaki tabloda görüldüğü üzere, bu tür yüzdeler, kişinin yaşına göre farklılık gösterir.

Bayan	Çok İyî	İyî	Normal	Fazla Kilolu	Obez
Yaş	% cinsinden veriler				
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	> 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	> 36.1

Erkek	Çok İyî	İyî	Normal	Fazla Kilolu	Obez
Yaş	% cinsinden veriler				
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	> 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	> 31.1

### **Su yüzdesi**

Su, en önemli vücut ağırlığı bileşeni olduğu ve toplam ağırlığın (yaklaşık %60) yarısından fazlasını oluşturduğu için, vücut suyu yüzdesi, insanın genel «zindelik» durumunun önemli bir göstergesidir.

Araştırmalar, ideal vücut suyunun yüzde 57 olduğunu göstermektedir; ancak, bu değer bireye göre değişir ve ölçüm sonucunun %10 daha büyük ya da küçük olması, normalde herhangi bir sorun oluşturmaz.

Vücut suyu yüzdesi, çocuklarda daha yüksektir (doğumda %70 ila %77 arasında değişir) ve yaşla birlikte azalır (yaşlıların vücut suyu oranı, %45 ila %55 arasında olabilir). Erkeklerin vücut suyu oranı yaklaşık olarak %60-62 iken, kadınlar (ki genelde erkeklerle oranla daha fazla yağ dokusuna sahiptirler), yaklaşık olarak %55-58 oranında vücut suyuna sahiptir.

Yağlanma oranındaki artış dolayısıyla obez insanlar, zayıf insanlara göre daha düşük bir vücut suyu yüzdesine sahiptir. Genelde, vücut suyu yüzdesi, bir genel bileşim değeridir. %40'ın altındaki bir değer, normalde çok düşük; %70'in üzerindeki bir değer ise, oldukça yüksektir. İnsanlar, her gün vücutlarından belli miktarda suyu dışarı atar. Vücut ağırlığının yaklaşık %10'unu oluşturan ve atılan bu su miktarının, elbette, düzenli olarak vücuda geri alınması gerekir; aksi takdirde, vücut sağlığımız tehlikeye girer.

Vücut yağ terazisinde, vücut suyu yüzdesi ölçülerek, doktorlarına danışmak isteyebilecekleri türden olası sorunları olup olmadığı konusunda kullanıcılara ikazda bulunulur.

Birkaç saatte meydana gelen vücut ağırlığı değişiklikleri tamamen normaldir ve hücre dışı su (hücreler arası sıvı, plazma, lenf ve hücre dışı sıvı), bu tür hızlı değişikliklere yol açan tek kompartman olduğu için, bu durum vücutta tutulan su miktarından kaynaklanmaktadır.

## 2. Kullanım için Öneriler

- Teraziyi düz ve sert bir zeminde yerleştirin. Yumuşak ve pürüzlü zeminler (örneğin, halılar, kilimler, muşamba), kilonuzun ölçüm sonucunun düzensiz olmasına yol açar.
- Terazinin üzerine ayaklarınız birbirine paralel olarak ve ağırlığının eşit biçimde dağılacak şekilde çıkın.
- Terazi kilonuzu ölçerken kımldamayın.
- Elektrodların üzerine doğru biçimde yerleşerek, kuru ve çirplak ayakla tartılmanız önemlidir. Bununla birlikte, terazinin gerektiği gibi çalışabilmesi için, ayaklarınızı birbirine değdirmeyin.

- 3 voltluk tek bir lityum pil ile çalışan bu terazi, herkes tarafından basit bir terazi olarak güvenle kullanılabilir. Bununla birlikte, aşağıda belirtilen kişilerin terazide vücut yağı ya da vücut suyu ölçümü yapmalarını gerekmektedir.
  - 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 terazide 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 yağınız ve su yüzdeniz analiz edilirken hata oluşursa, terazi otomatik olarak kapanır.
- Yağ ve su yüzdesi ölçümünün kesinliği, aşağıdaki durumlarda değişebilir:
  - yüksek miktarda alkol alınması
  - yüksek miktarda kafein ya da ilaç alınması
  - yoğun bir antremandan sonra
  - hastalık süresince
  - gebelik sırasında
  - ağır yemeklerden sonra
  - su kaybı sorunu yaşanması durumunda
  - kişisel verilerinizin (boy, yaş, cinsiyet) yanlış girilmesi durumunda
  - üzeriniz ıslaksa ya da ayaklarınız kırılye

**⚠ UYARI:** Vücut yağı ve su yüzdesi, sadece yaklaşık olarak bir fikir edinilmesi için ölçülür. Daha somut bilgi edinmek için, doktorunuza ya da diyetisyeninizle görüşün.

**⚠ UYARI:** Vücut yağı ve su yüzdesinin ölçülmesi, sadece yaşları 10 ila 100 aralığında ve boyları da 100 ila 200 cm aralığında olan insanlar için işlevsel olabilir.

### Zindelik

Vücut yağı yüzdenizi en doğru biçimde belirleyebilmek için, bu terazi salt kilonuzu, boyunuzu, yaşınızı ve cinsiyetinizi değil; aynı zamanda, yaşam biçiminizi ve uyguladığınız fiziksel aktivite seviyenizi de göz önünde bulundurun.

Bu nedenle, kişisel verilerinizi gireirken, 3 farklı ZİNDELİK DÜZEYİ arasında da bir seçim yapmanız gerekir.

#### • Zindelik Düzeyi 1:

Bu kategori, son aylarda hiçbir fiziksel aktivitede bulunmayan ya da her seferinde 15 dakikadan az olmak kaydıyla, haftada iki seanstan az olmak üzere, hafif düzeyde fiziksel aktivitede bulunan tüm hareketsiz bireyleri kapsar.

Bu zindelik düzeyi, vücut yağlı kütle oranını azaltma amacıyla fiziksel aktivite ile birlikte diyetle başlamak isteyenler tarafından seçilebilir. Zindelik Düzeyi 1, eğitim programınız/diyetiniz başladıktan sonra yaklaşık olarak 6/10 hafta süreyle kullanılmalıdır.

#### • Zindelik Düzeyi 2:

Bu kategori, düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunanları kapsar (her bir seansı en az 20 dakika olmak kaydıyla haftada 3 ila 5 kez). Zindelik Düzeyi 2, yaklaşık olarak 8/12 hafta süreyle kullanılmalıdır.

#### • Zindelik Düzeyi 3:

Bu kategori, her gün yoğun fiziksel aktivitede (haftada 5 kez ya da daha fazla) bulunan ve zamanla esneklik, direnç ve güç geliştiren insanları (atletler, sporcular) kapsar.

## 3. Aygıtın İlk Kez Kullanımı

### Pillerin yerleştirilmesi

Terazi, bir adet değiştirilebilir lityum pille çalışır. Pil bitince ekranda, «L0» ⑦ ya da pil simgesi görüntülenir. Yeni pil artı kutbu yukarı gelecek şekilde pil bölmesine ⑤ yerleştirin.

Biten pilleri normal yollardan çöpe atmayın; piller için özel toplama kutularına atın.

Terazi uzun bir süre kullanılmayacaksa, pilleri çıkarın.

### KG / LB Anahtarı

Terazinin altında bulunan bu anahtar ⑥, tartılırken ölçüm birimini seçmenizi sağlar: kg, lb ya da st. İsteddiğiniz ölçüm birimini her zaman terazi kapalıyken seçin (aksi takdirde, ölçüm birimini değiştiremezsiniz).

### Basit terazi olarak kullanılması

1. Platformun ortasına basarak teraziyi açın.
2. Ekranda, «0.0» ⑧ görüntülenince, birkaç saniye bekleyin; terazi, kullanıma hazırdır.
3. Teraziyi çıkarın ve kılmıdamadan bekleyin; birkaç saniye sonra ekranda kilonuz ⑨ görüntülenir. Ölçüm sonucunu değiştireceğinden, tartılırken herhangi bir yere yaslanmayın.
4. Teraziden inin; ekran birkaç saniye daha kilonuzu görüntüler ve terazi, otomatik olarak kapanır.

## 4. Kişisel Verilerin Girilmesi

Bu terazi, 10 farklı kişinin verilerini bellekte tutabilir.

1. Platformun ortasına basarak teraziyi açın.
2. Ekranda, «0.0» ⑧ görüntülenince birkaç saniye bekleyin ve AYAR düğmesine ① basın.
3. «P-01» «01» kişiyi gösteren ⑩ simgesi ekranda yanıp söner: Bellek konumunu değiştirmek isterseniz (01'den 10'a kadar), «▼» ③ ya da «▲» ④ simgelerine basın. Bellek konumunu seçer seçmez onaylamak için, AYAR ① düğmesine basın.
4. Değeri artırmak için, «▼» ③ ya da «▲» ④ simgelerini kullanarak, boyunuzu girin (100 cm ila 200 cm aralığında) ⑪. Değer, ekranda "cm" ya da "ft" cinsinden görüntülenir. Onaylamak için, AYAR ① düğmesine basın.
5. «▼» ③ ya da «▲» ④ simgelerini tekrar kullanarak, yaşınızı (10 ila 100 aralığında) ⑫ girin ve onaylamak için, AYAR ① düğmesine basın.
6. Cinsiyetinizi ⑬ tanımlamak için, «▼» ③ ya da «▲» ④ simgelerine basmaya devam edin. Onaylamak için, AYAR ① düğmesine basın.

7. Bu noktada, «**Fit1**», «**Fit2**» ya da «**Fit3**» zindelik düzeyi numarası ekranda görüntülenir (aynı kullanıcı numarası için bellekte hangi zindelik düzey numarasının önceden seçildiğine bağlı olarak) 14.
  8. Tüm verileriniz, artık terazinin belleğine kaydedilmiştir; doğru girilip girilmediğini teyit etmeniz amacıyla, verileriniz ekranda sırasıyla görüntülenir. Bu aşamada, terazi kendi kendine kapanır. Girilen verileri değiştirmek için, ilgili bellek konumunu etkinleştirin ve tüm yordamı tekrarlayın. Başka birinin verilerini girmek için, boş bir bellek konumu seçin ve yukarıda açıklanan yordamı baştan sona tekrarlayın.
- UYARI:** «Kişisel veri girişi» işlevini uyguladığınızda, 10 saniye boyunca hiçbir düğmeye basmazsanız, terazi otomatik olarak kapanır.

## 5. Kilo, Vücut Yağı ve Su Yüzdesinin Hesaplanması

1. Platformun 2 ortasına basarak teraziye açın.
2. Ekranda, «**0.0**» 8 görüntülenince, birkaç saniye bekleyin ve KULLANICI düğmesine 2 basın. Gerekli bellek konumu görününceye kadar KULLANICI düğmesine 2 tekrar basın. Girilen veriler ve «**0.0kg**» 8 simgesi ekranda görüntülenir.
3. Çıplak ayaklarınızın iki elektrod üzerine geldiğinden emin olarak teraziye çıkın. Aşağıdaki veriler, sırasıyla ekranda görüntülenir:
  - kilo 9
  - «**bF %**» (vücut yağı) simgesi 15
  - vücudunuzdaki yağın yüzdesi 16
  - «**H2O %**» (su) simgesi 17
  - vücudunuzdaki suyun yüzdesi 18Görüntülenen vücut yağı (bF) yüzdesini «Vücut yağlı kütle oranı yüzdesi» tablosundaki parametrelerle karşılaştırın: Normal değerlerin dışındaysa, doktorunuzla görüşmenizi öneririz. «Su yüzdesi» paragrafında açıklandığı şekilde, su (H<sub>2</sub>O) yüzdesini belirleyin.
4. Yaklaşık 5 saniye sonra, terazi otomatik olarak kapanır.

- UYARI:** Ekran açık «**0.0**» 8 değilse, kilonuzu belirlemek ve yağ ile su yüzdesini hesaplamak olanaklı olmaz. «**ERR**» 19 simgesinin görüntülenmesi, ölçüm sırasında bir hata oluştuğunu ifade eder.
- Tüm yordamı baştan itibaren tekrar uygulayın.

## 6. Güvenlik, Bakım, Doğruluk Testi ve Elden Çıkarma

### **Güvenlik ve koruma**

- 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 çalışma koşullarını göz önünde bulundurun!
- Aşağıdaki durumlara maruz kalmasına engel olun:
  - su ve nem
  - aşırı sıcaklıklar
  - darbe ve düşürülme
  - kir ve toz
  - doğrudan güneş ışığı
  - ısı ve soğuk

- Hasar gördüğünü düşünüyorsanız ya da herhangi bir anormal durum sezdiyseniz, aygıtı kullanmayın.
- Aygıtı kesinlikle açmayın.
- Pili çıkarın eğer uzun bir süre için kullanılan cihazda.
- Broşürün ilgili bölümlerindeki diğer güvenlik talimatlarını da okuyun.



Çocukların denetimsiz bir şekilde ürünü kullanmalarına izin vermeyin; bazı parçalar, yutulabilecek kadar küçüktür.

### **Aygıtın bakımı**

Aygıtı sadece yumuşak ve kuru bir bezle temizleyin.

### **Elden çıkarma**



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

## 7. Garanti Kapsamı

Bu aygıt, satın alındığı tarihten itibaren **2 yıl garanti** kapsamındadır. Garanti, sadece satıcınız (arkaya bakınız) tarafından doldurulur ve satın alma ya da fatura tarihini teyit eden garanti belgesinin mevcudiyeti ile geçerlilik kazanır.

- Garanti, salt aygıtı kapsamaktadır. Pil, garanti kapsamında değildir.
- Aygıtın açılması ya da üzerinde değişiklik yapılması, garantiyi geçersiz kılar.
- Garanti, yanlış kullanımdan, pillerin boşalmasından, kazalar ve çalışma talimatlarına uygun davranılmamaktan kaynaklanan zarar ziyanı kapsamaz.

Lütfen, Microlife-Servisi ile görüşün (bkz ön söz).


## 8. Teknik Özellikler

- Kapasite: 150 kg / 330 lb / 24 st
  - Tartma kapasitesi artış adımı: 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
  - 10 kişilik bellek
  - Bir adet 3V litium pil, CR 2032
  - Aşağıdaki tolerans aralığında kesinlik ve tekrarlanabilirlik:  
+/- 1% + 0.1 kg / 0.2 lb / 1/4 st
- Teknik özelliklerin değiştirilmesi hakkı saklıdır.

- ① Πλήκτρο SET
- ② Πλήκτρο USER (χρήστης)
- ③ Πλήκτρο Κάτω
- ④ Πλήκτρο Άνω
- ⑤ Θήκη μπαταριών
- ⑥ Διακόπτης KG / LB

**Οθόνη**

- ⑦ Ενδειξης χαμηλής ισχύος μπαταρίας
- ⑧ Μηδενική ρύθμιση
- ⑨ Ενδειξη βάρους
- ⑩ Ενδειξη χρήστη
- ⑪ Ύψος
- ⑫ Ηλικία
- ⑬ Φύλο
- ⑭ Επίπεδο φυσικής κατάστασης
- ⑮ Σωματικό λίπος
- ⑯ Ενδειξη σωματικού λίπους
- ⑰ Νερό σώματος
- ⑱ Ενδειξη νερού σώματος
- ⑲ Σφάλμα

 Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτή τη συσκευή.

Αγαπητέ πελάτη,

Αυτή η νέα ηλεκτρονική ζυγαριά σας επιτρέπει να αξιολογείτε τη σωματική σας σύσταση και να υπολογίζετε αυτόματα το ποσοστό λίπους και νερού του σώματός σας σε συνάρτηση με το ύψος, την ηλικία και το φύλο σας. Εάν γνωρίζετε επακριβώς τη σωματική σας σύσταση (υπολογισμός της μη λιπώδους σωματικής μάζας, της λιπώδους μάζας και της ολικής περιεκτικότητας του σώματος σε νερό), μπορείτε να υπολογίσετε σωστά το πλεονάζον λίπος και ταυτόχρονα να προσδιορίσετε το συνιστώμενο βάρος σε συνάρτηση με τις διατροφικές σας συνήθειες. Επιπλέον, εάν γνωρίζετε τη σωματική σας σύσταση, μπορείτε να συνδυάσετε τη σωστή διατροφή και φυσική δραστηριότητα ως απαραίτητες συνθήκες προκειμένου να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας, την υγεία σας και να αποφύγετε τυχόν παθολογικές καταστάσεις. Διαθέτει μνήμη για 10 διαφορετικά άτομα. Η δυνατότητα του οργάνου ανέρχεται στα 150 κιλά, με υποδιαίρεση 100 γραμμαρίων.

Διαβάστε αυτές τις οδηγίες προσεκτικά, ώστε να εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις πληροφορίες ασφαλείας. Στόχος μας είναι η ικανοποίησή σας από το προϊόν μας Microlife. Εάν έχετε απορίες ή συναντήσετε κάποιο πρόβλημα, απευθυνθείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών της Microlife. Μπορείτε να βρείτε τη διεύθυνση του κεντρικού αντιπροσώπου Microlife από τον αντιπρόσωπο ή το φαρμακείο της περιοχής σας. Εναλλακτικά, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο διαδίκτυο στη διεύθυνση [www.microlife.com](http://www.microlife.com), όπου μπορείτε να βρείτε πολλές χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα μας.

Μείνετε υγιείς – Microlife AG!

**Πίνακας περιεχομένων**

1. Σημαντικές πληροφορίες για τη σωματική σύσταση
  - Ποσοστό λιπώδους μάζας σώματος
  - Ποσοστό νερού
2. Προτεινόμενοι τρόποι χρήσης
  - Φυσική κατάσταση
3. Χρήση του οργάνου για πρώτη φορά
  - Πώς να τοποθετήσετε την μπαταρία
  - Διακόπτης KG / LB
  - Χρήση όπως μια κοινή ζυγαριά
4. Καταχώριση προσωπικών στοιχείων
5. Υπολογισμός βάρους, ποσοστού λίπους και νερού σώματος
6. Ασφάλεια, φροντίδα, έλεγχος ακρίβειας και απόρριψη
  - Ασφάλεια και προστασία
  - Φροντίδα του οργάνου
  - Απόρριψη
7. Εγγύηση
8. Τεχνικά χαρακτηριστικά
 

Κάρτα εγγύησης (βλ. οπισθόφυλλο)

## 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 γνωρίζετε 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, σπλάγχνα, νερό, όργανα, αίμα
- λιπώδης σωματική μάζα: λιποκύτταρα

Υπό τις ίδιες συνθήκες βάρους, αυτές οι δύο μάζες έχουν διαφορετικό όγκο.

Μέσω ηλεκτροδίων που υπάρχουν στην πλατφόρμα, η ζυγαριά αποστέλλει ασθενές ρεύμα χαμηλής έντασης το οποίο διαπερνά τη σωματική μάζα. Το ρεύμα αντιδρά με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με τις μάζες του σώματος από τις οποίες διέρχεται: η μη λιπώδης σωματική μάζα προβάλλει ασθενή αντίσταση, ενώ η λιπώδης μάζα εμφανίζει μεγαλύτερη αντίσταση. Αυτή η αντίσταση του σώματος, η οποία ονομάζεται βιοηλεκτρική σύνθετη αντίσταση, ποικίλει επίσης ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος.

Για το σωστό έλεγχο του ιδανικού βάρους ενός ατόμου, είναι σημαντικό εκτός από το βάρος να συγκρίνεται το ποσοστό σωματικού λίπους που υπολογίζεται από τη ζυγαριά με τις παραμέτρους που αναγράφονται στον πίνακα και με το ποσοστό νερού του σώματος, σύμφωνα με τις πληροφορίες που παρατίθενται παρακάτω.

### Εάν τα ποσοστά βρίσκονται εκτός του εύρους φυσιολογικών τιμών, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Για να κατανοήσετε καλύτερα την τιμή του ποσοστού λιπώδους μάζας του σώματός σας, συνιστάται να σημειώνετε αυτή την τιμή για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Προκειμένου η σύγκριση να είναι σωστή, πρέπει να ζυγίζεστε πάντοτε την ίδια ώρα της ημέρας και υπό τις ίδιες συνθήκες.

### Ποσοστό λιπώδους μάζας σώματος

Τα ποσοστά λίπους που αναγράφονται στον παρακάτω πίνακα αντιστοιχούν στο συνολικό λίπος, που υπολογίζεται από την άθροιση του απαραίτητου λίπους (ή πρωτογενούς λίπους) και του περίσσιου λίπους (ή αποθηκευμένου λίπους). Το απαραίτητο λίπος είναι χρήσιμο για το μεταβολισμό.

Το ποσοστό αυτού του λίπους διαφέρει μεταξύ των δύο φύλων: 4 % περίπου για τους άνδρες και 12 % περίπου για τις γυναίκες (το ποσοστό υπολογίζεται με βάση το συνολικό σωματικό βάρος).

Το περίσσιο λίπος, το οποίο θεωρητικά είναι πλεονάζον, είναι απαραίτητο για όσους επιδιώκουν σε φυσικές δραστηριότητες Ακόμη και σε αυτή την περίπτωση, το ποσοστό λίπους διαφέρει μεταξύ των δύο φύλων: 12 % περίπου για τους άνδρες και 15 % περίπου για τις γυναίκες (το ποσοστό υπολογίζεται με βάση το συνολικό σωματικό βάρος).

Συνεπώς, το φυσιολογικό ποσοστό της λιπώδους μάζας επί του σωματικού βάρους είναι περίπου 16 % για τους άνδρες και 27 % για τις γυναίκες.

Τα ποσοστά αυτά διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία του ατόμου, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα.

Γυναίκα	Άρστη	Καλή	Κανονική	Υπέρβαρη	Παχύσαρκη
Ηλικία	Στοιχεία σε %				
≤ 19	17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	27,1-32,0	> 32,1
20-29	18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	28,1-33,0	> 33,1
30-39	19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	29,1-34,0	> 34,1

Γυναίκα	Άρστη	Καλή	Κανονική	Υπέρβαρη	Παχύσαρκη
Ηλικία	Στοιχεία σε %				
40-49	20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	30,1-35,0	> 35,1
≥ 50	21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	31,1-36,0	> 36,1

Άνδρας	Άρστη	Καλή	Κανονική	Υπέρβαρη	Παχύσαρκη
Ηλικία	Στοιχεία σε %				
≤ 19	12,0	12,1-17,0	17,1-22,0	22,1-27,0	> 27,1
20-29	13,0	13,1-18,0	18,1-23,0	23,1-28,0	> 28,1
30-39	14,0	14,1-19,0	19,1-24,0	24,1-29,0	> 29,1
40-49	15,0	15,1-20,0	20,1-25,0	25,1-30,0	> 30,1
≥ 50	16,0	16,1-21,0	21,1-26,0	26,1-31,0	> 31,1

### Ποσοστό νερού

Το ποσοστό νερού του σώματος είναι σημαντικό ως ένδειξη της γενικότερης «καλής κατάστασης» του ανθρώπου, καθώς αποτελεί το πλέον σημαντικό συστατικό του σωματικού βάρους και αντιστοιχεί σε περισσότερο από το ήμισυ (περίπου 60 %) του συνολικού βάρους.

Σύμφωνα με έρευνες, το βέλτιστο ποσοστό νερού του σώματος είναι 57 %, αλλά εξαρτάται από το άτομο και συνήθως δεν υπάρχει πρόβλημα εάν η ένδειξη είναι 10 % υψηλότερη ή χαμηλότερη.

Το ποσοστό νερού σώματος είναι μεγαλύτερο κατά την παιδική ηλικία (κατά τη γέννηση ποικίλλει από 70 % έως 77 %) και μειώνεται με την ηλικία (το νερό του σώματος στους ηλικιωμένους ανθρώπους ενδέχεται να κυμαίνεται από 45 % έως 55 %). Η αναλογία νερού στις γυναίκες (συνήθως έχουν περισσότερο λιπώδη ιστό από τους άνδρες) ανέρχεται στο 55-58 % περίπου, ενώ στους άνδρες ανέρχεται στο 60-62 % περίπου.

Με την αύξηση των αποθεμάτων λίπους (λιπαποθήκης), το % νερού του σώματος στους παχύσαρκους ανθρώπους μειώνεται σε σχέση με τους λεπτούς ανθρώπους. Γενικά, το % νερού του σώματος είναι ένας σύνθετος αριθμός. Ποσοστό κάτω του 40 % γενικά θεωρείται πολύ χαμηλό, ενώ άνω του 70 % πολύ υψηλό. Οι άνθρωποι απεκκρίνουν μια συγκεκριμένη ποσότητα νερού κάθε μέρα. Αυτό, ωστόσο, πρέπει να αναπληρώνεται τακτικά καθώς τυχόν απόβλητα νερού που αντιστοιχεί σε ποσοστό περίπου 10 % του σωματικού βάρους μπορεί να θέσει την κατάσταση της υγείας μας σε κίνδυνο.

Έτσι, η μέτρηση του % νερού του σώματος στην κλιμακα του σωματικού βάρους αποτελεί ένδειξη τυχόν προβλημάτων για το άτομο, το οποίο σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να συμβουλευτεί τον ιατρό του.

Οι διακυμάνσεις του σωματικού βάρους που παρατηρούνται εντός λίγων ωρών είναι εντελώς φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση υγρών, καθώς το εξωκυτταρικό υγρό (στο οποίο συμπεριλαμβάνεται το ενδιάμεσο υγρό, το πλάσμα, η λέμφος και το διακυτταρικό υγρό) είναι το μόνο συστατικό που υπόκειται σε τέτοιες ταχείες διακυμάνσεις.

## 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 ζυγαριά μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως απλή ζυγαριά με ασφάλεια από οποιονδήποτε και τροφοδοτείται από μία μπαταρία λιθίου 3 Volt. Ωστόσο, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για μέτρηση σωματικού λίπους ή νερού από τα εξής άτομα:
  - έγκυες
  - άτομα που λαμβάνουν καρδιαγγειακή φαρμακευτική αγωγή
  - άτομα με βηματοδότη ή άλλα είδη ηλεκτρονικών ιατρικών συσκευών
  - άτομα με πυρετό
  - παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών
  - άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, με διδήματα στα πόδια, με διμορφισμό ή οστεοπόρωση
- Πρέπει πάντοτε να ζυγίζεστε στην ίδια ζυγαριά την ίδια ώρα κάθε βέρα, 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 σημειωθεί σφάλμα κατά την ανάλυση των ποσοτών λίπους και νερού του σώματός σας, η ζυγαριά θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας.
- Η ακρίβεια της μέτρησης του ποσοστού λίπους και νερού μπορεί να αλλάξει στις εξής περιπτώσεις:
  - υψηλά επίπεδα αλκοόλης
  - υψηλά επίπεδα καφεΐνης ή φαρμάκων
  - μετά από έντονη σωματική άσκηση (σπορ)
  - σε περίπτωση ασθένειας
  - κατά την κύηση
  - μετά από "βραδιά" γεύματα
  - εάν υπάρχει πρόβλημα αφυδάτωσης
  - εάν τα προσωπικά σας στοιχεία (ύψος, ηλικία, φύλο) δεν έχουν καταχωρηθεί σωστά
  - εάν τα πέλματά σας είναι βρεγμένα ή βρώμικα

**⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Τα ποσοστά λίπους και νερού του σώματος πρέπει να θεωρούνται μόνο πληροφορίες κατά προσέγγιση. Για οποιοσδήποτε περαιτέρω πληροφορίες, συμβουλευτείτε τον ιατρό ή το διαίολόγο σας.

**⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Η λειτουργία μέτρησης του ποσοστού λίπους και νερού του σώματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από άτομα ηλικίας μεταξύ 10-100 ετών και ύψους 100-200 cm.

### Φυσική κατάσταση

Για να προσδιορίσει το ποσοστό σωματικού λίπους με τον πλέον σωστό τρόπο, αυτή η ζυγαριά λαμβάνει υπόψη όχι μόνο το βάρος, το ύψος, την ηλικία και το φύλο σας, αλλά και τον τρόπο ζωής σας και το βαθμό στον οποίο ασχολείστε με φυσικές δραστηριότητες. Για το λόγο αυτό, όταν καταχωρείτε τα προσωπικά σας στοιχεία πρέπει να επιλέξετε μεταξύ των 3 διαφορετικών επιπέδων φυσικής κατάστασης (FITNESS LEVELS).

#### • Fit 1:

Σε αυτή την κατηγορία συγκαταλέγονται όλα τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή, τα οποία τους τελευταίους μήνες δεν έχουν ασχοληθεί με φυσική δραστηριότητα καθόλου ή έχουν ασχοληθεί σε μέτριο επίπεδο, λιγότερο από δύο φορές την εβδομάδα επί λιγότερα από 15 λεπτά κάθε φορά.

Αυτό το επίπεδο μπορεί να επιλεγεί από άτομα που επιθυμούν να αρχίσουν δίαιτα σε συνδυασμό με φυσική άσκηση, με στόχο να μειώσουν τη λιπώδη μάζα του σώματός τους. Το επίπεδο Fit 1 πρέπει να χρησιμοποιείται επί 6/10 εβδομάδες περίπου από την αρχή του προγράμματος φυσικής άσκησης/δίαιτας.

#### • Fit 2:

Σε αυτή την κατηγορία συγκαταλέγονται όλα τα άτομα που ασχολούνται τακτικά με φυσικές δραστηριότητες (από 3 έως 5 φορές την εβδομάδα, τουλάχιστον 20 λεπτά κάθε φορά). Το επίπεδο Fit 2 πρέπει να χρησιμοποιείται επί 8/12 εβδομάδες περίπου.

#### • Fit 3:

Σε αυτή την κατηγορία συγκαταλέγονται άτομα (αθλητές) που επιδιώκουν σε έντονη φυσική δραστηριότητα καθημερινά (5 φορές την εβδομάδα ή συχνότερα) και που με τον καιρό έχουν αναπτύξει ευκαμψία, αντοχή και δύναμη.

## 3. Χρήση του οργάνου για πρώτη φορά

### Πώς να τοποθετήσετε την μπαταρία

Αυτή η ζυγαριά λειτουργεί με μία μπαταρία λιθίου που μπορεί να αντικατασταθεί. Όταν η μπαταρία αποφορτιστεί εντελώς, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη «**L0**» ⑦ ή το σύμβολο της μπαταρίας. Τοποθετήστε την καινούργια μπαταρία στη θήκη μπαταρίας ⑤ με το θετικό πόλο προς τα πάνω.

Μην πετάτε τις μπαταρίες με τα συνήθη απορρίμματα, αλλά μαζί με ειδικά απορρίμματα.

Αφαιρέστε την μπαταρία εάν η ζυγαριά δεν χρησιμοποιείται επί μεγάλο χρονικό διάστημα.

### Διακόπτης KG / LB

Βρισκόμενος στο κάτω μέρος της ζυγαριάς, αυτός το διακόπτης ⑥ σας δίνει τη δυνατότητα επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης βάρους: kg lb ή st. Επιλέξτε τη μονάδα μέτρησης που επιθυμείτε, πάντοτε όταν η ζυγαριά έχει τεθεί εκτός λειτουργίας (διαφορετικά, δεν μπορείτε να αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης).

### Χρήση όπως μια κοινή ζυγαριά

1. Θέστε τη ζυγαριά σε λειτουργία πιέζοντας το κέντρο της πλατφόρμας.
2. Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα και όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη «**0.0**» ⑧, η ζυγαριά είναι έτοιμη να τη χρησιμοποιήσετε.
3. Ανεβείτε στη ζυγαριά και περιμένετε χωρίς να κινείστε. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, στην οθόνη θα εμφανιστεί το βάρος σας ⑨. Μη στηρίζετε σε καμία επιφάνεια κατά τη ζύγιση, διότι κάτι τέτοιο μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση.
4. 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. Καταχώριση προσωπικών στοιχείων

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


1. Θέστε τη ζυγαριά σε λειτουργία πιέζοντας το κέντρο της πλατφόρμας.
2. Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα και όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη «**0.0**» ⑧, πατήστε το πλήκτρο SET ①.
3. Η ένδειξη «**P-01**» ⑩ αναβοσβήνει στην οθόνη, ως ένδειξη του ατόμου «01»: εάν θέλετε να αλλάξετε τη θέση μνήμης (θέσεις μνήμης από 01 έως 10), πατήστε το σύμβολο «**▼**» ③ ή το σύμβολο «**▲**» ④. Μόλις επιλέξετε τη θέση μνήμης, πατήστε SET ① για επιβεβαίωση.
4. Εισάγετε το ύψος σας (από 100 cm έως 200 cm) ⑪ χρησιμοποιώντας το σύμβολο «**▼**» ③ ή το σύμβολο «**▲**» ④ για να αυξήσετε ή να μειώσετε την τιμή. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η τιμή σε cm ή ft. Πατήστε SET ① για επιβεβαίωση.



- Χρησιμοποιήστε το σύμβολο «▼» ③ ή το σύμβολο «▲» ④ ξανά για εισάγετε την ηλικία (από 10 έως 100) ⑫ και στη συνέχεια πατήστε το SET ① για επιβεβαίωση.
- Συνεχίστε πατώντας το σύμβολο «▼» ③ ή το σύμβολο «▲» ④ για ορίσετε το φύλο σας ⑬. Πατήστε SET ① για επιβεβαίωση.
- Σε αυτό το σημείο, στην οθόνη εμφανίζεται ένας αριθμός φυσικής κατάστασης «**Fit1**», «**Fit2**» ή «**Fit3**» (ανάλογα προς αριθμός φυσικής κατάστασης είχε επιλεγεί στη μνήμη για το συγκεκριμένο αριθμό χρήστη) ⑭.
- Τώρα η ζυγαριά έχει αποθηκεύσει στη μνήμη όλα τα στοιχεία σας. Η οθόνη θα τα εμφανίσει στη συνέχεια με τη σειρά για να βεβαιωθείτε ότι έχουν καταχωρηθεί σωστά. Σε αυτό το σημείο, η ζυγαριά θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας.

Για να αλλάξετε τα στοιχεία που έχουν καταχωρηθεί, εμφανίστε τη σχετική θέση μνήμης στην οθόνη και επαναλάβετε την όλη διαδικασία.

Για να εισάγετε τα στοιχεία ενός άλλου ατόμου, επιλέξτε μια ελεύθερη θέση μνήμης και επαναλάβετε την όλη διαδικασία όπως περιγράφεται παραπάνω.


-  **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Όταν βρίσκεστε στη λειτουργία «καταχώρισης προσωπικών στοιχείων», η ζυγαριά θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας εάν δεν πατήσετε κάποιο πλήκτρο εντός 10 δευτερολέπτων.

## 5. Υπολογισμός βάρους, ποσοστού λίπους και νερού σώματος

- Θέστε τη ζυγαριά σε λειτουργία πιέζοντας το κέντρο της πλατφόρμας ②.
- Περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα και όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη «**0.0**» ⑧, πατήστε το πλήκτρο USER ②. Πατήστε το πλήκτρο USER ② ξανά μέχρις ότου στην οθόνη εμφανιστεί η θέση μνήμης που επιθυμείτε. Τα στοιχεία που καταχωρήθηκαν θα εμφανιστούν στην οθόνη και στη συνέχεια θα εμφανιστεί η ένδειξη «**0.0kg**» ⑧.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά φροντίζοντας να τοποθετήσετε τα γυμνά σας μέληματα πάνω από τα δύο ηλεκτρόδια. Στην οθόνη θα εμφανιστούν με τη σειρά τα εξής στοιχεία:
  - βάρος ⑨
  - το σύμβολο «**bF %**» (σωματικό λίπους) ⑮
  - το ποσοστό λίπους στο σώμα σας ⑯
  - το σύμβολο «**H2O %**» (νερού) ⑰
  - το ποσοστό νερού στο σώμα σας ⑱

Συγκρίνετε το ποσοστό του σωματικού σας λίπους (bF) που προέκυψε σύμφωνα με τις παραμέτρους που παρατίθενται στον πίνακα «Ποσοστό λιπώδους μάζας σώματος»: εάν βρίσκεται εκτός του εύρους φυσιολογικών τιμών, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Υπολογίστε το ποσοστό νερού (H<sub>2</sub>O) σύμφωνα με την παράγραφο «Ποσοστό νερού».

- Η ζυγαριά θα τεθεί αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά από 5 δευτερόλεπτα περιπού.


-  **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Εάν στην οθόνη δεν εμφανίζεται η ένδειξη «**0.0**» ⑧, δεν είναι εφικτός ο υπολογισμός του βάρους σας και του ποσοστού λίπους και νερού του σώματος. Εάν εμφανιστεί η ένδειξη «**ERR**» ⑲, σημαίνει ότι έχει σημειωθεί σφάλμα κατά τη μέτρηση.

Ξεκινήστε την όλη διαδικασία ξανά από την αρχή.

## 6. Ασφάλεια, φροντίδα, έλεγχος ακρίβειας και απόρριψη

### Ασφάλεια και προστασία

- Το όργανο αυτό 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.
- Αυτό το όργανο αποτελείται από ευαίσθητα εξαρτήματα και πρέπει να το χειρίζεστε με προσοχή. Τηρείτε τις οδηγίες αποθήκευσης και λειτουργίας που περιγράφονται στην ενότητα «Τεχνικά χαρακτηριστικά»!
- Προστατεύστε το από:
  - νερό και υγρασία
  - ακραίες θερμοκρασίες
  - κρούση και πτώση
  - μόλυνση και σκόνη
  - άμεση έκθεση στον ήλιο
  - ζέστη και κρύο
- Μη χρησιμοποιείτε το όργανο εάν θεωρείτε ότι έχει υποστεί ζημιά ή εάν παρατηρήσετε κάτι ασυνήθιστο.
- Ποτέ μην ανοίγετε το όργανο.
- Εάν η συσκευή δεν προβλέπεται να χρησιμοποιηθεί για παρατεταμένη χρονική περίοδο, η μπαταρία πρέπει να αφαιρείται.
- Διαβάστε τις πρόσθετες οδηγίες ασφαλείας στις ενότητες του παρόντος φυλλαδίου.

-  Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν το όργανο χωρίς επίβλεψη, διότι ορισμένα μέρη του είναι αρκετά μικρά και υπάρχει κίνδυνος κατάποσης.

### Φροντίδα του πιεσόμετρου

Καθαρίζετε το όργανο μόνο με ένα απαλό στεγνό πανί.

### 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

Το όργανο αυτό καλύπτεται από **2 ετή εγγύηση** που ισχύει από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση ισχύει μόνο κατά την προσκόμιση της κάρτας εγγύησης, η οποία έχει συμπληρωθεί από τον αντιπρόσωπο (ανατρέξτε στο οπισθόφυλλο) η οποία επιβεβαιώνει την ημερομηνία αγοράς ή την απόδειξη ταμειακής μηχανής.

- Η εγγύηση καλύπτει μόνο το όργανο. Οι μπαταρίες δεν καλύπτονται.
- Σε περίπτωση ανοίγματος ή τροποποίησης του οργάνου, η εγγύηση ακυρώνεται.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που προκαλούνται λόγω λανθασμένου χειρισμού, αποφόρτισης της μπαταρίας, ατυχήματος ή μη συμμόρφωσης με τις οδηγίες λειτουργίας.

Απευθυνθείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης της Microlife (βλ. εισαγωγή).

## 8. Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Δυνατότητα: 150 kg / 330 lb / 24 st
- Υποδιαίρεση: 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st
- Μνήμη για 10 άτομα
- Μία μπαταρία λιθίου 3V, CR 2032
- Ακρίβεια και επαναληψιμότητα με εύρος απόκλισης: +/- 1% + 0,1 kg / 0,2 lb / 1/4 st

Η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα για αλλαγή των τεχνικών χαρακτηριστικών.

## الزيون العزيز:

ينح لك هذا الميزان الشخصي الإلكتروني الجديد تقييم مكونات جسمك وحساب نسبتي الدهون والماء بالجسم تلقائياً في ضوء الطول والعمر والنوع. إن المعرفة الدقيقة لمكونات جسمك (حساب الكتلة الرخوة وكتلة الدهون وإجمالي محتوى المياه بالجسم) يسمح لك بتقدير نسبة الدهون الزائدة بصورة صحيحة وفي الوقت ذاته تحديد الوزن المقرر حسب حالة التغذية. فضلاً عن ذلك، فإن معرفة مكونات جسمك تسمح بإعداد النشاطات الغذائية والبدني الصحيح كشرط ضرورية لتحسين نوعية الحياة وتنشيط الحالة الصحية والوقاية من الأمراض. وهناك وظيفة لتخزين بيانات عشرة أشخاص. وطاقة ١٥٠ كيلوغرام مقسمة إلى ١٠٠ غرام.

نحن نريد لك السعادة مع جهاز ميكرولايف الخاص بك. إذا كانت لديك استفسارات أو مشكلات، اتصل بخدمة عملاء ميكرولايف. إن التاجر أو الصيدلية لديهما القدرة على إعطائك اسم تاجر ميكرولايف في بلدك. وبدلاً من ذلك، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني [www.microlife.com](http://www.microlife.com) للحصول على معلومات كافية وقيمة عن منتجاتنا. حافظ على صحتك - ميكرولايف أجه.

## جدول المحتويات

## ١. حقائق مهمة عن مكونات الجسم

- كتلة الدهون بالجسم
- النسبة النوية للماء

## ٢. مقترحات لاستخدام اللياقة

## • اللياقة

## ٣. استخدام الجهاز لأول مرة

- كيفية تثبيت البطاريات
- مفتاح كغم/ رطل
- استخدام الجهاز كميزان عادي

## ٤. إدخال البيانات الشخصية

## ٥. حساب الوزن والدهون والماء

## ٦. الأمان والرعاية والدقة والتخلص

- الأمان والحماية
- العناية بالجهاز

## • التخلص

## ٧. الضمان

## ٨. المواصفات الفنية

## بطاقة الضمان (أنظر الغلاف الخلفي)

## ① زر الضغط

## ② زر المستخدم

## ③ زر أسفل

## ④ زر أعلى

## ⑤ حجيبة البطاريات

## ⑥ مفتاح كغم/ رطل

## شاشة العرض

## ⑦ مؤشر البطارية الضعيفة

## ⑧ وضع الصفر

## ⑨ قراءة الوزن

## ⑩ بيان المستخدم

## ⑪ الطول

## ⑫ العمر

## ⑬ النوع

## ⑭ مستوى اللياقة

## ⑮ نسبة الدهون بالجسم

## ⑯ قراءة دهون الجسم

## ⑰ نسبة المياه بالجسم

## ⑱ قراءة مياه الجسم

## خطأ

✎ إقرأ التعليمات بعناية قبل استخدام هذا الجهاز

## ١. حقائق هامة عن مكونات الجسم

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

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

وخت نفس الظروف يختلف حجم كل من الكتلتين عن الأخرى. وبواسطة القضيان الكهربائيتين المثبتة على النصف، يرسل الميزان تيارا كهربائيا ضعيفا منخفض الكثافة يمر خلال كتلة الجسم. يتفاعل التيار الكهربائي بطرق مختلفة طبقا للكتل التي يمر من خلالها: تبدي الكتلة الرخوة مقاومة ضعيفة بينما تشدد مقاومة الكتلة الدهنية. وهذه المقاومة من جانب الجسم والتي تسمى الإمقاة الكهروحيوية تختلف تبعاً للنوع والسن والطول.

ولتحكم الصحيح في الوزن المثالي للفرد، فضلا عن معرفة الوزن. من المهم مقارنة النسبة المئوية لدهون الجسم والتي سحبتها الميزان بالبيانات الموضحة بالجدول والنسبة المئوية لماء الجسم بالمعلومات الواردة فيما بعد.

إذا تجاوزت النسب المئوية القيم العادية، نقتح استشارة الطبيب الخاص بك.

ولفهم قيمة النسبة المئوية لدهون جسمك بشكل أفضل، نقتح أن تدون القيمة لمدة زمنية معينة، وليتسنى إجراء مقارنة صحيحة. قم بوزن نفسك في نفس الوقت يوميا وخت نفس الظروف.

### النسبة المئوية لدهون الجسم:

تمثل النسبة المئوية الواردة بالجدول التالي إجمالي الدهون التي يتم حسابها بجمع الدهون الضرورية (أو الدهون اليبديية) والدهون الاحتياطية (أو دهون التخزين). إن الدهون اليبديية ضرورية للميتابولزم (التنح). تختلف النسبة المئوية لدهون بين النوعين: نحو ٤٪ للرجال و١٢٪ للنساء (يتم حساب النسبة المئوية حسب الوزن الإجمالي للجسم). والدهون الاحتياطية والتي تعتبر زائدة من الناحية النظرية مهمة لن يزاولون أنشطة بدنية. وختى في هذه الحالة، تختلف النسبة المئوية لدهون بين النوعين: ١٢٪ للرجال و١٥٪ للنساء. (يتم حساب النسبة المئوية حسب الوزن الإجمالي للجسم).

لذلك، فإن النسبة المئوية المعتادة لدهون الجسم تبلغ نحو ١٦٪ للرجال و ٢٧٪ للنساء، وتختلف هذه النسب تبعاً لعمر الشخص حسب المئين بالجدول التالي:

المرأة	ممتاز	جيد	عادي	وزن زائد	بدنية
السن	بيانات بالنسبة المئوية				
١٧ ≥	١٧-٢٢,١	٢٢-٢٢,١	٢٧-٢٢,١	٢٢-٢٧,١	٢٢,١ <
١٨-٢٠	٢٢-١٨,١	٢٢-٢٢,١	٢٨-٢٢,١	٢٣-٢٨,١	٢٣,١ <
٣٨-٣٠	٢٤-١٩,١	٢٤-٢٤,١	٢٩-٢٤,١	٢٤-٢٩,١	٢٤,١ <
٤٩-٤٠	٢٥-٢٠,١	٢٥-٢٠,١	٣٠-٢٥,١	٣٥-٣٠,١	٣٥,١ <
٥٠ ≤	٢٦-٢١,١	٢٦-٢١,١	٣١-٢٦,١	٣٦-٣١,١	٣٦,١ <

## ٢. مقترحات للاستخدام

- ضع الميزان على سطح مستو صلب. لأن الأسطح الناعمة غير المستوية (مثل السجاد والموكيت واللينوليوم) قد تسبب في إعطاء قراءات غير حقيقية لوزنك.
- قف على الميزان بقدمين متوازيتين ووزنك موزعا بالتساوي.
- لا تحرك أثناء قياس الوزن.
- من المهم أن يتم الوزن بقدمين جافتين وعاريتين وموضعتين على القضبان الكهربائية بشكل صحيح. فضلا عن ذلك ولضمان أن يعمل الميزان بصورة صحيحة، جُنب تلامس الساقين.
- يعتبر جهاز القياس هذا آمناً للاستخدام كجهاز قياس بسيط باستعمال بطارية واحدة ليثيوم ٣ فولت، وعلى أية حال، لا ينبغي على الناس المذكورين أن يقوموا بقياس نسبة الدهون في الجسم أو نسبة المياه في الجسم:
  - 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 ١٠ سنوات
  - الأشخاص الذين يعانون من تورم في أرجلهم أو يخضعون لغسيل الكلى أو الازدواجية أو تخلخل العظام

الرجل	ممتاز	جيد	عادي	وزن زائد	بدين
السن	بيانات بالنسبة المئوية				
١٩ ≥	١٢	١٧-١٢,١	٢٢-١٧,١	٢٧-٢٢,١	٢٧,١ <
٢١-٢٠	١٣	١٨-١٣,١	٢٣-١٨,١	٢٨-٢٣,١	٢٨,١ <
٣٩-٣٠	١٤	١٩-١٤,١	٢٤-١٩,١	٢٩-٢٤,١	٢٩,١ <
٤٩-٤٠	١٥	٢٠-١٥,١	٢٥-٢٠,١	٣٠-٢٥,١	٣٠,١ <
٥٠ ≤	١٦	٢١-١٦,١	٢٦-٢١,١	٣١-٢٦,١	٣١,١ <

### النسبة المئوية للماء:

للنسبة المئوية لماء الجسم أهميتها كجزء من الدلالة على سلامة الشخص حيث يشكل الماء أهم مكون منفرد بوزن الجسم ويمثل أكثر من نصف الوزن الإجمالي (نحو ٦٠٪). تظهر الأبحاث أن ٥٧٪ من الماء نسبة متبالية لكن ذلك يتوقف على الشخص ولا يكون هناك مشكلة إذا ارتفعت هذه النسبة أو انخفضت بنسبة ١٠٪.

إن النسبة المئوية لماء الجسم تكون أكبر في مرحلة الطفولة (تتراوح عند الولادة بين ٧٠٪ و٧٧٪) وتتناقص مع تقدم السن (قد تتراوح بين ٤٥٪ و٥٥٪ عند كبار السن). وبالنسبة للنساء (عادة ما يكون لديهن أنسجة أكثر بدانة من الرجال) تتراوح النسبة المئوية بين ٥٥-٥٨٪. أما عند الرجال فتتراوح النسبة بين ٦٠٪ و٦٢٪.

مع زيادة ترسبات الدهون، تقل النسبة المئوية لماء الجسم في حالة البدانة عنها في حالة النحافة. ويشكل عام، فإن النسبة المئوية لماء الجسم تمثل عددا مركبا. إن النسبة المئوية الأقل من ٤٠٪ عادة ما تدوم منخفضة جدا والنسبة المئوية الأعلى من ٧٠٪ تدوم عالية جدا. يفرض جسم الإنسان نسبة مئوية معينة من الماء كل يوم ما يتعين تعويضه بانتظام. لأن فقدان نسبة ١٠٪ من الماء من وزن الجسم يوميا يعرض الحالة الصحية للإنسان للخطر.

لذا فإن، بيان النسبة المئوية لماء الجسم على ميزان الدهون يعتبر مؤشرا للمستخد على وجود مشكلات محتملة تتطلب استشارة الطبيب.

إن التغيرات التي تطرأ على وزن الجسم خلال بضع ساعات تعتبر عادية جدا وتعزى إلى الماء المحتجز بالجسم لأن الماء الزائد بين الخلايا (الذي يتضمن السائل الخلوي والبلازما والسائل الليفياوي) هو السبب الوحيد لمثل تلك التغيرات السريعة.

قم بوزن نفسك دائما كل يوم بنفس الميزان وفي نفس الوقت ويفضل بدون ملابس وقبل الإفطار. للحصول على أفضل النتائج من ميزانك، قم بوزن نفسك مرتين. وإذا جاءت القراءتان مختلفتان، يكون وزنك ما بين القراءتين. انتظر نحو ١٥ دقيقة بعد النهوض من النوم حتى يتوزع الماء على كافة أنحاء الجسم.

**يمكن أن يكون سطح الميزان رطبا إذا كان مبتلا.**

إذا حدث خطأ عند خليل النسب المئوية للدهون والماء في جسمك، فإن الميزان سيتوقف عن العمل من تلقاء نفسه. يمكن تغيير مدى دقة قياس النسب المئوية للدهون والماء في الحالات التالية:

- مستوى مرتفع من الكحول
- مستوى مرتفع من الكافيين أو المخدرات
- بعد نشاط رياضي مكثف
- أثناء المرض
- أثناء الحمل
- بعد الوجبات الدسمة
- في حالة وجود مشكلات الجفاف
- عدم إدخال بياناتك الشخصية (الطول - السن - النوع) بشكل صحيح
- إذا كان القدمان مبتلان وغير نظيفين

**تحذير:** ينبغي اعتبار النسبة المئوية للدهون والماء كمعلومات تقريبية. يرجى استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية.

**تحذير:** يمكن استخدام وظيفة قياس الدهون والماء بالجسم فقط من قبل الأشخاص المئتمنين لفئة عمرية تتحصر بين ١٠ و ١٠٠ سنة وأطوال تتراوح بين ١٠٠ و ٢٠٠ سنتيمترا.

### ٣. استعمال الجهاز لأول مرة

#### كيفية تثبيت البطارية:

يعمل هذا الجهاز ببطارية ليثيوم يمكن استبدالها. عندما تفرغ البطارية، تظهر علامة (7) LO أو شكل بطارية. ضع بطارية جديدة في المكان المخصص لها ٥ بحيث بنحج القطب الموجب للأمام. لا تتخلص من البطاريات مع النفايات العادية ولكن مع النفايات الخاصة. انزع البطاريات من الميزان عند عدم استخدامه لمدة طويلة.

#### مفتاح الكيلوغرام/ رطل:

يوجد هذا المفتاح على قاعدة الميزان ويسمح لك هذا المفتاح (6) باختيار وحدة القياس بالكيلوغرام أو الرطل.

اختر وحدة القياس المرغوبة دائما والجهاز مغلق (وإلا لن تتمكن من تغيير وحدة القياس).

#### استخدام الجهاز كميزان عادي:

١. قم بتشغيل الجهاز بالضغط على مركز المنصة ثم انتظر بضع ثواني حتى تظهر العلامة (١٠٠) على شاشة العرض وعندما يكون الجهاز جاهزا للاستعمال.
٢. قف على الميزان وانتظر بدون حركة وبعد ثوان قليلة سوف يظهر وزنك على شاشة العرض (9).
٣. قف ثابتا على الميزان حتى لا تتأثر القراءة.
٤. انزل من المنصة واستظل القراءة مسجلة على شاشة العرض لبيان وزنك لعدة ثواني ومن ثم تخفتي تلقائيا.

#### ٤. إدخال البيانات الشخصية

يمكن لهذا الجهاز تخزين بيانات عشرة أشخاص في وقت واحد.

١. قم بتشغيل الجهاز بالضغط على مركز المنصة.
٢. انتظر بضع ثواني وعندما تظهر العلامة (١٠٠) على شاشة العرض، اضغط زر الضغط (1).
٣. سوف يومض (P-01) (10) على شاشة العرض لبيان الشخص: (٠١): عند الرغبة في تغيير موضع الذاكرة (بيانات الذاكرة ٠١-١٠)، اضغط الرمز (3) (▲) أو (4) (●) عند اختيار موضع الذاكرة، اضغط زر الضغط (1) للتأكيد.
٤. أدخل العدد الدال على الطول (من ١٠٠ إلى ٢٠٠ سنتيمترا) (11) مستخدما الرمز (3) (▲) أو (4) (●) ليظهر الطول على شاشة العرض بالسنتيمتر أو القدم ثم اضغط زر الضغط (1) للتأكيد.
٥. استخدم الرمز (3) (▲) أو (4) (●) مرة أخرى لإدخال بيان السن (من ١٠ إلى ١٠٠) (12) واضغط زر الضغط (1) للتأكيد.

١. للتأكيد اضغط الرمز (3) (▲) أو (4) (●) لتحديد النوع (13)، ثم اضغط زر الضغط (1) للتأكيد.
٧. عند ذلك سيظهر رقم مستوى اللياقة على شاشة العرض (Fit-1) أو (Fit-2) أو (Fit-3) تبعاً لرقم مستوى اللياقة الذي تم اختياره مسبقاً بالذاكرة لنفس الشخص (14).
٨. وبذلك يكون قد تم تخزين كافة بياناتك وسيقوم الجهاز بعرضها جميعاً على الشاشة للتأكد من إدخالها بشكل صحيح، ومن ثم سيتوقف الجهاز عن العمل تلقائياً. لتغيير البيانات التي تم إدخالها، استعد موضع الذاكرة المناسب وكرر نفس الإجراء كاملاً.
- لإدخال بيانات شخص آخر، اختر موضع الذاكرة وكرر نفس الإجراء المشار إليه أعلاه كاملاً.

#### اللياقة:

لتحديد النسبة المئوية للدهون في الجسم على أفضل نحو، فإن هذا الميزان لا يسجل الوزن والطول والسن والنوع فقط، بل سيرا على أسلوب حياتك ومستوى النشاط البدني الذي تمارسه أيضاً.

ولهذا السبب، ينبغي أن تختار أحد المستويات الثلاثة التالية عند إدخال بياناتك الشخصية:

#### • مستوى اللياقة الأول:

تضم هذه الفئة الأفراد الذي لا يمارسون النشاط البدني لعدة شهور أو مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أي أقل من مرتين أسبوعياً لمدة تقل عن ١٥ دقيقة في كل جلسة، وهذا المستوى يتناسب مع الأشخاص الراغبين في البدء ببرنامج غذائي مع نشاط بدني يهدف لتقليل كتلة الدهون بالجسم، يستخدم المستوى الأول هذا لنحو ١-٦ أسابيع اعتباراً من بداية البرنامج التدريبي/ الغذائي.

#### • مستوى اللياقة الثاني:

تضم هذه الفئة كافة الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة بانتظام (٣-٥ مرات أسبوعياً لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل في الجلسة الواحدة)، ينبغي استخدام مستوى اللياقة الثاني لمدة ٨-١٢ أسبوع تقريباً.

#### • مستوى اللياقة الثالث:

تضم هذه الفئة الأشخاص (العمي القوي والرياضيين) الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مكثفاً (خمسة مرات أو أكثر أسبوعياً) وتكونت لديهم المرونة والمقاومة والقوة بمضي الوقت.

⚠ تحذير: أثناء عملية إدخال البيانات الشخصية، سيتوقف الجهاز عن العمل تلقائياً إذا لم يتم الضغط على أي زر لمدة ١٠ ثواني.



تأكد بأن الأطفال لا يستعملون الجهاز بدون إشراف؛ بعض الأجزاء صغيرة بما فيه الكفاية بحيث يمكن ابتلاعها.

#### العناية بالجهاز:

نظف الجهاز بقطعة قماش ناعمة ونظيفة.

#### التخلص:

يجب التخلص من البطاريات والأجهزة الإلكترونية وفقاً للقوانين المحلية النافذة مع عدم التخلص منها مع النفايات المنزلية.

#### ٧. الضمان

إن هذا الجهاز مغطى بكفالة لمدة سنتين من تاريخ الشراء وهي سارية فقط عند تقديم بطاقة الكفالة التي أستكمل الموزع بياناتها (انظر خلفه) والتي يتأكد فيها تاريخ الشراء أو إيصال ماكينة التفوق.

• يغطي هذا الضمان الجهاز فقط. البطاريات غير مغطاة بهذا الضمان.  
• فتح الجهاز أو العبث به يلغي الضمان.  
• لا يغطي الضمان الأضرار الناتجة عن سوء الاستخدام، أو بطاريات منتهية، الحوادث أو عدم التقيد بإجراءات التشغيل.

فضلاً لتصل بخدمة ميكرولايف (أنظر ما يلي)

#### ٨. المواصفات الفنية

- القدرة: ١٥٠ كيلوغرام/ ٣٣٠ رطلا/ ٢٤ إس تي
  - الأقسام: ١، كيلوغرام/ ٢، رطلا/ ١/٤ إس تي
  - ذاكرة سعة عشرة أشخاص
  - بطارية ليثيوم ٣ فولت CR 2032
  - الدقة والقدرة على التكرار مع نسبة سماح تتراوح بين ١% - ٠,١% كيلوغرام/ ٠,٢ رطلا/ ١/٤ إس تي.
- يحتفظ بحق إجراء تعديلات فنية.

#### ٥. حساب الوزن والنسبة المئوية لكتلة الدهون والماء بالجسم

١. قم بتشغيل الجهاز بالضغط على مركز المنصة (2).
٢. انتظر بضع ثواني وعندما تظهر (٠,٠) (8) على شاشة العرض، اضغط زر المستخدم (2) واضغطه مرة أخرى حتى يظهر موضع الذاكرة المطلوبة. سوف تظهر البيانات التي تم إدخالها على شاشة العرض.
٣. قف على الجهاز وتأكد من وضع قدميك العاريتين على قضبي الكهرباء، سوف تظهر الشاشة البيانات التالية بالترتيب:

#### - الوزن (9)

- علامة (bf) دهون الجسم (15)
- النسبة المئوية للدهون في جسمك (16)
- علامة (H20%) ماء الجسم (17)
- النسبة المئوية للماء في جسمك (18)

قارن النسبة المئوية للدهون لجسمك التي أظهرها الجهاز بالبيانات المدرجة في جدول النسبة المئوية لدهون الجسم، إذا تجاوزت النسب المئوية القيم العادية، نقتح عليك استشارة طبيبك. يتم تقدير النسبة المئوية للماء (H<sub>2</sub>O) كما ظهرت في جدول النسبة المئوية للماء.

٤. سيتوقف الجهاز عن العمل تلقائياً بعد نحو ٥ ثواني.

⚠ تحذير: إذا لم تكن شاشة العرض على (٠,٠) (8) لن يمكن تقدير وزنك وحساب النسبة المئوية للدهون والماء، إذا أضيفت العلامة (ERR) (19)، فهذا يعني أن خطأ وقع خلال عملية القياس. كرر الإجراء كاملاً مرة أخرى منذ البداية.

#### ١. الأمان. الرعاية، اختبار الدقة والتخلص:

#### ⚠ الأمان والوقاية

- يمكن استخدام هذا الجهاز للغرض الموضح في هذا الكتيب. لا يتحمل المنتج أية مسؤولية عن الأضرار الناتجة عن سوء الاستخدام.
- يحتوي هذا الجهاز على أجزاء حساسة ويجب المراجعة عند الاستخدام، طالع شروط التشغيل والتخزين المذكورة في قسم (المواصفات الفنية).
- إحمي الجهاز من:
  - الماء والرطوبة
  - درجات الحرارة العالية
  - السقوط والطرق
  - الغبار والأثرية
  - ضوء الشمس المباشر
  - الحرارة والبرودة
- لا تستخدم الجهاز إذا كنت تعتقد بأنه عطلان أو عند ملاحظة أي شئ غير طبيعي.
- لا تفتح الجهاز أبداً.
- أزل البطاريات إذا لن يستخدم الجهاز لفترات طويلة.
- اقرأ تعليمات الأمان الإضافية في الأقسام الفردية بهذا الكتيب.

**مشتری عزیز:**

ترازوی شخصی جدید مایکرولایف شما را قادر میسازد تا ساختار بدن خود را ارزیابی کرده و بطور خودکار درصد چربی و آب بدن را با توجه به قد، سن و جنسیت خود محاسبه کنید. با در دست داشتن اطلاعات دقیق در مورد ساختار بدنمان (محاسبه چربی زائد، چربی لازم و مقدار کل آب بدن)، می توانید میانگین صحیح چربی اضافه بدن خود را بدست آورده و در همان حال وزن مناسب خود را برای تعیین رژیم غذایی صحیح مشخص نمایید. علاوه بر این، داشتن اطلاعات در مورد ساختار بدنمان شما را قادر به تعیین تغذیه و فعالیت فیزیکی صحیح و در نهایت ارتقاء سلامتی، بهداشت و جلوگیری از بیماری می نماید. دستگاه دارای حافظه برای ثبت اطلاعات مربوط به ۱۰ نفر می باشد. ظرفیت دستگاه ۱۵۰ کیلوگرم است که دقت اندازه گیری ۱۰۰ گرم تعیین شده است.

لطفاً دستورالعملها را با دقت مطالعه کرده و تمامی عملکردها و نکات ایمنی را فرا بگیرید. هدف ما جلب رضایت استفاده کنندگان محصولات مایکرولایف است. در صورت بروز هر گونه سؤال یا اشکال، لطفاً با نمایندگی مایکرولایف تماس حاصل کنید. فروشندگان یا داروخانه می توانند نشانی نمایندگی مایکرولایف در کشورتان را در اختیارتان قرار دهد. همچنین می توانید به سایت اینترنتی ما به نشانی [www.microlife.com](http://www.microlife.com) که در آن اطلاعات باارزش بسیار در مورد محصولاتمان وجود دارد، مراجعه نمایید. ما مایکرولایف همیشه تندرست باشید!

**فهرست****۱. اطلاعات مهم در مورد ساختار بدن**

- در صد چربی بدن
- درصد آب بدن

**۲. توصیه هایی برای استفاده از دستگاه**

- فعالیت فیزیکی بدن

**۳. استفاده از دستگاه برای بار اول**

- روش جایگذاری باتریها
- کلید تعیین واحد وزن (کیلو گرم / پوند)
- استفاده از دستگاه به عنوان یک ترازوی معمولی

**۴. وارد کردن داده های شخصی کاربر****۵. محاسبه وزن، چربی بدن و درصد آب****۶. ایمنی، مراقبت، آزمایش دقت، و انهدام**

- ایمنی و محافظت
- مراقبت از دستگاه
- انهدام

**۷. ضمانت****۸. مشخصات فنی**

کارت ضمانت (به پشت جلد مراجعه کنید)

① دکمه تنظیم

② دکمه کاربر

③ دکمه پایین بر

④ دکمه بالا بر

⑤ محافظه باتری

⑥ کلید تعیین واحد وزن/کیلو گرم /پوند)

**صفحه نمایش**

⑦ نماد باتری ضعیف

⑧ وزن صفر

⑨ نتیجه اندازه گیری وزن

⑩ نشانگر استفاده کننده

⑪ قد

⑫ سن

⑬ جنسیت

⑭ سطح فعالیت فیزیکی بدن

⑮ چربی بدن

⑯ نتیجه اندازه گیری چربی بدن

⑰ آب بدن

⑱ نتیجه اندازه گیری آب بدن

⑲ خطا

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

## ۱. اطلاعات مهم در مورد ساختار بدن

داشتن اطلاعات کافی در مورد وضعیت فعلی بدن فرد به منظور ارزیابی سلامتی از اهمیت زیادی برخوردار است. در حقیقت، دانستن وزن به تنهایی کافی نیست و لازم است ویژگی آن هم تعریف شود. به این معنی که بدن را باید به دو بخش مهم تقسیم کرد:

- حجم بدون چربی: استخوانها، عضلات، احشاء، آب، اندامها، خون
- حجم دارای چربی: سلولهای چربی

در شرایط وزنی مشابه، این دو بخش ممکن است دارای جرمهای مختلف باشند. با استفاده از الکترودهای موجود در کف دستگاه، ترازو جریان الکتریکی ملایمی را ارسال می کند که از حجم بدن عبور می کند. جریان الکتریکی طی عبور از حجم بدن به شبیه های مختلف واکنش نشان می دهد. حجم بدون چربی بدن دارای مقاومتی ضعیف می باشد در حالی که حجم چربی بدن دارای مقاومتی بالاتر است. این مقاومت بدن که نارسایی بیوالکتریکی نامیده می شود بر اساس جنسیت، سن و قد متفاوت است.

برای کنترل صحیح وزن ایده آل یک فرد. علاوه بر وزن مقایسه درصد چربی بدن محاسبه شده به وسیله ترازو با پارامترهای موجود در جدول و درصد آب بدن و همچنین با اطلاعات لیست شده در این دفترچه راهنما از اهمیت زیادی برخوردار است.

اگر درصد های بدست آمده خارج از حد نرمال باشند. پیشنهاد می کنیم که با پزشک خود مشورت کنید.

برای ارزیابی بهتر درصد چربی بدن خود، توصیه می شود که برای مدتی نتایج اندازه گیری را یادداشت کنید. برای دستیابی به نتایج قابل قبول، همیشه خود را در یک زمان مشابه در طول روز تحت شرایط یکسان وزن کنید.

### درصد چربی بدن

درصد چربی لیست شده در جداول زیر نشاندهنده کل چربی و یا مجموع چربی لازم (چربی اولیه) و چربی زائد (یا چربی ذخیره شده) میباشد. چربی اولیه برای بدن لازم است. چون در سوخت و ساز بدن مورد نیاز می باشد. درصد این چربی با توجه به جنسیت متفاوت است: حدود ۴٪ برای مردان و حدود ۱۱٪ برای زنان (محاسبه درصد بر اساس کل وزن بدن).

چربی اضافی، که از جنبه نظری غیر ضروری و زائد است، برای افرادی که فعالیتهای فیزیکی انجام می دهند ضروری می باشد. حتی در این حالت هم درصد چربی بدن با توجه به جنسیت متفاوت می باشد: حدود ۱۱٪ برای مردان و حدود ۱۵٪ برای زنان (محاسبه درصد بر اساس کل وزن بدن).

بنابراین، درصد نرمال حجم چربی در وزن بدن حدود ۱۴٪ برای مردان و ۱۷٪ برای زنان می باشد.

چنین درصدهایی برای افراد در سنین مختلف بصورتی که در جدول زیر نمایش داده شده است متفاوت می باشد.

زمان	عالی	خوب	عادی	اضافه وزن	چاق
سن	داده ها به %				
≤ ۱۹	۱۷	۱۷/۱-۲۲	۲۲/۱-۲۷	۲۷/۱-۳۲	> ۳۲/۱
۲۰-۲۹	۱۸	۱۸/۱-۲۳	۲۳/۱-۲۸	۲۸/۱-۳۳	> ۳۳/۱
۳۰-۳۹	۱۹	۱۹/۱-۲۴	۲۴/۱-۲۹	۲۹/۱-۳۴	> ۳۴/۱
۴۰-۴۹	۲۰	۲۰/۱-۲۵	۲۵/۱-۳۰	۳۰/۱-۳۵	> ۳۵/۱
≥ ۵۰	۲۱	۲۱/۱-۲۶	۲۶/۱-۳۱	۳۱/۱-۳۶	> ۳۶/۱

مرد	عالی	خوب	عادی	اضافه وزن	چاق
سن	داده ها به %				
≤ ۱۹	۱۴	۱۴/۱-۱۷	۱۷/۱-۲۲	۲۲/۱-۲۷	> ۲۷/۱
۲۰-۲۹	۱۳	۱۳/۱-۱۸	۱۸/۱-۲۳	۲۳/۱-۲۸	> ۲۸/۱
۳۰-۳۹	۱۴	۱۴/۱-۱۹	۱۹/۱-۲۴	۲۴/۱-۲۹	> ۲۹/۱
۴۰-۴۹	۱۵	۱۵/۱-۲۰	۲۰/۱-۲۵	۲۵/۱-۳۰	> ۳۰/۱
≥ ۵۰	۱۶	۱۶/۱-۲۱	۲۱/۱-۲۶	۲۶/۱-۳۱	> ۳۱/۱

### درصد آب بدن

درصد (X) آب بدن از نشانه های «سلامت» انسان است. چرا که آب مهمترین جزء وزن بدن است و بیش از نیمی (حدود ۷۶٪) از کل وزن را تشکیل می دهد.

تحقیق نشان می دهد که وزن مطلوب آب بدن انسان ۵۷٪ است. اما این میزان به فرد بستگی دارد و معمولاً اگر این مقدار ۱۰٪ بالاتر و یا پایین تر باشد مشکلی وجود نخواهد داشت.

درصد (X) آب بدن در دوران طفولیت بیشتر است (در بچه تولد بین ۷۰٪ تا ۷۷٪ تغییر می کند) و این میزان با افزایش سن کاهش می یابد (آب بدن افراد سالند ممکن است بین ۴۵٪ تا ۵۵٪ باشد). درصد آب بدن در زنان (که معمولاً دارای سلولهای چربی بیشتری نسبت به مردان می باشند) حدود ۵۸٪-۵۵٪ است. در حالی که این میزان در مردان ۶۶٪-۶۰٪ است.

افزایش چربی ذخیره شده موجب میشود که افراد چاق درصد (X) کمتری از آب نسبت به افراد لاغر باشند. بطور کلی، درصد (X) آب بدن دارای یک عدد کلی است. زیر ۶۰٪ معمولاً به عنوان بیش از حد کم و بالای ۷۰٪ به عنوان بیش از حد زیاد تلقی می شود. انسانها هر روزه مقدار معینی آب را دفع می کنند. هر چند این مقدار باید بطور منظم جایگزین شود. اما در صورتیکه که آب دفع شده ۱۰٪ وزن بدن باشد ممکن است سلامتی شما را به خطر بیندازند.

بنابراین ارائه درصد (X) آب بدن موجب پی بردن فرد به هرگونه اشکال در سیستم بدن خود میشود که در آن صورت مشورت با پزشک ضروری است. تغییرات وزن بدن که در مدت چند ساعت صورت می گیرد کاملاً طبیعی بوده و دلیل آن نگهداری آب بدن است. زیرا آب اضافه سلولی (که شامل مایع درون سلولی، پلاسما، لنف و مایع بین سلولی) تنها بخشی است که تمایل به تغییرات سریع دارد.

### ۲. توصیه هایی برای استفاده از دستگاه

- دستگاه را روی یک سطح صاف و محکم قرار دهید. سطح نرم، ناهموار (مانند فرش، قالی، لینولوم) می تواند باعث ارائه نتایج متغیر گردد.
- روی ترازو قرار گرفته و پاها را به طور موازی قرار دهید تا وزن بدن به میزان یکسان تقسیم گردد.
- هنگامی که ترازو وزن شما را اندازه گیری میکند بی حرکت بایستید.
- هنگام وزن کردن، خشک و برهنه بودن پاها و قرار گرفتن صحیح آنها روی الکترودها از اهمیت زیادی برخوردار است. بعلاوه، برای عملکرد صحیح ترازو از تماس ساقهای خود با یکدیگر خودداری کنید.
- با توجه به اینکه منبع نیرو در این ترازو یک باتری لیتیومی ۳ ولتی است، همه افراد می توانند از آن بعنوان یک ترازوی ساده و ایمن استفاده کنند. با این وجود، افراد زیر نباید از دستگاه استفاده کنند:
  - خانهای باردار
  - افرادی که از داروهای قلبی عروقی استفاده می کنند
  - افرادی که دارای ضربان ساز (Pace-maker) یا سایر انواع تجهیزات پزشکی الکترونیکی می باشند.
  - افراد مبتلا به تب
  - کودکان زیر ۱۰ سال
  - افراد دیالیزی که دارای تورم در پاها (ودما) بوده یا کسانی که دچار پوکی استخوان هستند.

• هر روزه خود را روی یک ترازو و در زمان مشابه وزن کنید و ترجیحاً این کار را قبل از پوشیدن لباس و صرف صبحانه انجام دهید. برای دستیابی به بهترین نتیجه، خود را دوبار وزن کنید و اگر دو وزن با یکدیگر متفاوت بود، وزن شما میانگین آن دو نتیجه اندازه گیری است. بعد از بیدار شدن برای ۱۵ دقیقه صبر کنید تا آب بدن بتواند در تمام بخشهای بدن شما توزیع گردد.

- سطح ترازو در صورت مرطوب بودن لغزنده خواهد بود.
- اگر خطایی در حین خلیل درصد چربی و آب بدن شما صورت گرفت. ترازو بطور خودکار خاموش می شود.
- دقت اندازه گیری درصد چربی و آب بدن میتواند تحت شرایط زیر تغییر کند:
  - بالا بودن میزان الکل در بدن
  - بالا بودن سطح کافئین و دارو موجود در بدن
  - بعد از فعالیت سنگین ورزشی
  - در زمان بیماری
  - در زمان بارداری
  - بعد از خوردن غذای سنگین
  - در صورت وجود مشکلات کاهش آب بدن
  - داده های شخصی غیرصحيح (قد. سن. جنسیت)
  - مرطوب یا کثیف بودن پاها

**⚠ هشدار:** درصد چربی و آب بدن را باید بعنوان اطلاعات تقریبی در نظر گرفت. برای هر گونه اطلاعات بیشتر لطفاً با پزشک یا متخصص رژیم خود تماس بگیرید.

**⚠ هشدار:** گروه سنی بین ۱۰ تا ۱۰۰ سال که قد آنها بین ۱۰۰ و ۲۰۰ سانتی متر باشد می توانند برای اندازه گیری درصد چربی و آب موجود در بدن از این دستگاه استفاده نمایند.

### سطح فعالیت فیزیکی بدن

برای تعیین درصد چربی بدن به صورت صحیح. این ترازو نه تنها وزن. قد. سن و جنسیت شما. بلکه روش زندگی و میزان فعالیت فیزیکی که انجام می دهد را هم در نظر خواهد گرفت.

به همین دلیل هنگامی که شما داده های شخصی خود را وارد می کنید باید از میان ۳ سطح فعالیت فیزیکی (FITNESS LEVELS) یکی را انتخاب کنید.

### Fit 1:

این گروه شامل تمام افراد غیرفعال است که در ماههای گذشته هیچگونه فعالیت فیزیکی یا تمرینات ورزشی انجام نداده اند یا به طور متوسط کمتر از دوبار در هفته. هر بار کمتر از ۱۵ دقیقه فعالیت کرده اند. این سطح را افرادی می توانند انتخاب کنند که رژیم را همراه با فعالیت ورزشی برای کم کردن چربی بدن را آغاز کرده اند. سطح ۱ باید حدود ۶ یا ۱۰ هفته پس از شروع برنامه تمرینات ورزشی یا رژیم بکار رود.

### Fit 2:

این دسته شامل تمامی افرادی است که بطور منظم فعالیتهای فیزیکی یا تمرینات ورزشی را انجام می دهند (از ۳ تا ۵ بار در هفته. حداقل ۲۰ دقیقه در هر جلسه). سطح ۲ باید حدود ۸ تا ۱۲ هفته پس از شروع تمرینات ورزشی استفاده شود.

### Fit 3:

این دسته شامل افرادی میگردد که فعالیتهای فیزیکی و تمرینات ورزشی به میزان زیاد انجام داده (فهرمانان ورزشی. ورزشکاران) و دارای انعطاف بدنی. مقاومت و قدرت در زمان طولانی می باشند.

## ۳. استفاده از دستگاه برای بار اول

### روش جایگذاری باتریها

این ترازو با یک باتری لیتیومی قابل تعویض توان می کند. هنگامی که باتری از کار افتاده باشد. صفحه نمایش "LO" یا ⑦ از علامت باتری را نمایش می دهد. یک باتری جدید را در محفظه باتری ⑤ بصورتیکه قطب مثبت به طرف بالا باشد. قرار دهید. باتریها را مانند باتریهای معمولی دور نیندازید. زیرا انهدام آنها باید همراه با زباله های خاص صورت بگیرد. در صورتی که از ترازو برای مدت زمان طولانی استفاده نمی شود. باتریهای آن را خارج کنید.

### دکمه انتخاب واحد وزن (کیلو گرم / پوند)

این دکمه ⑥ که در قسمت پایین ترازو قرار گرفته است. شما را قادر می سازد تا واحد اندازه گیری وزن را انتخاب کنید: کیلوگرم (Kg). پوند (lb) یا استون (st). واحد اندازه گیری دخواه خود را همیشه وقتی که ترازو خاموش است. انتخاب کنید (در غیر این صورت واحد اندازه گیری را نمی توان تغییر داد).

### استفاده به عنوان یک ترازوی معمولی

۱. ترازو را با وارد کردن فشار در بخش مرکزی سطح آن ② روشن کنید.
۲. چند ثانیه صبر کنید و هنگامی که عدد 0.0 روی صفحه ظاهر شد. ترازو برای استفاده آماده است.
۳. روی ترازو قرار گرفته و بدون حرکت بایستید: بعد از چند ثانیه صفحه نمایش ترازو وزن ⑨ شما را نشان خواهد داد. هنگامی که در حال اندازه گیری هستید روی هیچ چیز خم نشوید چون این کار مکن است روی مقدار وزن تاثیر گذارد.
۴. از روی ترازو به پایین بپایید. صفحه نمایش وزن شما را تا چند ثانیه نمایش داده. سپس ترازو بطور اتوماتیک خاموش می شود.

## ۴. وارد کردن داده های شخصی کاربر

این ترازو می تواند داده های ۱۰ شخص مختلف را در حافظه ذخیره کند.

۱. ترازو را با وارد کردن فشار در بخش مرکزی سطح آن روشن کنید.
۲. چند ثانیه صبر کنید و هنگامی که "0.0" روی صفحه ظاهر شود. دکمه SET ① را فشار دهید.
۳. "P-01" ⑩ روی صفحه نمایش چشمک می زند که نشان دهنده فرد شماره "01" است: اگر می خواهید محل قرار گرفتن داده ها را روی حافظه (حافظه از 01 تا 10) تغییر دهید. نمادهای "▼" ③ یا "▲" ④ را فشار دهید. هنگامی که محل قرار گرفتن داده ها را انتخاب کردید. SET ① را برای تأیید تنظیم فشار دهید.
۴. قد خود (از 1۰۰ سانتی متر تا ۲۰۰ سانتی متر) ⑪ را با استفاده از نمادهای "▼" ③ یا "▲" ④ وارد کرده تا بتوانید مقدار را افزایش یا کاهش دهید. صفحه نمایش مقدار را به سانتی متر یا فوت نمایش می دهد. SET ① را برای تأیید تنظیم فشار دهید.
۵. مجدداً از علائم "▼" ③ یا "▲" ④ استفاده کنید تا سن (از ۱۰ تا ۱۰۰) ⑫ را وارد کنید و سپس SET ① را برای تأیید تنظیم فشار دهید.
۶. این عمل را با فشار دادن علائم "▼" ③ یا "▲" ④ ادامه داده تا جنسیت ⑬ را تعیین کنید. SET ① را برای تأیید فشار دهید.
۷. در این مرحله. صفحه نمایش سطح فعالیتهای ورزشی "Fit1". "Fit2" یا "Fit3" را نمایش خواهد داد ⑭ (براساس اطلاعاتی که قبلاً در حافظه برای همان فرد ذخیره شده بود).
۸. اکنون ترازو تمام داده های شما را در حافظه ثبت کرده و صفحه نمایش آنها را برترتیب برای تأیید صحت اطلاعات نمایش می دهد که پس از آن ترازو خاموش خواهد شد. برای تغییر داده های وارد شده. داده های حافظه مربوطه را بازخوانی کرده و کل عملیات را دوباره تکرار کنید.
- برای وارد کردن داده های فرد دیگر. بخش خالی از اطلاعات در حافظه را انتخاب کرده و تمامی عملیات شرح داده شده در بخشهای قبل را دوباره تکرار کنید.

**⚠ هشدار:** هنگامی که شما در بخش عملکرد «وارد کردن داده های شخصی» قرار داشته باشید. در صورتی که دکمه ای طی ۱۰ ثانیه فشار داده نشود. ترازو بطور اتوماتیک خاموش می شود.

## ۵. محاسبه وزن. درصد چربی و آب بدن

۱. ترازو را با وارد کردن فشار در بخش مرکزی سطح آن ② روشن کنید.
۲. چند ثانیه صبر کنید و هنگامی که "0.0" روی صفحه نمایش داده شد. دکمه کاربر ② را فشار دهید. دکمه کاربر ② را دوباره فشار دهید تا محل حافظه مورد نظر ظاهر شود. اطلاعات وارد شده روی صفحه نمایش ظاهرشده و سپس 0.0kg ⑧ نشان داده می شود.
۳. روی ترازو قرار گرفته و مطمئن شوید که پاهای برهنه خود را روی دو الکترود قرار داده اید. صفحه نمایش داده های زیر را برترتیب نمایش داده می شوند:

- وزن ⑨
- علامت "bF %" (چربی بدن) ⑮
- درصد چربی در بدن شما ⑮
- علامت "% H2O" (آب) ⑰



- درصد آب در بدن شما 18

- خسارت‌های وارده در اثر از کاربرد نادرست. کارکردن با باتری ضعیف. صدمات حاصل از عدم رعایت دستورات دفترچه خت پوشش ضمانت قرار نمی‌گیرند.

لطفاً با نمایندگی مایکروولایف تماس بگیرید.

درصد چربیهای بدن (bF) را با پارامترهای آن در جدول درصد حجم چربی بدن مقایسه کنید؛ اگر مقادیر بدست آمده خارج از مقادیر نرمال باشند. پیشنهاد می‌کنیم که با پزشک خود مشورت کنید. درصد آب (H2O) را براساس اطلاعاتی که در پاراگراف "درصد آب" آمده است را تخمین بزنید.  
۴. ترازو بطور خودکار بعد از حدود ۵ ثانیه خاموش می‌شود.

#### ۸. مشخصات فنی

- ظرفیت: ۱۵۰ کیلوگرم / ۳۳۰ پوند / ۲۴ استون
- درجه بندی: ۰/۱ کیلوگرم / ۰/۲ پوند / ۰/۲۵ استون
- دارای ۱۰ حافظه
- یک باتری ۳ ولتی (V) لیتیومی CR 2032
- دقت و محدوده مجاز تفاوت نتایج دو بار اندازه گیری:  $\pm 1\% + 0.1$  کیلوگرم / ۰/۲ پوند / ۰/۲۵ استون

حق هر گونه تغییر فنی محفوظ است!

**⚠ هشدار:** اگر نماد "0.0" 8 روی صفحه نمایش نمایان نشود. امکان اندازه گیری وزن و محاسبه درصد چربی و آب بدن وجود نخواهد داشت. علامت "ERR" 19

به معنی بروز خطا در طول اندازه گیری است. کلیه عملیات را از ابتدا شروع کنید.

#### ۶. ایمنی، مراقبت، آزمایش دقت، و انهدام

##### ⚠ ایمنی و محافظت

- این وسیله را فقط می‌توان برای اندازه گیریهای اشاره شده در دفترچه راهنما استفاده کرد. سازه‌ده دستگاه مسئول صدمات وارده حاصل از کاربرد نادرست نمی‌باشد.
- این دستگاه دارای اجزاء حساس است و کارکرد با آن باید با احتیاط صورت گیرد. نحوه نگهداری و شرایط کارکرد صحیح اشاره شده در بخش مشخصات فنی را رعایت کنید.
- از دستگاه در مقابل شرایط زیر حفاظت کنید:
  - آب و رطوبت
  - درجه حرارت‌های بالا
  - ضربه و سقوط
  - آلودگی و گرد و غبار
  - نور مستقیم خورشید
  - گرما و سرما
- در صورت آسیب دیدن دستگاه یا مشاهده هرگونه مورد غیر عادی از دستگاه استفاده نکنید.
- هرگز دستگاه را باز نکنید.
- اگر قرار است از دستگاه برای مدت طولانی استفاده نشود. باید باتریها را از دستگاه خارج کرد.
- دستورالعمل‌های ایمنی اضافه را در بخش‌های مختلف این دفترچه راهنما مطالعه نمایید.

مطمئن شوید که کودکان بدون نظارت از دستگاه استفاده نمی‌کنند؛ برخی از قطعات کوچک بوده و ممکن است بلعیده شوند.

#### مراقبت از دستگاه

دستگاه را فقط با یک پارچه نرم و خشک تمیز کنید.

#### انهدام

باتریها و ابزارآلات الکترونیکی باید طبق مقررات محلی. جدا از زباله های معمولی دور ریخته نشوند.

#### ۷. ضمانت

این دستگاه از تاریخ خرید به مدت **۱ سال** ضمانت می‌شود. ضمانت با ارائه کارت ضمانت تکمیل شده توسط فروشنده (به پشت مراجعه کنید) که تاریخ خرید یا رسید در آن مشخص است. قابل قبول است.

- ضمانت فقط شامل دستگاه می‌شود. باتریها خت پوشش ضمانت قرار نمی‌گیرند.
- باز کردن و ایجاد هرگونه تغییر در ساختار دستگاه موجب ابطال ضمانت میشود.