

microlife

WS200 BT

EN	↔	1
FI	↔	5
SV	↔	9



Microlife AG
Espeirasstrasse 139
9443 Widnau / Switzerland
www.microlife.com

IS WS 200 BT EN-FI-SV 2000
Revision Date: 2020-09-11



Microlife WS 200 BT



Easy Short Instructions

1. Download the «Microlife Connected Health+» app.
The app is available on App Store (iOS) and Google Play™ (Android).
2. Activate Bluetooth® on your smartphone.
3. Open the «Microlife Connected Health+» app on your smartphone.
4. Place the scale on a firm level floor and step on the scale bare footed.
The Bluetooth® function of the scale is automatically activated.
5. Stand still while the scale takes weight and body composition measurements.
The scale simultaneously searches for the app / smartphone to establish connection.
The app will display a prompt message upon successful connection.



Microlife Connected Health+ App

- Helps to check and analyse your health
- Using Bluetooth® Smart for easy data transfer
- Compatibility: Android™ OS 5 or newer / iPhone iOS 8.0 or newer

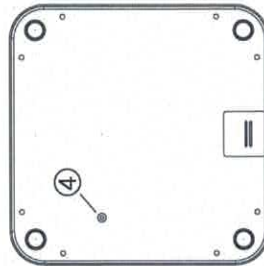
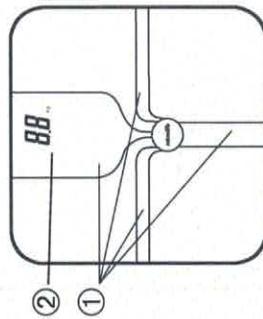


Download on the



Google Play





MicroLife WS 200 BT

- ① Electrodes (conductive ITO coating)
- ② Display
- ③ Battery Compartment
- ④ KG/LB Switch



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.

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 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
 - Muscle percentage
 - Bone mass
 - BMR
 2. Suggestions for Use
 - Learning Calories
 - KG / LB Switch
 - Use as simple scale
 3. Initial use of the scale
 - Initial use with the app
 4. Initial use with the app
 5. Calculation of Weight, Body Fat and Water Percentage
 6. Safety, Care and Disposal
 - Safety and protection
 - Cleaning
 - Disposal
 7. Guarantee
 8. Technical Specifications
- Guarantee Card (see Back Cover)

EN

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 masses. The electric current reacts in a different way according to the masses it passes through in the lean body mass opposes a weak resistance, while it meets a greater resistance in the adipose tissues. 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 storage is different between the sexes: about 12 % for men and 15 % for women (percentage calculated on the total body weight). Therefore, the normal percentage of fat mass on the body weight is approximately 15 % 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

Guarantee Card

MicroLife WS 200 BT

Name of Purchaser / Helybiren nemi / Ostajan nimi

Serial Number / Sarjanumero / Seriennummer

Date of Purchase / Halkopidatium / Ostovärväätära

Specialist Dealer / Helybireäläre / Alan kauppias

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 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.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Men	low	normal	high
Age			
10 - 14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15 - 19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20 - 29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30 - 39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40 - 49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50 - 59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60 - 69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70 - 100	< 37%	37 - 46%	> 46%

Women	low	normal	high
Age			
10 - 14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15 - 19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20 - 29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30 - 39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40 - 49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50 - 59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60 - 69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70 - 100	< 27%	27 - 32%	> 32%

Bone mass

Our bones are subject to the natural development, degeneration and aging processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone reduces slightly with increasing age. You can reduce the degeneration with nutrition and regular exercise. You can also strengthen your bone structure with appropriate muscle building. There is no recognized guidelines or recommendations related to bone mass measurement.

Attention: Please do not confuse bone mass with bone density. Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

BMR

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of the energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on weight, height and age. It is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognized Harris-Benedict formula. Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduces into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over long term, this can be harmful to your health.

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 4 x 1.5 V alkaline batteries; size AAA. 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 dietitian.



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.

3. Initial use of the scale

Inserting batteries

This scale operates with 4 x 1.5 V alkaline batteries; size AAA. When the batteries are dead the display shows «Lo».

1. Open the battery compartment ③ on the bottom of the device.
2. Replace the batteries – ensure correct polarity as shown by the symbols in the compartment.

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

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

KG / LB Switch

Located at the bottom of the scale, this switch ④ allows you to choose the unit of measurement for weighing: kg or lb.

Select your desired unit of measurement, always when the scale is turned on and «0.0» is displayed (otherwise the unit of measure cannot be changed).

Use as simple scale

1. In order to get accurate measurements, place the scale on a firm level floor.
2. Step onto the scale and wait without moving; after a few seconds, the display screen will show your weight.
Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.
3. Step off the scale, the display screen will continue to show your weight for a few seconds then it will turn off automatically.

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

4. Initial use with the app

1. Download the «Microlife Connected Health+» app. The app is available on App Store (iOS) and Google Play™ (Android).
2. Activate Bluetooth® on your smartphone.
3. Open the «Microlife Connected Health+» app on your smartphone.
4. Place the scale on a firm level floor and step on the scale bare footed. The Bluetooth® function of the scale is activated automatically.
5. Stand still while the scale takes weight and body composition measurements. The scale simultaneously searches for the app/smart phone to establish connection.
6. Once the measurement is completed, the data is automatically uploaded onto the app.

5. Calculation of Weight, Body Fat and Water Percentage

1. Step on the scale with bare feet and ensure that you are standing still with equal weight distribution and with both feet on the ITO electrodes.
2. The scale weighs immediately. The weight is displayed first.
3. Weight, BMI, body fat, water, muscle, bone, BMR and visceral fat will be shown in the «Microlife Connected Health+» app as following:

- Weight in kg
- Body mass index (BMI)
- Body fat in %
- Body water in %
- Bone mass in kg
- Muscle percentage in %
- Basal metabolic rate in kcal (BMR)
- Visceral fat



There must be no contact between your left and right feet, legs, calves of thighs; otherwise the measurement cannot be performed correctly.



The measurement result will be incorrect if the user measures with socks on.

6. Safety, Care and Disposal



Safety and protection

- This device may only be used for the purposes described in these instructions. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by incorrect application.
- This device comprises sensitive components and must be treated with caution. Observe the storage and operating conditions described in the «Technical Specifications» section.
- Protect it from:
 - water and moisture
 - extreme temperatures
 - impact and dropping
 - contamination and dust
 - direct sunlight
 - heat and cold

- Do not use this device if you think it is damaged or notice anything unusual.
- Never open this device.
- If the device is not going to be used for a prolonged period the batteries should be removed.
- Read the additional safety information provided within the individual sections of this instruction manual.



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

Cleaning

Clean the device only with a soft, dry cloth.

Disposal



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

7. Guarantee

This device is covered by a **3 year guarantee** from the date of purchase. During this guarantee period, at our discretion, Microlife will repair or replace the defective product free of charge.

Opening or altering the device invalidates the guarantee.

The following items are excluded from the guarantee:

- Transport costs and risks of transport.
- Damage caused by incorrect application or non-compliance with the instructions for use.
- Damage caused by leaking batteries.
- Damage caused by accident or misuse.
- Packaging/storage material and instructions for use.
- Regular checks and maintenance (calibration).
- Accessories and wearing parts: Batteries.

Should guarantee service be required, please contact the dealer from where the product was purchased, or your local Microlife service. You may contact your local Microlife service through our website:

www.microlife.com/support

Compensation is limited to the value of the product. The guarantee will be granted if the complete product is returned with the original invoice. Repair or replacement within guarantee does not prolong or renew the guarantee period. The legal claims and rights of consumers are not limited by this guarantee.

8. Technical Specifications

- Capacity: 180 kg / 396 lb
- Resolution: 0.1 kg / 0.2 lb
- Weight: 1.92 kg
- Dimensions: 305 (L) x 305 (W) x 24 (H) mm
- Communication: Bluetooth® Low Energy 4.0
- Compatibility: iOS: iOS 8.0 or newer
Android: Android™ OS 5 or newer
- Voltage source: 4 x 1.5 V alkaline batteries; size AAA
- Expected service life: 20.000 measurements
- Battery lifetime: 8 months (when used 3 times/day)

Technical alterations reserved.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Microlife Corp. is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

- ① Elektrodit (johtava ITO-pinnoite)
- ② Näyttö
- ③ Paristolokero
- ④ KG / LB -kytkin



Lue ohjeet huolellisesti ennen kuin käytät laitetta.

Hyvä asiakas,

Tämän uuden sähköisen henkilöva' an ansiosta voit arvioida kehosi koostumusta sekä laskea automaattisesti kehon rasva- ja nesteprosentin suhteessa pituuteen, ikään ja sukupuoleen. Tarkat tiedot kehon koostumuksesta (rasvattoman massan, rasvamassan ja kehon nestemäärän laskelmat) mahdollistavat ylimääräisen rasvamäärän arvioinnin. Samalla voidaan määrittää sopiva paino suhteessa ravitsemustilaan.

Lisäksi kehonkoostumustietojen ansiosta on mahdollista löytää oikea ravitsemuksen ja fyysisen aktiivisuuden suhde. Tämä puolestaan parantaa elämänlaatua, edistää terveyttä ja ehkäisee sairauksia.

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.com -sivustolla, josta löydät arvokkaita tietoja tuotteistamme. Stay healthy – Microlife AG!

Sisällysluettelo

1. Tärkeää tietoa kehon koostumuksesta

- Kehon rasvamassaprosentti
- Nesteprosentti
- Lihasprosentti
- Luumassa
- Perusaineenvaihdunta

2. Käyttöön liittyviä ehdotuksia

3. Vaa'an käytön aloittaminen

- Paristojen asentaminen
- KG / LB -kytkin
- Käyttö tavallisena vaakana

4. Käytön aloittaminen sovelluksen kanssa

5. Painon, kehon rasva- ja nesteprosentin laskeminen

6. Turvallisuus, huolto ja hävittäminen

- Turvallisuus ja suojaaminen
- Puhdistaminen
- Hävittäminen

7. Takuu

8. Tekniset tiedot

Garantee Card (see Back Cover)

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 seuraamaan ihanepainoansa oikein, on tärkeätä 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 rasvamassaprosentti

Alla olevassa luettelossa esiintyvä 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	Erinomainen	Hyvä	Normaali	Ylipainoinen	Liikalihava
Ikä	Arvo prosenteissa				
≤ 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
Ikä	Arvo prosentteissa				
≤ 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 yleisestä 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 rasvaprosenttivaa'assa nähtävä kehon nesteprosenttilukema ilmoittaa mahdollisista häiriöistä, jolloin ne tulee todennäköisesti hoitaa lääkärin ohjeiden avulla.

Kehon painon vaihtelu muutaman 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 rakenneos, jonka nestemäärä vaihtelee näin nopeasti.

Lihaprosentti

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Miehet	alhainen	normaali	korkea
10 - 14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15 - 19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20 - 29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30 - 39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40 - 49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50 - 59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60 - 69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70 - 100	< 37%	37 - 46%	> 46%

Naiset	alhainen	normaali	korkea
10 - 14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15 - 19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20 - 29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30 - 39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40 - 49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50 - 59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60 - 69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70 - 100	< 27%	27 - 32%	> 32%

Luumassa

Luumme kehittyvät, rappeutuvat ja ikääntyvät. Luumassa lisääntyy nopeasti lapsuudessa ja saavuttaa huippunsa 30–40 vuoden iässä. Luumassa vähenee hieman iän myötä. Voit ehkäistä rappeutumista oikealla ravinnolla ja säännöllisellä liikunnalla. Voit myös vahvistaa luiden rakennetta voimaharjoittelulla. Luumassan mittaamiseen ei ole olemassa tunnustettuja ohjeita tai suosituksia.

Huomio: Älä sekoita luumassaa ja luun tiheyttä keskenään. Luun tiheys voidaan määrittää vain lääketieteellisellä tutkimuksella (esim. tietokonetomografia, ultraääni). Sen vuoksi tätä vaakaa käyttämällä ei ole mahdollista tehdä johtopäätöksiä luumuutoksista ja luun kovuudesta (esim. osteoporoosi).

Perusaineenvaihdunta

Perusaineenvaihdunta (BMR) on se määrä energiaa, jonka keho tarvitsee täydessä levossa pitääkseen yllä perustoimintoja (esim. 24 tunnin ajan sängyssä maataessa). Tämä arvo riippuu suurilta osin painosta, pituudesta ja iästä. Se näkyy diagnostisessa vaa'assa kcal/vrk-yksikköinä tieteellisesti vahvistetulla Harris-Benedictin kaavalla laskettuna. Kehosi tarvitsee tämän määrän energiaa joka tapauksessa ja se on annettava sille ravinnon avulla. Jos saat tätä vähemmän energiaa pitkän aikaa, se voi olla terveydelle haitallista.

2. Käyttöön liittyviä ehdotuksia

- Aseta vaakataasaiselle ja kovalle alustalle. Pehmeä ja epätasainen alusta, esim. peitteet, matot, korkkimatto, saattaa vääristää painolukeman.
- Step onto the scale with your feet parallel and weight equally distributed.
- Seiso paikoillasi sillä aikaa kun vaakamittaa painosi.
- On tärkeää, että suoritat mittauksen kuivin, paljain jaloin ja niin, että jalat osuvat elektrodeihin. Vältä koskettamasta jaloilla toisiinsa, jotta vaakatoimisi moitteettomasti.
- Vaaka soveltuu kaikille käyttäjille tavalliseksi vaa'aksi. Siinä on käytössä 4 x 1,5 V:n AAA-kokoista alkaliparistoa. Seuraavien henkilöiden ei kuitenkaan tulisi mitata kehon rasva- tai nestemäärää:
 - 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 vaatekäsittelyä ja ennen aamiaista. Mahdollisimman tarkan tuloksen saamiseksi, punnitse itsesi kahdesti ja jos painolukemat poikkeavat toisistaan, on oikea painosi näiden kahden lukeman välillä. Kun nouset aamulla ylös sängystä, odota noin 15 minuuttia ennen kuin aloitat mittauksen, 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 alkoholipitoisuus
- korkea kofeiini- tai lääkeainepitoisuus
- mittaus rasittavan fyysisen suorituksen jälkeen
- mittaus sairauden aikana
- mittaus raskauden aikana
- mittaus raskaan aterian jälkeen
- mittaus nestehukkaan liittyvien ongelmien yhteydessä
- jos henkilökohtaisissa tiedoissa on virhe (pituus, ikä, sukupuoli)



VAROITUS: Kehon rasva- ja nesteprosenttilukemia tulee pitää ainoastaan likimääräisinä arvoina. Jos haluat lisätietoja, 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.

3. Vaa'an käytön aloittaminen

Paristojen asentaminen

Vaaka toimii neljällä 1,5 V:n AAA-kokoisella alkaliparistolla. Kun paristot ovat tyhjä, näytössä näkyy «Lo».

1. Avaa laitteen takana oleva paristolokero ③.
2. Vaihda paristot – huolehdi, että asetat navat oikein päin paristolokeron symbolien osoittamalla tavalla.

Älä hävitä paristoja tavallisten kotitalousroskien vaan erikoisjätteen mukana.

Irrota paristot, jos vaakaa ei käytetä pitkään aikaan.

KG / LB -kytkin

Vaa'an pohjassa olevan kytkimen ④ avulla voit valita punnituksen mittayksikön: kg tai lb.

Vaihda mittayksikköä vain kun vaaka on kytketty päälle ja «0.0» näkyy näytöllä (muussa tapauksessa mittayksikköä ei pysty vaihtamaan).

Käyttö tavallisena vaakana

1. Mahdollisimman tarkan mittaustuloksen saamiseksi, aseta vaaka vankalle lattialle.
2. Astu vaa'alle ja odota liikumatta: painosi tulee näkyviin näytön muutaman sekunnin kuluttua. Älä nojaa mihinkään mittauksen aikana, koska se voi vaikuttaa tulokseen.
3. Astu pois vaa'alta. Paino näkyy näytössä muutaman sekunnin ajan, minkä jälkeen näyttö sammuu automaattisesti.
4. Jos näytölle ilmestyy «Err» -merkki, se tarkoittaa sitä, että mittauksen aikana on syntynyt virhe. Aloita proseduurin uudelleen alusta.

4. Käytön aloittaminen sovelluksen kanssa

1. Lataa «Microlife Connected Health» App. Sovellus on saatavilla App Store (iOS) ja Google Play™ (Android).
2. Aktivoi Bluetooth® älypuhelimessasi.
3. Avaa «Microlife Connected Health» App älypuhelimessasi.
4. Aseta vaaka tasaiselle lattialle ja astu sille paljain jaloin. Vaa'an Bluetooth®-toiminto aktivoituu automaattisesti.
5. Seiso paikallasi, kun vaaka tekee paino- ja kehonkoostumusmittaukset. Samaan aikaan vaaka etsii sovellusta/älypuhelin-ta muodostaakseen yhteyden.
6. Kun mittaus on valmis, tiedot lähetetään sovellukseen automaattisesti.

5. Painon, kehon rasva- ja nesteprosentin laskeminen

1. Astu vaa'alle paljain jaloin ja varmista, että paino on jakautunut molemmille jaloille ja että ne ovat ITO-elektrodien päällä.
2. Vaaka punnitsee välittömästi. Paino tulee näyttöön ensin.
3. Paino, BMI, kehon rasva-, neste-, lihas- ja luumäärä sekä perusaineenvaihdunta ja viskeraalinen rasva näkyvät «Microlife Connected Health+» -sovelluksessa seuraavalla tavalla:
 - Paino kilogrammoina
 - Painoindeksi (BMI)
 - Kehon rasvaprosentti
 - Kehon nesteprosentti
 - Luumassa kilogrammoina
 - Lihasprosentti
 - Perusaineenvaihdunta kilokaloreina (BMR)
 - Viskeraalinen rasva



Jalkaterät, jalat, pohkeet tai reidet eivät saa koskettaa toisiaan. Muutoin mittausta ei voida suorittaa oikein.



Mittaustulos on virheellinen, jos käyttäjä suorittaa mittauksen sukat jalassa.

6. Turvallisuus, huolto ja hävittäminen



Turvallisuus ja suojaaminen

- Tätä laitetta saa käyttää ainoastaan näissä ohjeissa mainittuihin tarkoituksiin. Valmistaja ei ole vastuussa väärinkäytöstä aiheutuneista vahingoista.
- Laitteessa on herkkiä osia ja sitä täytyy käsitellä varoen. Noudata säilytys- ja käyttöolosuhteita koskevia neuvoja, jotka on mainittu «Tekniset tiedot» -kappaleessa!
- Suojaa laitetta seuraavilta:
 - vesi ja kosteus
 - äärimmäiset lämpötilat
 - iskut ja putoamiset
 - liika ja pöly
 - suora auringonvalo
 - kuumuus ja kylmyys
- Älä käytä laitetta, jos uskot sen olevan vaurioitunut tai jos huomaat jotakin epätavallista.
- Älä koskaan pura laitetta.
- Jos laitetta ei aiota käyttää pitkään aikaan, poista paristot.
- Lue myös tämän kirjasen muissa kappaleissa olevat turvallisuusohjeet.



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

Puhdistaminen

Puhdista laite ainoastaan pehmeällä, kuivalla kankaalla.

Hävittäminen



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

7. Takuu

Laitteella on **3 vuoden takuu** ostopäivästä lukien. Takuujakson aikana Microlife harkintansa mukaan korjaa tai vaihtaa viallisen laitteen veloituksetta.

Laitteen avaaminen tai muuttaminen mitätöi takuun.

Takuu ei kata seuraavia:

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

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

www.microlife.com/support

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

8. Tekniset tiedot

- Kapasiteetti: 180 kg / 396 lb
- Resoluutio: 0,1 kg / 0,2 lb
- Paino: 1,92 kg
- Mitat: 305 (P) x 305 (L) x 24 (K) mm
- Viestintä: Bluetooth® Low Energy 4.0
- Yhteensopivuus: iOS: iOS 8.0 tai uudempi
Android Android™ 5 tai uudempi
- Virtalähde: 4 x 1,5 V alkaliparistot; koko AAA
- Odotettu käyttöikä: 20 000 mittausta
- Paristojen käyttöikä: 8 kuukautta (kun vaakaa käytetään 3 kertaa päivässä)

Oikeus teknisiin muutoksiin pidätetään.

Bluetooth® sana ja logot ovat Bluetooth SIG, Inc. rekisteröityjä ja omistamia ja Microlife Corp. käyttää edellä mainittuja merkkejä lisenssillä. Muut tavaramerkit tai tuotenimet kuuluvat niiden omistajille.

- ① Elektroder (ledande ITO-beläggning)
- ② Bildskärm (display)
- ③ Batterifack
- ④ KG / LB-väljare



Läs instruktionerna noggrant innan du använder instrumentet.

Bäste kund

Denna nya elektroniska personliga våg gör att du kan utvärdera din kroppssammansättning och automatiskt beräkna kroppsfett och vätskeprocent i förhållande till din längd, ålder och kön. Den exakta kännedomen om din kroppssammansättning (beräkning av mager kroppsmassa, fett kroppsmassa och total kroppsvätska), möjliggör en korrekt uppskattning av överflödigt fett och bestämmer samtidigt den rekommenderade vikten som en funktion av ditt näringsstillstånd. Dessutom så möjliggör kännedomen om din kroppssammansättning att kombinera en korrekt näring och fysisk aktivitet som viktiga förhållanden för att förbättra livskvaliteten, främja hälsan och förhindra patologier.

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 där du finner värdefull information om våra produkter. Med önskan om ett hälsosamt liv – Microlife AG!

Innehållsförteckning

1. **Viktig information om kroppssammansättningen**
 - Kroppsfett i procent
 - Vatten i procent
 - Muskelprocent
 - Benmassa
 - BMR
2. **Förslag till användning**
3. **Uppstart av vågen**
 - Inläggning av batteri
 - KG / LB-väljare
 - Användning endast som vanlig våg
4. **Uppstart av app**
5. **Beräkning av vikt, kroppsfett och vatten i procent**
6. **Säkerhet, underhåll och avfallshantering**
 - Säkerhet och skydd
 - Rengöring
 - 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, 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

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

Procenttalet 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 procenttalet mellan könen: 12 % för män, 15 % för kvinnor (beräknat på kroppsvikten).

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

Detta procenttal varierar dock med personens ålder, se tabell nedan.

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 avsköter 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.

Muskelprocent

Muskelprocenten ligger normalt inom följande intervall:

Män			
Ålder	låg	vanligt	hög
10 - 14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15 - 19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20 - 29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30 - 39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40 - 49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50 - 59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60 - 69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70 - 100	< 37%	37 - 46%	> 46%

Kvinnor			
Ålder	låg	vanligt	hög
10 - 14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15 - 19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20 - 29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30 - 39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40 - 49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50 - 59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60 - 69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70 - 100	< 27%	27 - 32%	> 32%

Benmassa

Våra ben är föremål för den naturliga utvecklingen, degeneration och åldrande. Benmassan ökar snabbt i barndomen och når sitt högsta mellan 30 och 40 år. Benmassan minskar något med ökande ålder. Du kan minska degenerationen med näring och regelbunden motion. Du kan också stärka din benstruktur med lämplig muskeluppbyggnad. Det finns inga erkända riktlinjer eller rekommendationer relaterade till mätning av benmassa.

Observera: Förväxla inte benmassa med bentäthet. Bendensitet kan endast bestämmas med hjälp av en läkarundersökning (t.ex. datortomografi, ultraljud). Det är därför inte möjligt att dra slutsatser om förändringar på ben och benhårdhet (t.ex. osteoporos) med denna skala.


BMR


Basalmetabolism (BMR) är mängden energi som krävs av kroppen i fullständig vila för att bibehålla sin grundläggande funktioner (t.ex. när du ligger i sängen i 24 timmar). Detta värde till stor del beror på vikt, längd och ålder. Det visas på diagnostik skala i kcal/dagsenheter med hjälp av det vetenskapligt erkända Harris-Benedict-formel. Din kropp kräver denna mängd energi i vilket fall som helst och det måste återintroduceras i din kropp i form näring. Om du tar in mindre energi på lång sikt kan det vara skadligt för din hälsa.

2. Förslag till användning

- Placera vågen på plan hård yta. En mjuk ojämn golvyta (t.ex. matta eller linoleum) kan medföra att vågen ger inkorrekta mätresultat.
- Stå med fötterna parallellt och fördela kroppsvikten jämnt på båda benen.
- Stå stilla under avläsningen.
- Det är viktigt att du väger dig barfota med torra fötter. Placera fötterna korrekt över elektroderna. Se till att benen inte berör varandra.
- Vågen är säker att använda som en enkel skala av alla och drivs av 4 x 1,5 V alkaliska batterier; storlek AAA. Följande personer bör dock inte utföra mätningar av kroppsfett eller kroppsvätska:
 - 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 benskorhet

- Väg dig alltid på samma våg 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 inkorrekta
 - 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:** Mätfunktionen för kroppsfett och vatten i procent bör endast användas av personer i åldersgrupp 10 till 100 och med kroppslängd mellan 100 och 200 cm.

3. Uppstart av vågen

Inläggning av batteri


Vågen drivs med 4 x 1,5 V alkaliska batterier; storlek AAA. När batterierna är slut visar displayen «Lo».

1. Öppna batterifacket  på instrumentets undersida.
2. Ersätt batterierna – kontrollera att polerna placeras åt rätt håll enligt symbolerna i facket.

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

Ta ut batterierna om vågen ej används under en längre period.

KG / LB-väljare

För att växla mellan måttenhet: Kg eller lb ändra knappen  som finns på undersidan av vågen.

Byt måttenhet endast då vågen är påkopplad och «0.0» visas på displayen (annars kan måttenheten inte bytas).

Användning endast som vanlig våg

1. För att erhålla tillförlitliga resultat, placera vågen på ett stabilt golv.
2. Gå upp på vågen och vänta utan att röra dig; efter några sekunder visar skärmen din vikt. Luta dig inte mot någonting under vägningen, detta kan påverka resultatet.
3. Gå av vågen, skärmen kommer att fortsätta visa din vikt i några sekunder och sedan stängs den av automatiskt.
4. Om symbolen «Err» visas, har ett fel uppstått under avläsningen. Börja om från början.

4. Uppstart av app


1. Ladda ner «Microlife Connected Health+» App. Appen är tillgänglig på App Store (iOS) och Google Play™ (Android).
2. Aktivera Bluetooth® på din smart telefon.

3. Öppna «Microlife Connected Health+» App på Din smart telefon.
4. Placera vågen på en plan golvyta och stig på vågen barfota. Skalans Bluetooth®-funktion aktiveras automatiskt.
5. Stå still medan vågen mäter vikt och kroppssammansättning. Skalan söker samtidigt efter appen / smarttelefonen för att upprätta anslutning.
6. När mätningen är klar laddas data automatiskt upp i appen.

5. Beräkning av vikt, kroppsfett och vatten i procent

1. Gå upp på vågen barfota och se till att du står still med lika vikt-fördelning och med båda fötterna på ITO-elektrodena.
2. Vågen börjar väga omedelbart. Vikten visas först.
3. Vikt, BMI, kroppsfett, vatten, muskler, ben, BMR och visceralt fett visas i appen «Microlife Connected Health+» enligt följande:

- Vikt i kg
- Kroppsmassindex (BMI)
- Kroppsfett i %
- Body water in %
- Benmassa i kg
- Muskelmassa i %
- Basalomsättning i kilokalorier (kcal) (BMR)
- Visceralt fett

 Mätningen kan inte genomföras korrekt om finns kontakt mellan din vänstra och högra fot, dina ben eller vader.

 Mätresultatet blir felaktigt om användaren mäter med strumpor på.

6. Säkerhet, underhåll och avfallshantering

Säkerhet och skydd

- Detta instrument får endast användas för de ändamål som beskrivs i detta häfte. Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppstått på grund av felaktig användning.
- Instrumentet innehåller känsliga komponenter och skall hanteras varsamt. Följ förvarings- och användningsinstruktionerna i avsnittet «Tekniska data».
- Skydda instrumentet mot:
 - Vatten 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 inte fungerar normalt.
- Öppna aldrig instrumentet.
- Ta ur batterierna om instrumentet inte 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. Var medveten om risken för strypning i det fall detta instrument är utrustad med kablar och slangar.

Rengöring

Rengör instrumentet med en mjuk torr duk.

Avfallshantering



Batterier och elektroniska instrument skall avfallshandteras enligt gällande miljölagstiftning. Släng inte i hushållsso-porna.

7. Garanti

Detta instrument har **3 års garanti** från inköpsdatum. Under denna garantiperiod, ska Microlife reparera eller byta ut feaktig produkt utan kostnad.

Garantin gäller inte om instrumentet öppnats eller modifierats.

Följande varor är undantagna från garantin:

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

Om garantiservice behövs kontakta affären där produkten köptes, eller din lokala Microlife service. Du kan kontakta din lokala Micro-life sevice via vår website:

www.microlife.com/support

Om garantiservice behövs kontakta affären där produkten köptes, eller din lokala Microlife service. Du kan kontakta din lokala Micro-life sevice via vår website:

www.microlife.com/support

Kompenseringen är begränsad till värdet av produkten. Garantin gäller om komplett product retuneras med original kvitto.Repara-tion eller utbyte av produkt inom garantin förlänger eller förnya ej garantiperiod. Legala reklamationer och rättigheter för konsu-menter begränsas ej av denna garanti.

8. Tekniska data

- Kapacitet: 180 kg / 396 lb
- Skala: 0.1 kg / 0.2 lb
- Vikt: 1.92 kg
- Dimensioner: 305 (L) x 305 (B) x 24 (H) mm
- Kommunikation: Bluetooth® Low Energy 4.0
- Kompatibilitet: iOS: iOS 8.0 eller nyare
Android: Android™ OS 5 eller nyare
- Strömkälla: 4 x 1.5 V alkaliska batterier; storlek AAA
- Förväntad användningstid: 20.000 mätningar
- Batteriets livslängd: 8 månader (vid användning 3 gånger per dag)

Med förbehåll för eventuella tekniska förändringar.

Bluetooth® ord och logos är registrerade varumärke som ägs av Bluetooth SIG, Inc och all användning av dessa av Microlife Corp. är under licens. Andra varumärken och handels namn tillhör respektive ägare.