

microlife®

## WS200 BT

Bluetooth® Diagnostic Scale

EN → 1  
RU → 5



Bluetooth®



Microlife WS 200 BT



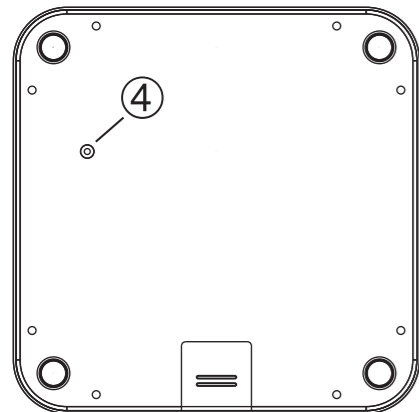
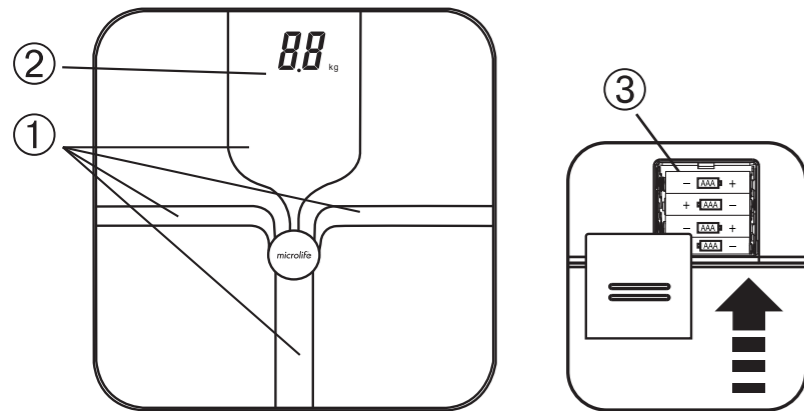
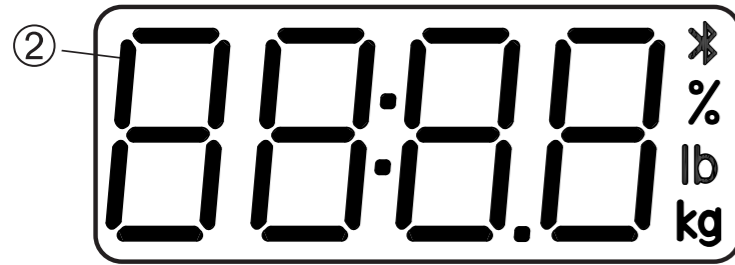
### Easy Short Instructions

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® 4.0 for easy data transfer
- Compatibility: Android™ 4.4 or newer / iPhone iOS 8.0 or newer



# Microlife WS 200 BT

EN

- 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](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
  - Muscle percentage
  - Bone mass
  - BMR
2. Suggestions for Use
3. Initial use of the scale
  - Inserting batteries
  - KG / LB Switch
  - Use as simple scale
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  
 Garantie Card (see Back Cover)

## 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

Name of Purchaser / Ф.И.О. покупателя \_\_\_\_\_

Serial Number / Серийный номер \_\_\_\_\_

Date of Purchase / Дата покупки \_\_\_\_\_

Specialist Dealer / Специализированный дилер \_\_\_\_\_

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			
Age	low	normal	high
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			
Age	low	normal	high
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; others 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. 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 device. The batteries are not included.
- Opening or altering the device invalidates the guarantee.
- The guarantee does not cover damage caused by improper handling, discharged batteries, accidents or non-compliance with the operating instructions.

Please contact your local Microlife-Service (see foreword).

## 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 (Bluetooth® Smart)
- Compatibility: iOS: iOS 8.0 or newer  
Android: Android 4.4 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 Электроды (покрытие, проводящее ITO электрод)
- ② Дисплей
- ③ Отсек для батарей
- ④ Переключатель кг/фунты

 Перед использованием прибора внимательно прочтите данное руководство.

Уважаемый покупатель,  
Этот новый электронный личный измерительный прибор позволяет оценить состав вашего тела и автоматически рассчитать процент жира и воды в зависимости от вашего роста, возраста и пола. Точное знание вашего состава тела (расчет массы тела, массы жира и общего содержания воды в организме) позволяет правильно оценить избыток жира и в то же время определяет желаемый вес в зависимости от вашего образа питания. Кроме того, знание состава вашего тела позволяет сочетать правильное питание и физическую активность как необходимые условия для улучшения качества жизни, укрепления здоровья и предотвращения патологий. 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.com](http://www.microlife.com), 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
  - Мышцы (в %)
  - Масса костей в теле
  - Базовый уровень метаболизма BMR
2. **Правила использования**
3. **Подготовка прибора к эксплуатации**
  - Установка батарей
  - Переключатель кг/фунты
  - Использование в качестве простых весов
4. **Подготовка прибора к эксплуатации при помощи приложения**
5. **Расчет веса, процентного содержания жира и воды в организме**
6. **Техника безопасности, уход и утилизация**
  - Техника безопасности и защита
  - Очистка
  - Утилизация
7. **Гарантия**
8. **Технические характеристики**  
Гарантийный талон (См. с обратной стороны)

## 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 веса 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 процентное 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
<b>Возраст</b>					
<b>Данные в %</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

Женщина	Отлично	Хорошо	Норма	Избы- точный вес	Ожирен ие
<b>Возраст</b>	<b>Данные в %</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

### 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).

### Мышцы (в %)

Процент мышц обычно находится в следующих диапазонах:

Мужчина			
Возраст	низкий	нормальный	высокий
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%

Женщина			
Возраст	низкий	нормальный	высокий
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%

### Масса костей в теле

Наши кости подвержены естественным процессам роста, дегенерации и старения. Масса костей быстро возрастает в детстве и достигает максимума в возрасте от 30 до 40 лет. Масса костей уменьшается с возрастом. Вы можете затормозить дегенерацию с помощью питания и регулярных упражнений. Вы также можете усилить свою костную структуру выполняя физические упражнения для наращивания мышц. Признанных рекомендаций, касающихся измерения массы костей, не существует.

**Внимание:** Не следует путать массу костей с плотностью костей. Плотность костей можно определить только посредством медицинского обследования (например: компьютерной томографии, ультразвука). Поэтому невозможно сделать выводы об изменениях костей и костной твердости (например: наличие остеопороза) с использованием этого прибора.


### Базовый уровень метаболизма BMR


Базовый уровень метаболизма (BMR) - это количество энергии, требуемой организмом для поддержания его основных функций в состоянии полного покоя в течение 24 часов. Это значение во многом зависит от веса, роста и возраста. Оно отображается на диагностическом шкале прибора в единицах ккал / день с использованием научно признанной формулы Харриса-Бенедикта. Ваше тело требует такого количества энергии в любом случае, и оно должно быть вновь введено в ваше тело в виде питания. Если вы получаете меньше энергии в течение длительного времени, это может нанести вред вашему здоровью.

## 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 распределив вес тела.
- Во время измерения вашего веса стойте неподвижно.
- Важным условием является взвешивание с сухими, босыми ступнями и их правильное расположение на электродах. Кроме того, для правильной работы весов не следует прикасаться руками к ногам.
- Прибор безопасен при использовании. Для питания прибора необходимы 4 батареи AAA, по 1,5 V. Однако следующим категориям не следует проводить измерения жировых отложений или содержания воды в теле:
  - 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.

### 3. Подготовка прибора к эксплуатации

#### Установка батарей

Для питания прибора необходимы 4 батареи AAA, по 1,5 V. Когда батареи разряжены, на дисплее отображается «Lo».

1. Откройте отсек для батарей (3) в нижней части прибора.
2. Замените батареи, убедившись, что соблюдена полярность в соответствии с символами в отсеке.

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

Удалите батареи, если прибор не используется в течение длительного периода времени.

#### Переключатель кг/фунты

Переключатель (4), расположенный в нижней части прибора, позволяет вам выбрать единицу измерения для взвешивания: кг или фунт.

Выбор желаемой единицы измерения осуществляется в момент, когда весы включены и отображается вес «0.0» (в иных случаях единицу измерения изменить невозможно).

#### Использование в качестве простых весов

1. Для получения точных показаний, поставьте весы на устойчивый ровный пол.

2. Встаньте на прибор (не двигайтесь), через несколько секунд на экране отобразится ваш вес. Не опирайтесь ни на что во время взвешивания, поскольку это может повлиять на результат измерения.
3. Сойдите с весов, на экране дисплея в течение нескольких секунд сохранится индикация вашего веса, затем они автоматически выключатся.
4. Если отображается знак «Err», это означает, что во время измерения произошла ошибка. Начните всю процедуру сначала.


### 4. Подготовка прибора к эксплуатации при помощи приложения


1. Загрузите приложение «Microlife Connected Health+». Это приложение доступно к загрузке на App Store (iOS) и Google Play™ (Android).
2. Активируйте функцию Bluetooth® на вашем смартфоне.
3. Откройте приложение «Microlife Connected Health+» на вашем смартфоне.
4. Поместите прибор на ровную поверхность и встаньте на него босыми ногами. Функция Bluetooth® прибора активируется автоматически.
5. Не двигайтесь, пока прибор не измерит вес и характеристики тела. Одновременно прибор ищет приложение/смартфон для установления соединения.
6. Как только измерение будет завершено, данные будут автоматически загружены в приложение.

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

1. Встаньте босыми ногами на прибор и убедитесь, что вы стоите с равным распределением веса и обеими ногами на электродах ИТО.
2. Прибор в начале показывает вес.
3. Вес, BMI (Body Mass Index = Индекс массы тела), жир, вода, мышцы, кости, BMR и висцеральный жир будут показаны в «Microlife Connected Health+» приложении в следующем порядке:

- Вес в кг
- Индекс массы тела (BMI)
- Жир тела в % с интерпретацией жира
- Вода в %
- Масса костей в кг
- Мышцы в %
- Базовый уровень метаболизма в ккал (BMR)
- Висцеральный жир

 Следует избегать контакта ступней и ног, иначе прибор выполнит измерения не верно.

 Результат измерения будет неправильным, если пользователь в носках.

### 6. Техника безопасности, уход и утилизация

#### Техника безопасности и защита

- Прибор может использоваться только в целях, описанных в данной инструкции. Изготовитель не несет ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием.
- В состав прибора входят чувствительные компоненты, требующие осторожного обращения. Ознакомьтесь с усло-



виями хранения и эксплуатации, описанными в разделе «Технические характеристики»!

- Оберегайте прибор от:
  - воды 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 батарейки.
- Прочтите дальнейшие указания по безопасности в отдельных разделах этой инструкции.



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

### Очистка

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 **3 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. Батареи не входят в комплект.
- Вскрытие и механические повреждения приводят к утрате гарантии.
- Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обращением, разрядившимися батареями, несчастными случаями или невыполнением инструкций по эксплуатации.

Пожалуйста, обратитесь в местный сервисный центр Microlife (см. введение).

## 8. Технические характеристики

- Максимальный вес: 180 кг / 396 фунт
- Шаг: 0,1 кг / 0,2 фунт
- Масса: 1,92 кг
- Размеры: 305 (длина) x 305 (ширина) x 24 (высота) мм
- Связь: Bluetooth® Low Energy 4.0 (Bluetooth® Smart)
- Совместимость: iOS: iOS 8.0 или новее  
Android: Android 4.4 или новее
- Источник питания: 4 x 1,5В щелочные батареи размера AAA
- Ожидаемый срок службы: 20000 измерений
- Срок службы: 8 месяцев (при использовании 3 раза в день)

Право на внесение технических изменений сохраняется за производителем.

Торговая марка и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих торговых марок компанией Microlife Corp. является лицензированным. Другие торговые марки и торговые названия принадлежат их соответствующим владельцам.