

microlife®

WS200 BT

Bluetooth® Diagnostic Scale

EN → 1	NL → 25	DA → 49
FR → 5	GR → 29	FI → 53
IT → 9	RU → 33	SV → 57
DE → 13	CZ → 37	AR → 61
ES → 17	SK → 41	
PT → 21	PL → 45	



Bluetooth



Microlife WS 200 BT



Easy Short Instructions

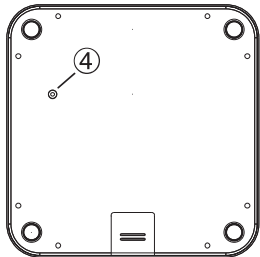
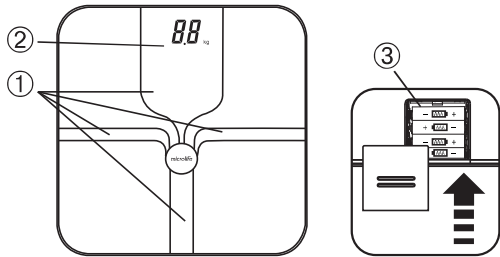
1. Download the «Microlife Connected Health+» app.
The app is available on App Store (iOS) and Google Play™ (Android).
2. Activate Bluetooth® on your smartphone.
3. Open the «Microlife Connected Health+» app on your smartphone.
4. Place the scale on a firm level floor and step on the scale bare footed.
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™ OS 5 or newer / iPhone iOS 8.0 or newer





Name of Purchaser / Nom de l'acheteur / Nome del rivenditore /
 / Name des Käufers / Nombre del comprador / Nome do comprador /
 Inköparens namn / Ονομαστέλιμου αγοραστή /
 Ф.И.О. покупателя / Jméno kupujícího / Meno zákazníka /
 Imię i nazwisko nabywcy / Forhandlers navn / Ostajan nimi /
 Inköparens namn / اسم المشتري

Serial Number / Numéro de série / Numero di serie / Serien-Nr.
 / Número de serie / Número de série / Seriennummer / Αριθμός
 σειράς / Серийный номер / Vyrobní číslo / Vyrobné číslo /
 Numer serijny / Seriennummer / Sarjanumero / Seriennummer /
 رقم التسلسل

Date of Purchase / Date d'achat / Data d'acquisto / Kaufdatum /
 Fecha de compra / Data da compra / Inköpsdatum / Ημερομηνία
 αγοράς / Дата покупки / Datum nákupu / Datum kupy / Data
 zakupu / Kobsdato / Ostapövämärä / Inköpsdatum /
 تاريخ الشراء

Specialist Dealer / Revendeur / Categoria rivenditore /
 Fachhändler / Vendedor especializado / Revendedor
 autorizado / Specialist Dealer / Εξειδικευμένος αντιπρόσωπος
 / Специализированный дилер / Specializovaný dealer /
 Specializovaný predajca / Przedstawiciel / Special-forhandler /
 Alan kauppias / Återförsäljare / التاجر المختص

- ① Electrodes (geleidende ITO coating)
- ② Display
- ③ Batterijcompartiment
- ④ Kg / Lb schakeling



Lees alvorens dit apparaat te gebruiken de instructies aandachtig door.

Geachte klant,

Deze nieuwe elektronische personen weegschaal verschaft u de mogelijkheid om uw lichaamssamenstelling te evalueren, en automatisch uw lichaamsvet en vochtpercentage in verhouding met uw lengte, leeftijd en geslacht te berekenen. Deze specifieke kennis van uw lichaamssamenstelling (calculatie van lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamsvocht), geeft u een beeld van het overtollige vet en kunt u gelijktijdig uw streefgewicht bepalen. Door de kennis van uw lichaamssamenstelling bent u beter in staat om uw voedingspatroon en lichaamsbeweging af te stemmen teneinde uw algehele conditie te verbeteren. 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 degene waar u het product heeft aangeschaft of evt. met de Microlife distributeur. Als alternatief kunt u ook de Microlife website bezoeken op www.microlife.com daar vindt u waardevolle informatie over onze producten. Blijf gezond – Microlife AG!

Inhoudsopgave

1. **Belangrijke feiten van de Lichaamssamenstelling**
 - Lichaamsvet percentage
 - Lichaamsvochtpercentage
 - Spier percentage
 - Botmassa
 - BMR
2. **Suggesties voor gebruik**
3. **In gebruik nemen van de weegschaal**
 - Plaatsen van de batterijen
 - KG / LB omschakeling
 - Gebruiken eventueel als weegschaal
4. **Gebruik maken van de App**
5. **Calculeren van gewicht, lichaamsvet en vocht percentage**
6. **Veiligheid, onderhoud en verwijdering**
 - Veiligheid en bescherming
 - Reinig
 - 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 signaalje 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 vertegenwoordigd 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 gecalculleerd van het totale lichaamsgewicht).

Het extra vet is nodig voor degene 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 gecalculleerd 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 vertegenwoordigd 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 dikkere mensen een lager lichaamsvocht percentage dan dunneren 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.

Spier percentage

Het spier percentage is normaal binnen de volgende categorieën:

Mannen	Laag	normaal	Hoog
Leeftijd			
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%

Vrouwen	Laag	normaal	Hoog
Leeftijd			
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%

Botmassa

Onze botten zijn onderdeel van het groei en ouderdom proces. Botmassa ontwikkeld zich snel in de kindertijd en bereikt zijn maximum tussen 30 en 40 jaar oud. Botmassa verminderd zich langzaam naarmate u ouder wordt, dit proces kunt u vertragen middels uw voeding en beweging. Tevens kunt U uw bottenstructuur versterken met gepaste spieropbouw. Er zijn geen erkende richtlijnen of aanbevelingen in relatie tot botmassa metingen.

Let op! Verwar niet de botmassa met botdichtheid. Botdichtheid kan alleen worden bepaald door medisch onderzoek worden vastgesteld (b.v. computer tomografie, ultrasound). Het is daarom niet mogelijk een conclusie te trekken betreffende veranderingen van het bot of bothardheid (b.v. Osteoporosis) door het gebruik van deze weegschaal.

BMR

De basale metabolisme (BMR) is de energie die nodig is voor het lichaam om tijdens complete rust te kunnen functioneren (b.v. 24 uur in bed liggen). Deze waarde is sterk afhankelijk van gewicht, lengte en leeftijd. Dit is afgebeeld op de weegschaal in kcal/day gebruikmakend van de door de erkende Harris-Benedict formule. Uw lichaam heeft in elk geval deze energie nodig en moet worden herhaald door inname van voeding. Indien U op de lange termijn te weinig voeding neemt kan dit schadelijk gevolgen hebben voor uw gezondheid.

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 als een gewone weegschaal gevoed door 4 x 1.5V alkaline batterijen; type AAA. Echter de volgende personen mogen geen Lichaamsvet of lichaamsvocht 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 accurateid 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.

3. In gebruik nemen van de weegschaal

Plaatsen van de batterijen

De weegschaal werkt op 4 x 1.5 V alkaline batterijen; type AAA. Indien de batterijen leeg zijn verschijnt er «Lo» in het beeldscherm.

1. Maak het batterijcompartiment open ③ aan de onderzijde van het apparaat.
2. Vervang de batterijen – controleer de juiste polariteit zoals getoond door de symbolen in het compartiment.

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

Verwijder de batterijen indien de weegschaal langdurig niet wordt gebruikt.

KG / LB omschakeling

Aan de onderkant van de weegschaal vind u een schakelaar ④, hiermee kunt U kiezen om in kg of lb te meten.

Selecteer de gewenste meeteenheid altijd wanneer de weegschaal aan staat en «0.0» wordt weergegeven (anders kunt u de eenheid niet wijzigen).

Gebruiken eventueel als weegschaal

1. Om nauwkeurige metingen te krijgen, plaats de weegschaal op een stevige vlakke vloer.
2. Ga op de weegschaal staan zonder te bewegen; na enkele seconden, komt uw gewicht in het beeldscherm. Indien U ergens tegenaan leunt kan uw gewicht afwijken.
3. Zodra u van de weegschaal afstapt zal na enkele ogenblikken de weegschaal automatisch uitschakelen.

4. 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.

4. Gebruik maken van de App

1. Download de «Microlife Connected Health+» App. De app is verkrijgbaar in de App Store (iOS) en Google Play™ (Android).
2. Activeer Bluetooth® op uw smartphone.
3. Open de «Microlife Connected Health+» App op uw smartphone.
4. Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond en ga erop staan met blote voeten. De Bluetooth® functie wordt automatisch geactiveerd.
5. Beweeg niet tijdens het meten van uw gewicht en body compositie. De weegschaal zoekt automatisch verbinding met smart Phone.
6. Indien de meting succesvol is gedaan, zal de data automatisch worden ingeladen in de App.

5. Calculeren van gewicht, lichaamvet en vocht percentage

1. Ga met beide voeten op de ITO electrodes van de weegschaal staan, en met een zo goed mogelijke gewichtsverdeling.
2. De weegschaal meet onmiddellijk. Het gewicht komt als eerste in het beeldscherm.
3. Gewicht, BMI, lichaam vet,vocht,spier,bot, BMR en visceraal vet verschijnt in de «Microlife Connected Health+» app als volgt:
 - Gewicht in kg
 - Lichaamsmassa Index (BMI)
 - Lichaamsvet in %
 - Lichaamsvocht in %
 - Botmassa in kg
 - Spier percentage in %
 - Basale Metaboslime in kcal (BMR)
 - Visceraal Vet



U mag geen contact maken tussen uw linker en rechter voet of benen, anders kan de meting niet correct worden uitgevoerd.



De meetresultaten zijn niet correct indien u sokken draagt.

6. Veiligheid, onderhoud en verwijdering



Veiligheid en bescherming

- Dit apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel zoals in de gebruiksaanwijzing beschreven. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik.
- Dit apparaat bevat gevoelige componenten en moet met voorzichtigheid worden behandeld. Neem de bewaar- en bedieningsvoorschriften in acht, zoals beschreven in het hoofdstuk «Technische specificaties»!
- Bescherm het tegen:
 - water en vochtigheid
 - extreme temperaturen
 - schokken en laten vallen
 - vervuiling en stof
 - direct zonlicht
 - warmte en kou

- Gebruik het apparaat niet wanneer u vermoedt dat het beschadigd is of wanneer u tijdens het gebruik iets ongebruikelijks constateert.
- Open het apparaat nooit.
- Wanneer het apparaat voor een langere tijd niet gebruikt gaat worden moeten de batterijen worden verwijderd.
- Lees de verdere veiligheidsinstructies in de afzonderlijke paragrafen van dit boekje.



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

Reinig

Reinig het apparaat 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 apparaat heeft een **garantie van 3 jaar** vanaf aankoopdatum. Tijdens deze garantieperiode zal Microlife het defecte product gratis repareren of vervangen.

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

De volgende items zijn uitgesloten van garantie:

- Transportkosten en transportrisico's.
- Schade veroorzaakt door onjuist gebruik of niet-naleving van de gebruiksaanwijzing.
- Schade veroorzaakt door lekkende batterijen.
- Schade veroorzaakt door vallen of verkeerd gebruik.
- Verpakkings- / opslagmateriaal en gebruiksaanwijzing.
- Regular checks and maintenance (calibration).
- Accessoires en verbruiksmaterialen: Batterijen.

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

www.microlife.com/support

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

8. Technische specificaties

- Capaciteit: 180 kg / 396 lb
- Resolutie: 0.1 kg / 0.2 lb
- Gewicht: 1.92 kg
- Afmetingen: 305 (L) x 305 (W) x 24 (H) mm
- Communicatie: Bluetooth® Low Energy 4.0
- Compatibiliteit: iOS: iOS 8.0 of nieuwere versie
Android: Android 4.4 of nieuwere versie
- Spanningsbron: 4 x 1.5 V alkaline batterijen; type AAA
- Verwachte levensduur: 20000 metingen
- Levensduur batterij: 8 maanden bij gebruik 3 x per dag

Technische wijzigingen voorbehouden.

De Bluetooth® woordmerk en logo's zijn geregistreerde handelsmerken die bezit worden door Bluetooth SIG, Inc. en ieder ander gebruik van zulk soort merken door Microlife Corp. Andere handelsmerken en handelsnamen behoren toe aan de respectieve eigenaar.