**Microlife 200 WS BT**

**Rövid használati útmutató**

1. Töltse le a Microlife Connected Health+ alkalmazást.

Az alkalmazás elérhető az App Store-ban (IOS esetén) és a Play Áruházban (Android esetén).

2. Kapcsolja be a Bluetooth-t a telefon készülékén.

3. Nyissa meg a Microlife Connected Health+ alkalmazást a telefonján.

4. Helyezze a mérleget kemény, egyenletes talajra és álljon rá mezítláb.

A Bluetooth funkció automatikusan bekapcsol.

5. Álljon egyhelyben, amíg a mérleg megméri a súlyát és a testösszetételével kapcsolatos értékeket.

Eközben a mérleg keresi a kapcsolatot az alkalmazással. Amennyiben a kapcsolódás sikeres, az alkalmazás azonnal megjelenít egy erről szóló értesítést.

**Microlife WS 200 BT**

1.Elektródák (vezetőképes ITO bevonat)

2. Kijelző

3.Elemtartó

4. KG / LB kapcsoló

Alaposan olvassa át az utasításokat a készülék használata előtt.

Kedves Vásárló,

Az új mérlegünk a testösszetétel elemzésére szolgál, automatikusan kiszámítja a testének zsír, illetve víztartalom százalékát a magasságának, korának és nemének megadását követően. Amennyiben tisztában van testének pontos összetételével (zsírmentes tömeg, testzsír tömeg és a test teljes víztartalma), könnyedén kiszámítható testének felesleges zsírtartalma, illetve meghatározható az Ön számára javasolt testsúly. Továbbá ez alapján meghatározhatja az Ön számára megfelelő tápanyag beviteli arányt és mozgásmennyiséget, mivel ezek alapvető feltételek életminőségének fejlesztéséhez, egészségének fenntartásához és a betegségek megelőzéséhez.

Kérem, alaposan olvassa át az útmutatót, hogy pontosan megértse a készülék működését és a biztonsági előírásokat. Azt szeretnénk, hogy elégedett legyen a vásárolt Microlife termékkel. Ha kérdése vagy problémája van, vegye fel a kapcsolatot a Microlife ügyfélszolgálatával. A Microlife hazai forgalmazójának elérhetőségét kérje a kereskedőtől vagy a gyógyszertártól akitől a készüléket vásárolta. A termékekről további információkat olvashat a www.microlife.com-on. Maradjon egészséges - Microlife AG!

**A használati utasítás tartalma**

**1. Fontos tudnivalók a test összetételéről**

**-** Testzsír arány százalékos értéke

- A test víztartalmának százalékos értéke

- A test izom arányának százalékos értéke

- Csonttömeg

- BMR

**2. Használati javaslatok**

**3. A mérleg első használata**

**-**Elemek behelyezése

-KG/LG kapcsoló

- Egyszerű mérlegként való használat

**4. Első használat az alkalmazással**

**5. A testsúly, testzsír és a test víztartalmának százalékos kiszámítása**

**6. Biztonsági előírások, kezelés és a készülék hulladékként való kezelése**

- Biztonság és védelem

- Tisztítás

-A készülék hulladékként való kezelése

**7. Garancia**

**8. Technikai specifikációk**

**9. Jótállási jegy**

**1. Fontos tudnivalók a test összetételéről**

Fontos tisztában lenni az egyén testének összetételével ahhoz, hogy megismerjük az egészségi állapotát. Nem elég tudni az egyén súlyát, hanem annak minőségét, felépítését is szükséges ismerni. Ennek érdekében az emberi testet két fő alkotóelemére bontjuk:

* Zsírmentes tömegre: csontok, izmok, belső szervek, víz, vér.
* Testzsír tömegre: zsírsejtek

Még ha különböző egyének testsúlya meg is egyezik, a fenti alkotóelemek súlya, értéke minden esetben eltérő. A készülék a beépített elektródák segítségével alacsony intenzitású elektromos áramot vezet a testen keresztül. Az elektromos áramlat eltérő reakcióval bír, annak megfelelően, hogy éppen a test mely alkotóelemén halad keresztül: a zsírmentes tömeg esetén az ellenállás alacsony, míg a testzsír tömeg esetén magasabb. Ez az ellenállás, amit bioelektromos impedanciának nevezünk, szintén minden esetben eltér, a nemmel, korral és magassággal összefüggésben. Az egyén súlyának megfelelő szabályozásához a testsúly mellett lényeges a testzsírszázalékösszevetése a lenti táblázatban szereplő adatokkal, illetve a test víztartalom százalékának összevetése az alábbiakban szereplő információkkal. Ha a százalék érték a normális tartományon kivül esik, kérem, konzultáljon kezelőorvosával. Annak érdekében, hogy pontosabban átlássa testének változásait, azt javasoljuk, hogy jegyezze fel a mért testzsírszázalék értékeit. Az értékek megbízható összehasonlításának érdekében fontos, hogy mindennap ugyanabban az időpontban, ugyanazon feltételek mellett végezze a mérést.

**Testzsírszázalék**

A táblázatban felsorolt testzsírszázalék értékek a test teljes zsírtartalmátjelképezik az esszenciális zsír (vagy elsődleges zsír) és a tartalékzsír (vagy raktározott zsír) összegzéseként. Az esszenciális zsír létfontosságú, mivel az anyagcsere megfelelő működéséhez elengedhetetlen. Ennek a zsírnak a százalékos értéke a két nem számára eltérő: körülbelül 4% a férfiak, 12% a nők számára (a százalékos érték a teljes testsúly alapján került kiszámításra). A tartalékzsír, amely elméletileg felesleges, azon egyének számára mégis szükséges, akik bármilyen fizikai tevékenységet végeznek. A zsír százalékos értéke ebben az esetben is eltérő két nem esetén: férfiak esetén 15%, nők esetén 12% (a százalékos érték a teljes testsúly alapján került kiszámításra.) Összegezve, a megfelelő testzsírszázalék érték férfiak számára körülbelül a testsúly 16%-a, nők számára a 27%-a. Ezen értékek a kor függvényében is eltérnek, ahogy az alábbi táblázatban látható.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nők | Tökéletes | Jó | Megfelelő | Túlsúlyos | Elhízott |
| Kor | Adat %-ban | | | | |
| ≤ 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Férfiak | Tökéletes | Jó | Megfelelő | Túlsúlyos | Elhízott |
| Kor | Adat %-ban | | | | |
| ≤ 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 |

**Test víztartalmának százalékos értéke**

A test víztartalmának százalékos értéke egy fontos jelzője az egyén általános jóllétének, mivel a víz a test legfontosabb alkotórésze és több mint a felét (körülbelül 60%-át) teszi ki a teljes testsúlynak. Kutatások szerint a test optimális víztartalma 57%, de ez az egyéntől is függ és jellemzően nem jelent problémát ha az érték 10%-kal magasabb vagy alacsonyabb. A test víztartalma magasabb gyermekkorban (születéskor 70-77% között van) és a kor előrehaladtával csökken (az idős emberek testének víztartalma gyakran csak 45-55%). Mivel a nők általában nagyobb mennyiségű zsírsejttel rendelkeznek, testük víztartalma jellemzően 55-58%, míg a férfiaké 60-62%. A zsírraktárak növekedésének köszönhetően a túlsúlyos emberek testének víztartalma alacsonyabb mint a vékony társaiké. Általánosságban beszélve, 40% alatt az érték túl alacsony, 70% felett túl magas. Az emberi testből adott mennyiségű víz naponta kiválasztásra kerül. Azonban ezt a mennyiséget rendszeresen pótolni kell, mivel a test víztartalmának már 10%-os vesztesége is kockázatot jelenthet az egészségünkre nézve. Tehát a test víztartalom százalékának mérése esetleges problémákra mutathat rá, amelyek felmerülése esetén javasoljuk, hogy konzultáljon kezelőorvosával.

A pár óra alatt lezajló testsúlyingadozás teljesen normális, a vízvisszatartás eredményeként jelentkezhet, mivel az extracelluláris víz (ami magában foglalja a sejtközötti folyadékot, plazmát, nyirokfolyadékot, transzcelluláris folyadékot) az egyetlen elem amely hajlamos ilyen hirtelen ingadozásokra.

**Izomzat százalékos értéke**

Az izomzat százalékos értéke alapvetően az alábbi skála szerint alakul:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Férfiak** |  | | |
| Kor | Alacsony | Normál | Magas |
| 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% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nők** |  | | |
| Kor | Alacsony | Normál | Magas |
| 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% |

**Csonttömeg**

Csontjaink ki vannak téve a természetes fejlődésnek, hanyatlásnak és az idősödéssel zajló változásoknak. Gyermekkorban tömege rohamosan növekszik, a teljes tömegét 30-40 éves kor között éri el, ami a kor előrehaladtával csökken. A hanyatlás mértéke csökkenthető megfelelő tápanyag bevitellel és edzéssel, illetve a csontok megerősíthetők megfelelő izomépítéssel. A csonttömeg mérésére nincs elismert útmutatás vagy ajánlás.

**Figyelmeztetés:** Különbséget teszünk csonttömeg és csontsűrűség között. A csontsűrűség kizárólag orvosi vizsgálattal határozható meg (pl. tomográfia, ultrahang). Ennél fogva nem lehetséges következtetéseket levonni a csontokat és a csontok keménységét illető változásokról (pl. csontritkulás) a készülék használata által.

**BMR**

Az alapanyagcsere azt az energiamennyiséget fejezi ki, amely a test teljes nyugalmi állapotában (pl. ha 24 órán keresztül csak feküdnénk) az alapvető funkciók fenntartásához szükséges. Ez az energiamennyiség nagymértékben függ a testsúlytól, magasságtól és kortól. A készülék az értéket kcal/nap formátumban jeleníti meg a tudományosan elismert Harris-Benedict képletet használva. A testnek erre az energiamennyiségre minden esetben szüksége van, ezt tápanyag formájában kell bejuttatni a szervezetbe. Amennyiben ez az energiamennyiség hosszú távon nem kerül biztosításra a szervezet számára, az ártalmas lehet az egészségre.

**2.Használati utasítás**

* Helyezze a mérleget lapos, kemény felületre. Puha, nem megfelelő felületen történő mérés (pl. szőnyeg, linóleum) pontatlan eredményt adhat.
* Lépjen a készülékre úgy, hogy lábfeje párhuzamosan előre néz és súlya egyenletesen oszlik el a mérlegen.
* Álljon mozdulatlanul amíg a mérés zajlik.
* Fontos, hogy száraz és meztelen talppal álljon a mérlegre, az elektródákon megfelelően elhelyezve. A pontos működés érdekében fontos, hogy lábai ne érintkezzenek.
* A készülék 4 darab 1,5 V-os , AAA méretű alkáli elemmel működik. Ne használja a készüléket testzsírszázalék és a test víztartalmának mérésére, amennyiben az alábbiak valamelyike vonatkozik Önre, illetve a készülék felhasználójára:
  + Várandós
  + Szív és érrendszeri problémákra való gyógyszert szed
  + Pacemakerrel vagy egyéb elektronikus egészségügyi készülékkel rendelkezik
  + Lázas
  + 10 év alatti gyermek
  + Amennyiben díalízis kezelés alatt áll, ödéma található a lábán vagy csontritkulásban szenved
* Mindig ugyanazon a készüléken mérje a testsúlyát azonos időpontban, lehetőség szerint ruha nélkül, a reggeli étkezés előtt. A legpontosabb eredmények érdekében napi kétszer mérje a testsúlyát. Amennyiben a két érték eltérő, a tényleges súlya valahol a két érték között van. Várjon a méréssel felkelés után 15 percet, hogy a testben található víz eloszlása megfelelő legyen.
* A mérleg felülete nedvesen csúszós lehet.
* Ha a testzsírszázalék és a test víztartalmának mérése során hiba lép fel, a mérleg automatikusan kikapcsol.
* Az alábbiak kedvezőtlenül befolyásolják a testzsírszázalék és a test víztartalom mérésének pontosságát:
  + Magas véralkohol szint
  + Túlzott kávé vagy gyógyszerfogyasztás
  + Intenzív sporttevékenység utáni mérés
  + Betegség alatt végzett mérés
  + Terhesség alatt végzett mérés
  + Nehéz ételek fogyasztását követően végzett mérés
  + -Dehidratáltság
  + Pontatlanul megadott információk (magasság, kor, nem)
  + Koszos vagy nedves talp

**Figyelmeztetés:** A testzsírszázalék és a test víztartalmának százalékos értéke csak megközelítőleges információ. További információkért konzultáljon az orvosával vagy dietetikusával.

**Figyelmeztetés**: A testzsírszázalék és a test víztartalom mérési funkció 10 és 100 éves kor között, 100-200 cm-es magasság között használható megbízhatóan.

**3.Első használat**

**Elemek behelyezése**

A készülék 4 db 1,5 V AAA alkáli elemmel működik. Ha az elem lemerült, a kijelzőn "Lo" jelzés látható.

1. Nyissa fel az elemtartót (3) a készülék alján.

2. Helyezze be az elemeket a polaritásnak megfelelően, ahogy a szimbólumok mutatják.

Az elemeket ne a kommunális hulladékkal együtt dobja ki, helyezze őket használt elem gyűjtőbe! Távolítsa el az elemeket ha huzamosabb ideig nem használja a készüléket.

**KG/LB kapcsoló**

A mérleg alján található kapcsoló (4) segítségével választható ki a mérés mértékegysége: kg vagy lb.

A mértékegység csak bekapcsolt állapotban választható ki, amikor a kijelzőn «**0.0**» látható (más esetben a mérés mértékegysége nem változtatható meg).

**Egyszerű mérlegként való használat**

1. A pontos eredmények érdekében a készüléket szilárd felületen használja.

2. Lépjen a mérlegre és álljon mozdulatlanul: pár másodperc várakozás után megjelenik a súlya a készülék kijelzőjén. Ne támaszkodjon semmire a mérés közben, mivel ez befolyásolhatja az eredmény pontosságát.

3. Lépjen le a mérlegről , a kijelző még néhány másodpercig mutatja a mért értéket, majd automatikusan kikapcsol.

4. Amennyiben a készülék kijelzőjén «**Err**» jelzés jelenik meg, a mérés során hiba lépett fel. Ebben az esetben kezdje a mérést elölről.

**4.Első használat az alkalmazással**

1. Töltse le a Microlife Connected Health+ alkalmazást.

Az alkalmazás elérhető az App Store-ban (IOS esetén) és a Play Áruházban (Android esetén).

2. Kapcsolja be a Bluetooth-t a telefon készülékén.

3. Nyissa meg a Microlife Connected Health+ alkalmazást a telefonján.

4. Helyezze a mérleget kemény, egyenletes talajra és álljon rá mezítláb.

A Bluetooth funkció automatikusan bekapcsol.

5. Álljon egyhelyben, amíg a mérleg megméri a súlyát és a testösszetételével kapcsolatos értékeket.

Eközben a mérleg keresi a kapcsolatot az alkalmazással.

6. Amint a mérés befejeződött, az adatok automatikusan feltöltésre kerülnek az alkalmazásba.

**5.A súly,a testzsírszázalék és a test víztartalmának mérése**

1. Álljon a mérlegre mezítláb és maradjon mozdulatlan. Győződjön meg arról, hogy a súlya egyenletesen oszlik el , illetve mindkét lábával az ITO elektródákon áll.

2. A készülék azonnal megkezdi a testsúly mérését, majd kijelzi az eredményt.

3. A testsúly, a BMI értéke, a testzsírszázalék és a test víztartalmának százaléka, az izomzat százalékos értéke, a csonttömeg értéke, a BMR és a viscerális, vagyis zsigeri zsír értéke a Microlife Connected Health+ alkalmazásban tekinthető meg az alábbiak szerint:

-Testsúly kg-ban

-Testtömeg index (BMI)

-Testzsírszázalék

-A test víztártalmának százalékos értéke

-A csonttömege kg-ban

-Az izomzat százalékos értéke

-Alapanyagcsere értéke kcal-ban (BMR)

-Zsigeri zsír

A talpai, lábszára, combjai ne érjenek össze, mivel így a mérés nem végezhető el megfelelően.

A mérés eredménye pontatlan lehet, amennyiben az zokniban történik.

**6.Biztonsági előírások**

* A készülék csak az itt leírtaknak megfelelően használható, A gyártó nem vállal felelősséget a helytelen kezelésből adódó hibákért, illetve sérülésekért.
* A készülék sérülékeny részeket tartalmaz, ennek megfelelően kérjük használni. A készülék jellemzőit tekintse át a «Műszaki Jellemzők» részben.
* Óvja a készüléket:
  + víztől
  + szélsőséges hőmérséklettől
  + ütődéstől és zuhanástól
  + szennyeződésektől és portól
  + közvetlen napfénytől
  + hőtől és fagytól
* Ne használja a készüléket ha azt sérültnek látja vagy bármi szokatlant vesz észre.
* Soha ne nyissa ki a készüléket.
* Ha a készüléket huzamosabb ideig nem használja, távolítsa el az elemeket.
* Olvassa el a használati útmutató egyes részeiben szereplő kiegészítő információkat is
* Győződjön meg arról, hogy gyermekek nem használják a készüléket felügyelet nélkül; a készülék apróbb részei könnyen lenyelhetők, illetve fenn áll a fulladás veszélye, amennyiben a készülék kábelekkel vagy csövekkel ellátott.

**Tisztítás**

A készüléket kizárólag puha, száraz törlőronggyal tisztítsa.

**A készülék kezelése hulladékként**

Az elemektől és az elektromos készülékektől való megszabadulás a helyileg alkalmazott szabályozással összhangban, semmiképpen sem a háztartási hulladékkal együtt kell történjen.

**7.Garancia**

A készülék vásárlásától számítva 3 év garancia jár a termékre. A garancia időtartama alatt a Microlife díjmentesen megjavítja vagy kicseréli a készüléket. A készülék felnyitása vagy módosítása érvénytelenné teszi a garanciát. Az alábbiakra nem vonatkozik a garancia:

* Szállítási költségek és a szállítással járó kockázat
* Nem megfelelő kezelésből adódó, illetve a használati útmutató be nem tartásából adódó sérülések
* Kifolyt vagy szivárgó elem által okozott sérülések
* Balesetből vagy helytelen használatból adódó sérülések
* Csomagolóanyag, doboz és használati utasítás
* Rendszeres ellenőrzések és karbantartás (kalibráció)
* Kiegészítők és elhasználódó részek: elemek

Amennyiben garanciális panasza van, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a kereskedővel, akitől a készüléket vásárolta vagy a helyi Microlife szervízzel. Weboldalunkon keresztül felveheti a kapcsolatot a helyi Microlife szervízzel:

https://www.microlife.com/support

Kompenzáció kizárólag a termék értékéért jár. A garancia érvényesítéséhez elengedhetetlen a termék hiánytalan visszaküldése, az eredeti számlával együtt. A garancia időtartamon belül történő javítás vagy készülék csere nem hosszabbítja vagy újítja meg a garancia időtartamát. Ezen jótállási jegy nem korlátozza a fogyasztók jogszerű követeléseit és fogyasztói jogait.

**8.Műszaki Jellemzők**

Kapacitás: 180 kg/396 lb

Legalacsonyabb mérhető érték: 0.1 kg/0.2 lb

Súly: 1.92 kg

Méret: 305 (Hossz) x 305 (Szélesség) x 24 (Magasság) mm

Kapcsolat: : Bluetooth® Low Energy 4.0

Kompatibilitás: :

* iOS: iOS 8.0 vagy újabb
* Android: AndroidTM OS 5 vagy újabb

Áramforrás: 4 db 1.5 V-os AAA méretű alkáli elem

Várható élettartam: 20.000 mérés

Elem élettartama: 8 hónap (napi 3 használat esetén)

A műszaki módosítások jogát fenntartjuk.