PS7011

PESAPERSONE ELETTRONICA

LC170/d - 11/2023

LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10
36048 Barbarano Mossano (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314
info@laica.com
Made in China
UK Importer: Strix Ltd, Forrest House, Ronaldsway, Isle Of Man, IM9 2RG, British Isles

www.laica.it

iOS, iPhone, iPad mini, iPod touch, App Store are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries - Android™, Play Store™ and Google Play™ are trademarks of Google Inc.

ISTRUZIONI E GARANZIA

PS7011

PESAPERSONE ELETTRONICA SMART CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MUSCOLATURA SCHELETRICA, METABOLISMO BASALE E CON INDICATORE DI MASSA CORPOREA

Instructions and warranty
EN **SMART ELECTRONIC SCALES FOR BODY FAT %, WATER %, MUSCLE %, BASAL METABOLIC RATE WITH BODY MASS INDICATOR**

Instrucciones y garantía
ES **BÁSCULA ELECTRÓNICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E INDICADOR DE MASA CORPORAL**

Instruções e garantia
PT **BALANÇA ELETRÓNICA SMART COM INDICAÇÃO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE ÁGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL**

Anleitungen und Garantie
DE **ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE DES FETTANTEILS, DES WASSERANTEILS UND DES SKELETTMUSKELANTEILS IN %, DES GRUNDUMSATZES UND MIT ANZEIGE DER KÖRPERMASSE**

Instructions et garantie
FR **PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, MÉTABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE**

Οδηγίες και εγγύηση
EL **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ SMART ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Instrucţiuni şi garanţie
RO **CÂNTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIME, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, METABOLISMULUI BAZAL ŞI CU INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ**

Návod a záruka
CS **CHYTRÁ ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU , % VODY, % KOSTERNÍHO SVALSTVA, BAZÁLNÍHO METABOLISMU A S INDEXEM TĚLESNÉ HMOTNOSTI**

Návod a záruka
SK **INTELIGENTNÁ ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S UKAZOVATEĽOM PODIELU TELESNÉHO TUKU, VODY, KOSTROVÉHO SVALSTVA, HODNOTY BAZÁLNEHO METABOLIZMU A INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI**

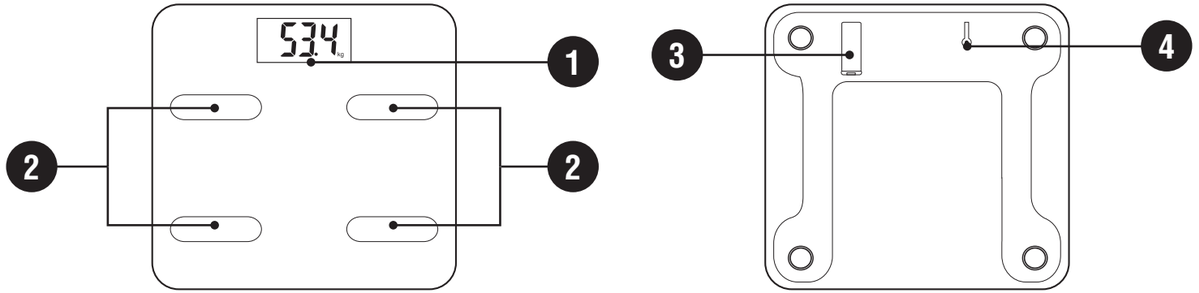
Használati utasítások és garancia
HU **ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG A TESTZSÍR, TESTVÍZ, IZOMTÖMEG, ALAP METABOLIKUS RÁTA ÉS A TESTTÖMEG-INDEX KIMUTATÁSÁRA**

Navodila in garancija
SL **ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA SMART Z INDIKATORJEM % MAŠČOB, % VODE, % SKELETNE MIŠIČNINE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN Z INDIKATORJEM TELESNE MASE**

Upute i jamstvo
HR **PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM PROCENTA MASNOĆE, VODE, MIŠIĆNE MASE, SKELETNIH MIŠIĆA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE**

PS7011

Fig. 1



Disegni - Drawing - Dibujos - Figuras - Zeichnungen - Dessins - Εικόνες - Desenele - Obrázky - Obrázky - Képeket - Slike - Crteže

IT DESCRIZIONE PRODOTTO
1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie
4. Tasto selezione unità di misura

EN PRODUCT DESCRIPTION
1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment
4. Unit of measurement selection key

ES DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO
1. Pantalla
2. Electrodos
3. Compartimento de las pilas
4. Tecla de selección de unidad de medida

PT DESCRIÇÃO DO PRODUTO
1. Ecrã
2. Elétrodos
3. Compartimento das pilhas
4. Botão de seleção da unidade de medida

DE BESCHREIBUNG DES PRODUKTS
1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach
4. Taste zur Auswahl der Maßeinheit

FR DESCRIPTION DU PRODUIT
1. Écran
2. Électrodes
3. Compartiment des piles
4. Touche sélection unité de mesure

EL ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Χώρος μπαταριών
4. Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης

RO DESCRIEREA PRODUSULUI
1. Afișaj optic
2. Electrozi
3. Compartiment baterii
4. Tastă de selectare a unității de măsură

CS POPIS VÝROBKU
1. Displej
2. Elektrody
3. Přihrádka na baterie
4. Tlačítko pro výběr měrné jednotky

SK POPIS VÝROBKU
1. Displej
2. Elektródy
3. Priestor pre batérie
4. Tlačidlo na voľbu mernej jednotky

HU A TERMÉK LEÍRÁSA
1. Kijelző
2. Elektródák
3. Elemtartó rekesz
4. Mértékegységet kiválasztó gomb

SL OPIS IZDELKA
1. Zaslon
2. Elettrode
3. Predal za baterije
4. Tipka za izbiro merilne enote

HR OPIS PROIZVODA
1. Zaslon
2. Elektrode
3. Pretinac za baterije
4. Tipka za odabir mjerne jedinice

PESAPERSONE ELETTRONICA SMART CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MUSCOLATURA SCHELETRICA, METABOLISMO BASALE E CON INDICATORE DI MASSA CORPOREA – ISTRUZIONI E GARANZIA

Gentile cliente, Laica desidera ringraziarLa per la preferenza accordata al presente prodotto, progettato secondo criteri di affidabilità e qualità al fine di una completa soddisfazione.

IMPORTANTE
LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DELL'USO
CONSERVARE PER UN RIFERIMENTO FUTURO

Il manuale di istruzioni deve essere considerato come parte del prodotto e deve essere conservato per tutto il ciclo di vita dello stesso. In caso di cessione dell'apparecchio ad altro proprietario consegnare anche l'intera documentazione.
Per un utilizzo sicuro e corretto del prodotto, l'utente è tenuto a leggere attentamente le istruzioni e avvertenze contenute nel manuale in quanto forniscono importanti informazioni relative a sicurezza, istruzioni d'uso e manutenzione. In caso di smarrimento del manuale di istruzioni o necessità di ricevere maggiori informazioni o chiarimenti compilare l'apposito form presente sul sito https://www.laica.it/ alla sezione Faq e Assistenza.

Pesapersone elettronica che misura il peso e calcola la composizione corporea (percentuale di grasso, di acqua, di muscolatura scheletrica e indice di massa corporea) e il metabolismo basale in funzione dell'altezza, dell'età e del sesso.
Compatibile con tecnologia bluetooth 4.0 e superiore per l'invio automatico dei dati rilevati al proprio smartphone in modo da monitorare in ogni momento i propri progressi.

INDICE

LEGENDA SIMBOLI pag. 4
AVVERTENZA SULLA SICUREZZA pag. 4
COMPOSIZIONE CORPOREA pag. 5
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO pag. 5
ISTRUZIONI PER L'USO pag. 6
MANUTENZIONE pag. 6
PROBLEMI E SOLUZIONI pag. 7
PROCEDURA DI SMALTIMENTO pag. 7
GARANZIA pag. 7

LEGENDA SIMBOLI

Avvertenza Divieto

AVVERTENZE SULLA SICUREZZA

- Prima dell'utilizzo del prodotto controllare che l'apparecchio si presenti integro senza visibili danneggiamenti. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e rivolgersi al proprio rivenditore.
- Tenere il sacchetto di plastica della confezione lontano dai bambini: pericolo di soffocamento.
- Questo apparecchio dovrà essere destinato esclusivamente all'uso per il quale è stato concepito e nel modo indicato nelle istruzioni d'uso. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e quindi pericoloso. Il costruttore non può essere considerato responsabile per eventuali danni derivanti da usi impropri o errati.
- Questo apparecchio può essere utilizzato in modo autonomo da bambini di età uguale o superiore agli 8 anni.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da persone inesperte, solo se preventivamente istruite sull'utilizzo in sicurezza e solo se informate sui pericoli legati al prodotto stesso. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
  Le operazioni di pulizia e di manutenzione non possono essere effettuate dai bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- In caso di guasto e/o cattivo funzionamento, spegnere l'apparecchio senza manometterlo. Per le riparazioni rivolgersi sempre al proprio rivenditore.
- Trattare la bilancia con cura, proteggerla da urti, variazioni estreme di temperatura, umidità, polvere, luce diretta del sole e fonti di calore.
- NON far penetrare liquidi nel corpo della bilancia. Questo apparecchio non è impermeabile. NON lasciare e NON utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento del dispositivo.
- NON salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della stessa è bagnata: pericolo di scivolamento.

ATTENZIONE! PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO APPARECCHIO

- **La percentuale di grasso corporeo e di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale calcolati dalla bilancia devono essere considerati solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.**
- **Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. La bilancia non presenta nessun pericolo.**
- **È sconsigliato l'utilizzo per le seguenti persone in quanto i dati rilevati dalla bilancia potrebbero non essere attendibili:**
  - **o portatori di pace-maker o altro materiale elettronico medico**
  - **o persone con febbre**
  - **o bambini al di sotto dei 12 anni**
  - **o donne in gravidanza**
  - **o persone in dialisi, con edemi alle gambe, persone affette da osteoporosi**
  - **o persone che assumono farmaci per il sistema cardiovascolare.**

UTILIZZO IN SICUREZZA DELLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo e conservarle in un luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente.
- NON ricaricare le batterie se non ricaricabili.
- NON eseguire la ricarica delle batterie ricaricabili con modalità diverse da quelle indicate nel manuale o con apparecchiature non indicate.
- NON esporre mai le batterie a fonti di calore e alla luce diretta del sole. L'inosservanza di questa indicazione può danneggiare e/o fare esplodere le batterie.
- NON gettare le batterie nel fuoco.
- La rimozione o sostituzione delle batterie deve essere effettuata da persone adulte.
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini: l'ingestione delle batterie costituisce pericolo mortale. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- L'acido contenuto nelle batterie è corrosivo. Evitare il contatto con la pelle, gli occhi o gli indumenti.

COMPOSIZIONE CORPOREA

La composizione corporea è costituita da:
- massa magra: tutte le componenti libere da grasso (acqua, muscolo, tessuto connettivale e altre componenti organiche non grassose), ossa, muscoli, visceri, acqua, organi, sangue;
- massa grassa: tutti i grassi estraibili del tessuto adiposo e da altri tessuti/organi.
- massa ossea.

Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia trasmette una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. Le diverse masse rispondono in modo differente al flusso di corrente: la massa magra oppone una resistenza inferiore rispetto a quella opposta dalla massa grassa.
Questa resistenza del corpo è chiamata impedenza bioelettrica. La percentuale relativa delle diverse masse corporee varia in funzione del sesso, dell'età e della statura della persona.

% di massa grassa
La percentuale di grasso indicata nella tabella che segue rappresenta il grasso totale che è dato dalla somma del grasso essenziale e del grasso di deposito. Il grasso essenziale è necessario per le diverse funzioni dell'organismo: la percentuale è 3% nell'uomo e 12% nella donna. Il grasso di deposito dà energia, protegge contro traumi fisici e isola il corpo per preservarne il calore. Tali percentuali variano con l'età e il sesso dell'individuo come da tabella sotto riportata. **Se le percentuali indicate dalla bilancia sono al di fuori dei valori indicati come "normale" dalla tabella, si consiglia di consultare il proprio medico.**

TABELLA BODYFAT

	Età	SOTTOPESO	NORMALE	SOVRAPPESO	OBESO
DONNA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
UOMO	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% di massa muscolare
Esistono tre diversi tipi di tessuto muscolare: liscio, striato scheletrico e striato cardiaco.
Il muscolo liscio è formato da fibre lisce, le quali si trovano nelle pareti del tubo digerente, delle vie respiratorie e delle vie genitali, nella parete dei vasi sanguigni venosi e arteriosi. Il tessuto muscolare striato scheletrico costituisce nell'uomo la muscolatura scheletrica ed i muscoli della faccia. Il muscolo striato cardiaco è rappresentato dal cuore. La presente bilancia calcola la % di muscolatura scheletrica e del tessuto muscolare liscio nell'organismo. In media, il 40% del peso corporeo è composto da muscoli scheletrici. Gli uomini hanno solitamente una muscolatura più accentuata delle donne e in genere la percentuale può aumentare negli sportivi. La percentuale di muscolatura inizia a diminuire con l'avanzare dell'età.

% d'acqua
La % di acqua corporea è diversa nella donna e nell'uomo: nelle donne adulte in stato di salute va dal 45% al 60%, mentre per gli uomini dal 50% al 65%. La percentuale d'acqua è maggiore nell'infanzia e diminuisce con l'età. Le variazioni di peso corporeo possono avvenire in tempi brevi (ore), medi (giorni) o lunghi (settimane).
Piccole variazioni di peso in poche ore sono del tutto normali e sono dovute alla ritenzione idrica essendo infatti l'acqua extracellulare (che comprende il liquido interstiziale, il plasma, la linfa ed il liquido transcellulare) l'unico compartimento in grado di variare così rapidamente. Quando diminuzioni di peso avvengono in pochi giorni è molto probabile che siano a carico dell'acqua totale.

Metabolismo basale
Il metabolismo basale (o BMR, basal metabolic rate) è la quantità minima di calorie necessaria al corpo umano per sopravvivere, quindi per effettuare i processi di base come la circolazione, la respirazione, la digestione, il mantenimento della temperatura corporea.
Il metabolismo basale viene calcolato su un soggetto a riposo mentale e fisico in posizione supina, a digiuno da 12 ore, dopo almeno 8 ore di sonno e con una temperatura ambientale costante di circa 20°C. Il metabolismo basale per gli adulti oscilla tra i 1200 e le 1800 kcal. Il BMR è influenzato da molti fattori: età, sesso, altezza, composizione corporea, febbre / stress, stato di nutrizione e temperature ambientali.

Indice di massa corporea

TABELLA IMC	VALORE IMC
SOTTOPESO	<18.5
NORMALE	18.5-24.9
SOVRAPPESO	25.0-29.9
OBESO	>30

L'indice di massa corporea mette in relazione il peso corporeo e l'altezza di un individuo. La classificazione sotto riportata è correlata al rischio che un inadeguato peso corporeo può costituire per lo stato di salute: quando l'IMC rientra tra 18,5 e 24,9 significa che il peso non incide statisticamente sullo stato di salute ed è quindi da considerarsi normale. Ogni deviazione, per difetto o per eccesso da tale intervallo di valori di IMC deve essere considerata a rischio per il proprio stato di salute; è consigliabile in questo caso consultare il proprio medico. Abituarsi a seguire una dieta equilibrata e fare attività fisica aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, favorire la salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma! È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso.
Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai da te". La sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate come il nutrizionista o il dietista.

Considerazioni
Nel valutare l'andamento della propria composizione corporea è necessario tenere presente che:
- La sola diminuzione di peso accompagnata da una percentuale di grasso corporeo invariata o addirittura in aumento, indica che il corpo ha perso semplicemente acqua (ad esempio dopo un allenamento, una sauna o una dieta limitata alla rapida perdita di peso).
- L'aumento di peso accompagnato da una percentuale di grasso corporeo in diminuzione o invariata indica lo sviluppo di massa muscolare.
- Quando peso e grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente significa che la dieta funziona e si perde volume.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (vedi fig.1)

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie
4. Tasto selezione unità di misura

CARATTERISTICHE TECNICHE
- Portata: 180 kg / 400 lb
- Divisione: 100 g / 0.2 lb
- 2 batterie alcaline 1.5V AAA sostituibili
- Display LCD reverse
- Frequenza operativa: 2426-2460 MHz, potenza irradiata effettiva: <0.9 dBm
- Condizioni ambientali di esercizio:+10°C +40°C; RH ≤85%

- Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	La bilancia calcola la composizione corporea su persone di età compresa fra 12 e 99 anni e con un'altezza compresa fra 90 e 220 cm.

CONSIGLI PER L'USO
- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia e alla stessa ora, preferibilmente al risveglio e svestiti.
- È importante pesarsi a piedi nudi, ben asciutti e posizionati correttamente sugli elettrodi (vedi figura). Evitare che ci siano contatti fra le gambe affinché la bilancia funzioni correttamente.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- La precisione dei dati forniti dalla bilancia può essere compromessa nei seguenti casi:
  a) alto tasso alcolico
  b) alto livello di caffeina o droghe
  c) dopo pasti pesanti
  d) dopo una rigorosa attività sportiva
  e) durante una malattia
  f) in gravidanza
  g) in presenza di problemi di disidratazione
  h) piedi bagnati o non puliti
  i) gambe gonfie

ISTRUZIONI PER L'USO

PRIMO UTILIZZO
- La presente bilancia funziona con 2 batterie alcaline sostituibili da 1.5V tipo AAA.
- Per inserire le batterie aprire il vano batterie attraverso la linguetta del coperchio.
- Inserire le batterie tenendo presente la polarità indicata. Chiudere il coperchio.

SELEZIONE UNITÀ DI MISURA
Accendere la bilancia salendoci sopra e verificare l'unità di misura indicata sul display (kg o lb). Per modificare l'unità di misura, scendere dalla bilancia e premere il tasto posto sul fondo della stessa.

UTILIZZO
a. Misurazione solo peso corporeo
I dati relativi alla composizione corporea vengono visualizzati solo su smartphone con App "LAICA Home Wellness", la bilancia visualizza infatti sul display solo il peso. È possibile quindi utilizzarla come semplice bilancia nel seguente modo:
1) Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, moquettes, linoleum) può pregiudicare l'esattezza del peso.
2) A bilancia spenta salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegni). Attendere senza muoversi che la bilancia computi il vostro peso. Non appoggiarsi a nulla durante la misurazione per evitare di alterare i valori rilevati.
3) Scendere dalla bilancia, il display continua a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegne automaticamente.

b. Funzionamento con app: calcolo della composizione corporea
Elenco dispositivi compatibili:
- **iOS:** iPhone con sistema operativo dal 10.
- **Per device con sistema operativo Android™:** dalla versione 6.0 (Marshmallow).

Compatibile con tecnologia bluetooth 4.0 e superiore, la bilancia invia i dati relativi alla composizione corporea (percentuale di grasso, acqua, muscolatura scheletrica, dato relativo al metabolismo basale e indice di massa corporea) allo smartphone per meglio analizzare la composizione del proprio peso. Durante le seguenti operazioni si consiglia di tenere lo smartphone nelle vicinanze della bilancia per mantenere la connessione attiva.
1. Attivare il bluetooth nelle impostazioni dello smartphone
2. Installare nello smartphone l'App gratuita "LAICA Home Wellness"
3. Avviare l'App e seguire le istruzioni per aggiungere il prodotto e per creare il nuovo utente inserendo i propri dati personali.
4. A bilancia spenta salire sulla pedana facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra gli elettrodi. La bilancia visualizza il peso.
5. Per inviare i dati rilevati dalla bilancia allo smartphone, premere nell'app il tasto "RILEVA PESO".
6. A questo punto i seguenti dati vengono visualizzati nel proprio smartphone:
   - il peso
   - l'obiettivo di peso (se impostato nell'app)
   - la percentuale di grasso corporeo
   - la percentuale di acqua
   - il metabolismo basale Kcal
   - l'indice di massa corporea (BMI)
   - la percentuale di massa muscolare
7. La bilancia si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi di non utilizzo.

Confrontare la percentuale di grasso ottenuta con i parametri riportati nella "tabella bodyfat": se cade al di fuori dei valori normali, consultare il proprio medico. Valutare inoltre la percentuale d'acqua come da paragrafo "% d'acqua" e la percentuale di muscolatura come da paragrafo "% di muscolatura scheletrica".

⚠	• Durante la pesata verificare che l'app sia attiva e visualizzata sullo smartphone in modo da verificare l'invio immediato dei dati relativi alla vostra composizione corporea. • Prima di procedere con una nuova pesata, verificare sempre che la connessione bluetooth del proprio smartphone sia attiva. • Per device Android™ è necessario attivare i servizi di localizzazione. • Prima di procedere con una nuova pesata selezionare sempre sullo smartphone l'utente dove si vuole memorizzare i dati. • Ogni volta che la pesapersone viene spostata o sollevata e poi riposta sul piano di appoggio, la prima pesata non dovrà essere considerata, a causa di un necessario riassetto della scheda elettronica rispetto alle celle di carico. Considerare la seconda e le successive pesate, poiché in alcuni casi la prima potrebbe essere alterata dal motivo sopra indicato.

SOSTITUZIONE BATTERIE
Quando il display mostra "LO" o il simbolo della batteria procedere alla sostituzione con batterie dello stesso tipo.
1. Aprire il vano batterie attraverso la linguetta del coperchio.
2. Estrarre le batterie scariche e smaltirle come indicato nel paragrafo "Procedura di smaltimento".
3. Inserire le nuove batterie tenendo presente la polarità indicata.
4. Chiudere il vano batterie.

MANUTENZIONE

- Conservare l'apparecchio in un luogo fresco e asciutto.
- Conservare l'apparecchio in posizione orizzontale
- Pulire la bilancia usando esclusivamente un panno morbido e asciutto.
- Non utilizzare mai prodotti chimici o abrasivi.

PROBLEMI E SOLUZIONI

Problema	Possibile causa	Soluzione
La bilancia non si accende.	Non si è saliti in modo corretto sulla bilancia.	Salire sulla bilancia con i piedi paralleli. Attenzione: si accende solo una volta saliti.
	Le batterie sono esaurite.	Sostituire le batterie.
Il display visualizza "Lo"o il simbolo della batteria.	Le batteria sono scariche.	Procedere con la sostituzione.
Il display visualizza "Err".	Peso superiore alla portata della bilancia.	Togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarla e verificarne la portata massima.
L'app "LAICA Home Wellness" non visualizza nessun dato.	Non è stato attivato il bluetooth nelle impostazioni dello smartphone.	Attivare il bluetooth nello smartphone.
	Lo smartphone è andato in stand-by durante la pesata.	Mantenere l'app attiva sullo smartphone durante la pesata per verificare l'invio immediato dei dati.
	Non è stato premuto il tasto "RILEVA PESO" nell'app.	Premere nell'app il tasto "RILEVA PESO" per inviare i dati dalla bilancia all'app.
L'app "LAICA Home Wellness" visualizza solo il peso corporeo.	Non si è saliti sulla bilancia a piedi nudi.	Salire sulla bilancia con i piedi nudi.
	La pelle dei piedi è troppo secca.	Inumidire leggermente la pelle dei piedi.

Tutti i pesi sono approssimati essendo arrotondati per eccesso o per difetto alla divisione più prossima. Garantiamo una precisione con tolleranza entro +/-1% + 1 divisione.

PROCEDURA DI SMALTIMENTO (Dir.2012/19/Ue-RAEE)

Il simbolo posto sul fondo dell'apparecchio indica la raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparecchio, non smaltirlo come rifiuto municipale solido misto ma smaltirlo presso un centro di raccolta specifico situato nella vostra zona, oppure riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo ad un punto vendita con metratura superiore ai 400 mq senza l'obbligo di acquisto di un nuovo dispositivo similare. Questa procedura di raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche viene effettuata in visione di una politica ambientale comunitaria con obiettivi di salvaguardia, tutela e miglioramento della qualità dell'ambiente e per evitare effetti potenziali sulla salute umana dovuti alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse o di parti di esse. Attenzione! Uno smaltimento non corretto di apparecchiature elettriche ed elettroniche potrebbe comportare sanzioni.

Per lo smaltimento corretto delle batterie **(Dir. 2013/56/Ue)** non gettare le batterie nei rifiuti domestici ma smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.

CE Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE riportata sul dispositivo, è relativa alla direttiva 2014/30/Ue inerente la compatibilità elettromagnetica ed alla direttiva 2011/65/Ue inerente la restrizione dell'uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantire, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

Il produttore, Laica S.p.A., dichiara che l'apparecchio è conforme alla Direttiva 2014/53/Ue. La dichiarazione di conformità completa è disponibile nel seguente indirizzo internet: www.laica.it.

GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dal momento della consegna del bene, ovvero da altro maggiore termine previsto dalla legislazione nazionale di residenza del consumatore. Tale previsione è conforme alla legislazione italiana ed europea. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. La garanzia non si applica alle parti soggette ad usura e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dalla consegna, ovvero da altro maggiore termine previsto dalla legislazione nazionale di residenza del consumatore, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando info@laica.com.
Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrino nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore; NON spedire direttamente a LAICA. Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungheranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito. La casa costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. È facoltà della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori. Per ulteriori informazioni: www.laica.it.

SMART ELECTRONIC SCALES FOR BODY FAT %, WATER %, MUSCLE %, BASAL METABOLIC RATE WITH BODY MASS INDICATOR – INSTRUCTIONS AND WARRANTY

Dear customer, Laica would like to thank you for choosing one of our products, designed according to strict performance and quality criteria in order to ensure total satisfaction.

IMPORTANT
READ CAREFULLY BEFORE USE
KEEP IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE

The instruction manual must be considered an integral part of the product and must be kept for its entire life. If the product is transferred to another owner, its documentation must also be transferred in its entirety.
To ensure the safe and correct use of the product, the user must carefully read the instructions and warnings contained in the manual insofar as they provide important information regarding safety, user and maintenance instructions. Should the instruction manual get mislaid or you require additional information or clarifications, please fill in the relevant form on the website: https://www.laica.it/ in the FAQ and Support section.

Electronic bathroom scales that measures the weight and calculates the body composition (percentage of body fat, water, muscle, and BMI) and the basal metabolic rate based on height, age and gender. Compatible with bluetooth 4.0 and higher technology, it allows you to automatically send the data to your smartphone so you can monitor your progress at any time.

INDEX

SYMBOLS KEY	**page 8**
SAFETY WARNINGS	**page 8**
BODY COMPOSITION	**page 9**
PRODUCT DESCRIPTION	**page 9**
INSTRUCTIONS FOR USE	**page 10**
MAINTENANCE	**page 10**
TROUBLESHOOTING	**page 11**
DISPOSAL PROCEDURE	**page 11**
WARRANTY	**page 11**

SYMBOLS KEY

Warning Prohibition

SAFETY WARNINGS

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag used for packaging out of reach of children: suffocation hazard.
- This device must only be used for its intended purpose and in the manner indicated in the instructions. All other uses are considered improper and therefore hazardous.
  The manufacturer cannot be considered responsible for any damage due to improper or incorrect use.
- This device can be used by children on their own from the age of 8 upwards.
- Individuals with reduced physical, sensory or mental capacities or unskilled people must only use the product if previously instructed on its use, in safety and only if informed of the dangers connected to the product itself.
  Children must not play with the device.
  Cleaning and maintenance operations must not be performed by children without adult supervision.
- In the event of a failure and/or malfunction, do not tamper with the device.
  Always contact your retailer for repairs.
- Handle the scale with care, protect it against knocks, extreme temperature fluctuations, humidity, dust, direct sunlight and sources of heat.
- Do NOT allow liquids to penetrate into the body of the scale.
  This appliance is not waterproof. Do NOT leave and do NOT use the scale in water-saturated environments; humidity rates greater than 85% or contact with water or other liquids may cause corrosion or compromise proper scale operation.
- Do NOT step onto the scale with wet feet, or if the surface of the scale is wet: slipping hazard.

ATTENTION! BEFORE USING THIS APPLIANCE

- **The body fat, water, and skeletal muscle percentages and the basal metabolism calculated by the scale must only be considered to be indicative data. For further information, consult a doctor or dietician.**
- **Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body.**
  The scale is not dangerous in any way.
- **The scale is not recommended for the following individuals as the data detected by the scale may not be accurate:**
  - **o individuals wearing a pacemaker or other electronic medical device**
  - **o people with fever**
  - **o children under 12 years of age**
  - **o pregnant women**
  - **o individuals undergoing dialysis, with oedema in the legs or osteoporosis**
  - **o people who take cardiovascular medication**

SAFE USE OF BATTERIES
- Remove the batteries if the scale is not used for long periods of time and keep them in a well-ventilated and dry place, at room temperature.
- Do NOT recharge the batteries if they are not rechargeable.
- Do NOT recharge rechargeable batteries using methods other than those indicated in the manual or using unsuitable equipment.
- NEVER expose the batteries to sources of heat or direct sunlight.
  Failure to observe these instructions may result in damage to and/or the explosion of the batteries.
- Do NOT throw the batteries into an open flame.
- The removal or replacement of batteries must always be performed by an adult.
- Keep the batteries far from the reach of children: swallowing batteries carries the risk of death.
  If batteries are swallowed, immediately contact a doctor.
- The acid contained in the batteries is corrosive. Avoid contact with the skin, eyes or garments.

BODY COMPOSITION

The body composition is made up of:
- lean mass: all components without fat (water, muscle, connective tissue, and other non-fatty organic components), bone, muscles, bowels, water, organs, and blood;
- fatty mass: all fats that can be extracted from adipose tissue and other tissues/organs;
- bone mass.

Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body. The different masses respond differently to the current: lean mass provides less resistance than the opposite. This body resistance is called bioelectrical impedance. The relative percentage of the various body masses varies based on gender, age, and physical stature.

Body fat %
The body fat percentage indicated in the table below represents the total fat that is calculated by adding essential fat and storage fat. Essential fat is necessary for various bodily functions. The percentage is 3% in men and 12% in women. Storage fat gives energy, protects against physical trauma, and insulates the body to preserve heat. These percentages vary with the age and gender of the individual as shown in the table below. **If the percentages indicated by the scale do not fall within the values indicated as "normal" in the table, we recommend consulting with your family physician.**

BODYFAT TABLE

	Age	UNDERWEIGHT	NORMAL	OVERWEIGHT	OBESE
WOMEN	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MEN	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% of muscle mass (% of skeletal muscle)
There are three different types of muscle: smooth, striated skeletal, and striated cardiac.
Smooth muscle is made of smooth fibres. These are found in the walls of the digestive tract, respiratory tract and genital tract and in the wall of the venous and arterial blood vessels.
Human striated skeletal muscle is in the skeletal and facial muscles. Cardiac striated muscle is found in the heart. This scale calculates the % of skeletal muscle and smooth muscle tissue in the body. On average, 40% of body mass is made up of skeletal muscle. Men usually have more pronounced muscles than women and the percentage may increase in those who practice sports.
The percentage of muscle starts to decrease with age.

Water %
The % of water in the body differs based on gender: in healthy adult women it ranges from 45% to 60% while in men it ranges from 50% to 65%. The percentage of water is greater in childhood and decreases with age. Body weight variations can occur in a short period of time (hours), a medium period of time (days) or over a long period (weeks). Small variations in weight over a few hours is normal and due to water retention since extracellular water (which includes the interstitial fluid, plasma, lymph and transcellular fluid) is the only part capable of varying so rapidly. When weight losses occur in just a few days, it is very likely that it is part of the total water.

Basal metabolic rate
The Basal Metabolic Rate, or BMR, is the minimum calories required for the human body to survive, in order to carry out basic functions such as circulation, breathing, digestion, and maintaining body temperature. BMR is calculated on a person when at physical and mental rest, lying down on their back, having not eaten for 12 hours, after at least 8 hours' sleep and with a constant body temperature of 20°C. Adult BMR varies from 1200 to 1800 kcal. BMR is influenced by many factors: age, gender, height, body composition, fever / stress, nutritional state and ambient temperature.

Body mass index

BMI TABLE	BMI VALUE
UNDERWEIGHT	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
OVERWEIGHT	25.0-29.9
OBESE	>30

The body mass index (BMI) is the relation of body weight to height. The classification given be low is correlated to the risk that body weight exerts on health. When BMI is between 18.5 and 24.9 it means that the weight does not statistically impact health and is to be considered normal.
Any deviation, above or below this BMI interval should be considered a health risk. In this case, we recommend consulting a physician. Getting in the habit of following a balanced diet definitely helps improve quality of life, promote health and prevent illness, increase vitality and maintain ideal weight! It is important to know that BMI does not allow accounting for weight variations due to muscle mass, bone mass, water content or fat accumulation.
Therefore, a simple BMI calculation alone should not be misinterpreted, leading to "DIY" diets. The evaluation of the BMI should be made by a doctor or other specialists such as a nutritionist or dietitian.

Considerations
When assessing your body composition trend, it is necessary to keep the following in mind:
- A decrease in weight accompanied by no change in body fat or even an increase in body fat means that your body only lost water (for example, after exercising, time in the sauna or a limited diet for rapid weight loss).
- An increase in weight accompanied by a decrease or no change in body fat indicates the development of muscle mass.
- When the weight and body fat decrease at the same time it means that your diet is working and volume is being lost.

PRODUCT DESCRIPTION (see fig.1)

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment
4. Unit of measurement selection key

TECHNICAL SPECIFICATIONS
- Capacity: 180 kg / 400 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb
- 2 disposable 1.5V AAA alkaline batteries
- LCD reverse display
- Operating frequency: 2426-2460 MHz, effective radiated power: <0.9 dBm
- Environmental conditions for use: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Environmental storage conditions: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	The scale calculates the body composition for individuals aged 12 to 99 measuring between 90 and 220 cm tall.

RECOMMENDATIONS FOR USE
- Always weigh yourself on the same scale at the same time, preferably when you wake up and while naked.
- It is important to weigh yourself with dry, bare feet positioned correctly on the electrodes (see figure). Also avoid contact between the legs so the scale operates correctly.
- Wait about 15 minutes after rising so water can distribute itself through your body.
- Scale precision could vary in the following cases:
  a) high level of alcohol
  b) high level of caffeine or drugs
  c) after heavy meals
  d) after rigorous sports activities
  e) during illness
  f) when pregnant
  g) when dehydrated
  h) with wet or unclean feet
  i) swollen legs

INSTRUCTIONS FOR USE

FIRST USE
• These scales require 2 x 1.5V type AAA replaceable alkaline batteries for operation.
• To insert the batteries, open the battery compartment by pulling up the tab on the cover.
• Insert the batteries, making sure the polarity is correct. Close the cover.

UNIT SELECTION
Switch on the scales by stepping onto them and checking the unit of measurement indicated on the display (kg or lb). To change the unit of measurement, step off the scales and press the button underneath the scales.

USE
a. Measuring weight only
Body composition data is only available via the “LAICA Home Wellness” smartphone app; the scale's display only shows weight.
It can therefore be used as a simple scale in the following way:
1) Place the scale on a flat, sturdy surface. An uneven or disjointed floor (e.g., rug, carpet, linoleum) may compromise the accuracy of the reading.
2) With the scale off, step on with parallel feet and your weight equally distributed (see drawings). Do not move until the scale has measured your weight. Do not lean on anything while the scale measures your weight in order to avoid altering the readings.
3) Step off the scale. The display will continue to show the reading for a few seconds before automatically turning off.

b. Operation with app: calculation of body composition
List of compatible devices:
- **iOS:** iPhone with 10 operating system.
- **For device with Android™operating system**: with the 6.0 version (Marshmallow).

Compatible with bluetooth 4.0 and higher technology, the scale sends data on body composition (fat percentage, water, skeletal muscle, basal metabolic data and body mass index) to the smartphone to better analyse personal weight composition.

During the following operations, we recommend keeping the smartphone near the scale to keep the bluetooth connection active.
1. Activate bluetooth in the smartphone settings.
2. Install the free "LAICA Home Wellness" app on your smartphone
3. Start the App and follow the instructions to add the product and to create the new user by entering your personal data.
4. With the scales switched off, step onto the platform, taking care to position your bare feet on the electrodes. The scales display the weight.
5. To send the data detected by the scale to the smartphone, press the “DETECT WEIGHT" button in the app.
6. At this point the following data is displayed on your smartphone:
   - weight
   - weight goal (if set in the app)
   - the percentage of body fat
   - the percentage of water
   - basal metabolism kcal
   - body mass index (BMI)
   - the percentage of muscle mass
7. The scale switches off automatically after approximately 10 seconds of non-use.

Compare the fat percentage reading with the parameters indicated in the "Body fat table" if outside normal values, consult your doctor. Evaluate the water percentage, as indicated in the "water %" paragraph, as well as muscle percentage as indicated in the "muscle %" paragraph.

⚠	• When weighing, check that the app is on and displayed on your smartphone to ensure instant transfer of data about your body composition. • Before taking a new reading, always make sure that the bluetooth connection on your smartphone is active. • For Android™ devices it is necessary to activate the localisation services. • Before taking a new weight measurement, make sure the correct user is selected on your smartphone. • Each time the scale is moved and then returned to its resting surface, the first weight must not be considered due to reorganization of the electronic board with the loading cells. Consider the second and successive weights, as in certain cases the first one could be altered for the reason mentioned above.

REPLACING BATTERIES
When the "LO" or battery symbol appears on the display, replace the batteries with the same type.
1. Open the battery compartment by pulling up the tab on the cover.
2. Remove the worn batteries and dispose of them according to the instructions in the paragraph "Disposal Procedure".
3. Insert the new batteries according to the pole markings.
4. Close the battery compartment.

MAINTENANCE

• Store the appliance in a cool, dry area.
• Store the device in a horizontal position
• Only clean the scale with a soft, dry cloth.
• Never use chemicals or abrasives.

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The scale doesn't turn on.	You have not stepped onto the scale properly.	Step onto the scale with your feet in a parallel position. Attention: only turn on after stepping on the scale.
	The batteries are worn.	Replace the batteries.
"Lo" or the battery symbol is shown on the display.	The batteries are low.	Replace them.
The display shows "Err".	Weight greater than the scale capacity.	Step off the scale immediately so as not to damage it and check the maximum capacity.
The “LAICA Home Wellness” app doesn't show any data.	The bluetooth function has not been enabled in the smartphone settings.	Enable bluetooth on your smartphone.
	The smartphone went in standby during weighing.	Keep the app active on your smartphone during weighing to check that data is sent instantly.
	The “DETECT WEIGHT“ button has not been pressed in the app.	Press the “DETECT WEIGHT“ button in the app to send the data from the scale to the app.
The “LAICA Home Wellness” app only displays the body weight.	You did not step on the scale with bare feet.	Step onto the scale with bare feet.
	The skin on your feet is too dry.	Slightly dampen your feet.

All weights are approximate having been rounded up or down to the nearest whole number. We guarantee accuracy within +/-1% + 1 division.

DISPOSAL PROCEDURE

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.
At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m² without having to purchase a new, similar device.
This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or of parts of the same.
Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.

To correctly dispose of batteries (**(Dir. 2013/56/Eu, the Waste Batteries and Accumulators Regulations 2009) do not throw them into household waste** but rather dispose of them as special waste at specialised recycling centres. For more information about disposal of used batteries, contact the store where you purchased the equipment containing the batteries, the municipality or the local waste disposal service.

CE This product is meant for household use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 2014/30/Eu on electromagnetic compatibility and on Directive 2011/65/Eu on on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment. This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use. In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.

The manufacturer, Laica S.p.A., declares that the device is compliant with Directive 2014/53/Eu. The complete statement of compliance is available at the following Internet site: www.laica.it.

UK CA This product is meant for household use. The conformity, certified by the UKCA-marking on the device, refers to the Electromagnetic Compatibility Regulations 2016 and The Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012. This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use. In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.

The manufacturer, Laica S.p.A., declares that the device is compliant with Radio Equipment Regulations 2017. The complete statement of compliance is available at the following Internet site: www.laica.it.

WARRANTY

This appliance is guaranteed for 2 years from the time of delivery of the goods, or another longer term envisaged by the national legislation of the consumer’s residence. This provision complies with Italian and European legislation. The Laica products are designed for home use and must not be used in public venues. The warranty only covers manufacturing defects and does not apply if the damage is caused by an accidental event, incorrect use, negligence or misuse of the product. Use only the accessories supplied; the use of different accessories may result in invalidity of the warranty. Do not open the unit for any reason; in the case of opening or tampering, the warranty is definitively voided. This warranty does not apply to parts subject to wear or to the batteries when supplied. After 2 years from delivery, or another longer term envisaged by the national legislation of the consumer's residence, the warranty expires; in this case, the technical assistance interventions will be carried out against a fee. Information on technical assistance, whether under warranty or for a fee, can be requested by contacting info@laica.com.
No payment will be due for repairs or replacements of products that fall within the terms of the warranty. In the event of faults, contact the retailer. Do NOT send the appliance directly to LAICA. All the operations under warranty (including those of replacement of the product or part thereof) will not prolong the duration of the original period of warranty of the product replaced. The manufacturer declines any liability for any damage that may, directly or indirectly, be caused to persons, property or animals as a result of the non-observance of all the requirements established in the relevant instructions manual and concerning, especially, warnings relating to installation, use and maintenance of the appliance. Laica, in its constant commitment to improving its products, is entitled to changing without any notice, in whole or in part, its products in relation to production requirements, without this entailing any liability for Laica towards its dealers. For further information: www.laica.it.

BÁSCULA ELECTRÓNICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E INDICADOR DE MASA CORPORAL – INSTRUCCIONES Y GARANTÍA

Estimado cliente, Laica desea agradecerle por haber elegido el presente producto, diseñado según criterios de fiabilidad y calidad para su completa satisfacción.

IMPORTANTE
LEER ATENTAMENTE ANTES DEL USO
CONSERVAR PARA UNA REFERENCIA FUTURA

El manual de instrucciones se debe considerar como parte del producto y se debe conservar durante todo el ciclo de vida útil del mismo. En caso de cesión del aparato a otro propietario entregar también toda la documentación.
Para el uso seguro y correcto del producto, el usuario debe leer atentamente las instrucciones y advertencias contenidas en el manual puesto que suministran importantes informaciones con respecto a la seguridad, instrucciones de uso y mantenimiento.
En caso de pérdida del manual de instrucciones o necesidad de recibir más informaciones o aclaratorias llenar el respectivo formulario presente en el sitio https://www.laica.it/ en la sección Faq y Asistencia.

Balanza electrónica que permite calcular el peso y la composición corporal (porcentaje de grasa, de agua y de musculatura esquelética e índice de masa corporal) y el metabolismo basal en función de la altura, de la edad y del sexo.
Compatible con la tecnología bluetooth 4.0 y superior para el envío automático de los datos recopilados a su smartphone para que pueda verificar sus progresos en todo momento.

ÍNDICE

NOTA SÍMBOLOS **página 12**
ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD **página 12**
COMPOSICIÓN CORPORAL **página 13**
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO **página 13**
INSTRUCCIONES PARA EL USO **página 14**
MANTENIMIENTO **página 15**
PROBLEMAS Y SOLUCIONES **página 15**
PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN **página 15**
GARANTÍA **página 15**

NOTA SÍMBOLOS

Advertencia Prohibición

ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD

- Antes del uso del producto controlar que el aparato esté íntegro y sin daños visibles. En caso de dudas no utilizar el aparato y dirigirse a su vendedor.
- Tener la bolsa de plástico de la confección lejos de los niños: peligro de asfixia.
- Este aparato está destinado exclusivamente para el uso al cual se ha proyectado y de la manera que se describe en las instrucciones de uso. Cualquier otro uso se considera inadecuado y por lo tanto peligroso. El fabricante no se puede considerar responsable por eventuales daños derivados de usos inadecuados o errados.
- Este aparato puede ser utilizado de manera autónoma por niños de edad igual o superior a 8 años.
- Este aparato puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentalmente reducidas, o por personas inexpertas, sólo si previamente han sido instruidas sobre el uso en condiciones de seguridad y si se han informado sobre los peligros relacionados con el producto mismo. Los niños no deben jugar con el aparato. Las operaciones de limpieza y de mantenimiento no se pueden realizar por niños sin la adecuada vigilancia de un adulto.
- En caso de avería y/o mal funcionamiento, apagar el aparato sin alterarlo. Para las reparaciones dirigirse siempre a su vendedor.
- Tratar con precaución la balanza, protegerla de golpes, cambios de temperatura extremos, humedad, polvo, luz directa del sol y fuentes de calor.
- Asegurarse que nunca entren líquidos en el cuerpo de la balanza. Este aparato no es impermeable. No deje y no utilice la balanza en ambientes saturados de agua; una humedad superior al 85 % o el contacto con agua u otros líquidos pueden causar corrosión y comprometer el correcto funcionamiento del dispositivo.
- NO subir a la balanza con los pies mojados si la superficie de la misma está mojada: peligro de resbalamiento.

¡ATENCIÓN! ANTES DE UTILIZAR ESTE APARATO

- **El porcentaje de grasa corporal y de agua, de musculatura esquelética y el valor del metabolismo basal calculados por la balanza deben considerarse sólo como datos exclusivamente indicativos.**
  Para cualquier ulterior información consulte con su médico o dietólogo.
- **A través de los electrodos colocados en la peana, la balanza envía una débil corriente eléctrica de baja intensidad, que atraviesa la masa corporal. La balanza no presenta ningún peligro.**
- **No se recomienda el uso para las siguientes personas puesto que los datos detectados por la balanza podrían no ser fiables:**
  - **o portadoras de pace-maker u otro material electrónico médico**
  - **o personas con fiebre**
  - **o niños menores de 12 años**
  - **o mujeres embarazadas**
  - **o personas en diálisis, con edemas en las piernas, que sufren osteoporosis**
  - **o personas que toman medicamentos para el sistema cardiovascular.**

USO EN SEGURIDAD DE LAS BATERÍAS

- Quitar las baterías si no se usa la balanza por largos períodos de tiempo y conservarlas en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente.
- NO recargar las baterías si no son recargables.
- NO realizar la recarga de las baterías recargables con distinta modalidad de la que se indican en el manual o con aparatos no indicados.
- No exponer las baterías a fuentes de calor y a los rayos directos del sol. El incumplimiento de esta indicación puede dañar y/o hacer explotar las baterías.
- NO arrojar las baterías al fuego.
- La remoción o la sustitución de las baterías se debe realizar por personal adulto.
- Tener las baterías lejos del alcance de los niños: la ingestión de las baterías constituye un peligro mortal. En caso de ingestión consultar inmediatamente un médico.
- El ácido contenido en las baterías es corrosivo. Evitar el contacto con la piel, los ojos y las vestimentas.

COMPOSICIÓN CORPORAL

La composición corporal está constituida por:
- masa magra: todos los componentes sin grasa (agua, músculo, tejido conectivo y otros componentes orgánicos no grasosos), huesos, músculos, vísceras, agua, órganos, sangre;
- masa grasa: todas las grasas extraíbles del tejido adiposo y de otros tejidos/órganos;
- masa ósea.

A través de los electrodos colocados en la peana, la balanza transmite una débil corriente eléctrica de baja intensidad, que atraviesa la masa corporal. Las distintas masas responden de manera diferente al flujo de corriente: la masa magra opone una resistencia inferior respecto a la que opone la masa grasa.
Esta resistencia del cuerpo se llama impedancia bioeléctrica. El porcentaje relativo de las distintas masas corpóreas varía también en función del sexo, de la edad y de la estatura de la persona.

% de masa grasa
El porcentaje de grasa indicado en la siguiente tabla representa la grasa total integrada por la suma de la grasa esencial y de la grasa de reserva.
La grasa esencial es necesaria para las distintas funciones del organismo: el porcentaje es 3% en el hombre y 12% en la mujer. La grasa de depósito otorga energía, protege contra traumas físicos y aísla el cuerpo para preservar el calor.
Dichos porcentajes varían con la edad y el sexo del individuo, como se puede apreciar en la siguiente tabla.
Si los porcentajes indicados en la balanza quedan fuera de los valores indicados como "normal" en la tabla, se aconseja consultar con el propio médico.

TABLA BODYFAT

	Edad	PESO BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESO
MUJERES	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
HOMBRES	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de masa muscular (% de musculatura esquelética)
Existen tres tipos diferentes de tejido muscular: liso, estriado esquelético y estriado cardíaco. El músculo liso está formado por fibras lisas, que se encuentran en las paredes del tubo digestivo, de las vías respiratorias y de las vías genitales, en la pared de los vasos sanguíneos venosos y arteriales. El tejido muscular estriado esquelético constituye en el hombre la musculatura esquelética y los músculos de la cara. El músculo estriado cardíaco está representado por el corazón.
La presente balanza calcula el % de musculatura esquelética y del tejido muscular liso en el organismo. Como media, el 40% del peso corporal está compuesto de músculos esqueléticos. Por lo general, los hombres tienen una musculatura más acentuada que las mujeres y el porcentaje puede aumentar en caso de deportistas. El porcentaje de musculatura empieza a disminuir con el paso de la edad.

% de agua
El % de agua corporal es distinta en la mujer y en el hombre: en las mujeres adultas en estado de buena salud va del 45% al 60%, mientras que para los hombres del 50% al 65%. El porcentaje de agua es mayor en la infancia y disminuye con la edad. Las variaciones de peso corporal se pueden producir en tiempos breves (horas), medios (días) o largos (semanas).
Las pequeñas variaciones de peso en pocas horas son absolutamente normales, y se deben a la retención hídrica, dado que el agua extracelular (que incluye el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es el único compartimento capaz de variar de forma tan rápida. Cuando las disminuciones de peso se producen en pocos días es muy probable que afecten al agua total.

Metabolismo basal
El metabolismo basal o BMR, basalmetabolic rate) es la cantidad mínima de calorías que necesita el cuerpo humano para sobrevivir, es decir, para realizar procesos básicos como la circulación, la respiración, la digestión y el mantenimiento de la temperatura coroporal.
El metabolismo basal se calcula en los sujetos en reposo mental y mental, en posición supina, tras 12 horas de ayunas, después de, al menos, haber dormido 8 horas y con una temperatura ambiental constante de unos 20º C.
En los adultos el metabolismo basal oscila entre las 1200 y las 1800 kcal. El BMR está determinado por muchos factores: edad, sexo, altura, composición corporal, fiebre / estrés, estado de nutrición y temperatura ambiental.

Índice de masa corporal

TABLA IMC	VALORE IMC
PESO BAJO	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
SOBREPESO	25.0-29.9
OBESO	>30

El índice de masa corporal pone en relación el peso corporal con la altura de una persona.
La clasificación que figura a continuación está relacionada con el riesgo que un peso corporal inadecuado puede suponer para el estado de salud: cuando el IMC se encuentra entre 18,5 y 24,9 significa que el peso no incide estadísticamente en el estado de salud y que, por tanto, debe considerarse normal.
Cada desviación, por defecto o por exceso de dicho intervalo de valores de IMC, debe considerarse un riesgo para el propio estado de salud; en este caso se aconseja consultar con el propio médico. Acostumbrarse a seguir una dieta equilibrada y a practicar actividad física ayuda, sin lugar a dudas, a mejorar la calidad de vida, a favorecer la salud y a prevenir las patologías, a aumentar la vitalidad y a mantener el peso forma.
Con todo, es importante saber que el índice de masa corporal no permite distinguir variaciones de peso debidas a la entidad de la masa muscular, de la masa ósea, al contenido de agua o a la acumulación de grasa. Así pues, la facilidad para calcular el IMC no debe engañarnos e inducirnos a probar dietas "caseras". Su evaluación corresponde al médico o a otras figuras especializadas, como el nutricionista o dietista.

Consideraciones
Así pues, a la hora de evaluar el desarrollo de la propia composición corporal es necesario tener presente que:
- La pérdida exclusiva de peso acompañada de un porcentaje de grasa corporal invariado o incluso superior indica que el cuerpo sólo ha perdido agua (por ejemplo, después de un entrenamiento, de una sauna o de una dieta limitada a la pérdida rápida de peso).
- El aumento de peso acompañado de un porcentaje de grasa corporal en disminución o invariado indica el desarrollo de masa muscular.
- Cuando el peso y la grasa corporal disminuyen a la vez significa que la dieta funciona y que se pierde volumen.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (ver fig.1)

1. Pantalla
2. Electrodos
3. Compartimento de las pilas
4. Tecla de selección de unidad de medida

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
- Capacidad: 180 kg / 400 lb
- División: 100 g / 0.2 lb
- 2 baterías alcalinas 1.5V tipo AAA reemplazables
- DISPLAY LCD reverse
- Frecuencia de operación: 2426-2460 MHz, potencia de irradiación efectiva: <0.9 dBm
- Condiciones ambientales de funcionamiento:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Condiciones ambientales de conservación: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ La balanza calcula la composición corporal en personas de edad comprendida entre 12 y 99 años y con una altura comprendida entre 90 y 220 cm.

CONSEJOS DE USO
- Pesarse siempre en la misma balanza y a la misma hora, preferiblemente al despertar y desvestidos.
- Es importante pesarse con los pies descalzos, bien secos y correctamente colocados en los electrodos (ver figura).
  Evitar que haya contacto entre las piernas para que la balanza funcione correctamente.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, de forma que el agua pueda distribuirse por el cuerpo.
- La precisión de los datos suministrados por la balanza puede estar comprometida en los siguientes casos:
  a) tasa alcohólica alta
  b) alto nivel de cafeína o drogas
  c) después de comidas pesadas
  d) después de una rigurosa actividad deportiva
  e) durante una enfermedad
  f) mujeres embarazadas
  g) en caso de problemas de deshidratación
  h) pies mojados o sucios
  i) piernas hinchadas

INSTRUCCIONES PARA EL USO

PRIMER USO
• Esta báscula funciona con 2 pilas alcalinas AAA de 1,5 V sustituibles.
• Para introducir las baterías, abra el compartimiento de las baterías mediante el linguete de la tapa.
• Introducir las pilas según la polaridad indicada. Cerrar la tapa.

SELECCIÓN UNIDAD DE MEDIDA
Encender la báscula subiéndose encima y comprobar la unidad de medida indicada en la pantalla (kg o lb). Para cambiar la unidad de medida, bajarse de la báscula y pulsar la tecla situada en la parte inferior de la báscula.

USO
a. Medición sólo del peso corporal
Los datos relativos a la composición corporal se visualizan sólo en smartphone con App "LAICA Home Wellness", de hecho, la balanza sólo visualiza el peso en el display. Así pues, es posible utilizarla como simple balanza de la siguiente manera:
1) Coloque la balanza en una superficie plana y rígida. La presencia de un pavimento que cede o inconexo (por ejemplo: alfombra, moqueta, linóleo) puede perjudicar la exactitud del peso.
2) Con la balanza apagada suba a ella con los pies paralelos y el peso igualmente distribuido (v. dibujos). Espere sin moverse a que la balanza compute su peso. No se apoye en nada durante la medición para evitar que se alteren los valores detectados.
3) Baje de la balanza, el display sigue mostrando el peso unos segundos, después la balanza se apaga automáticamente.

b. Funcionamiento con app: cálculo de la composición corporal
Lista de los dispositivos compatibles:
- **iOS:** iPhone con sistema operativo desde el 10.
- **Para dispositivo con sistema operativo Android™:** desde la versión 6.0 (Marshmallow).

Compatible con tecnología bluetooth 4.0 y superior, la balanza envía los datos relativos a la composición corporal (porcentaje de grasa, agua ,musculatura esquelética, dato relativo al metabolismo basal e índice de masa corporal) al smartphone para analizar mejor la composición del propio peso. Durante las siguientes operaciones se aconseja tener el smartphone cerca de la balanza para mantener la conexión activa.
1. Active el bluetooth en las formulaciones del smartphone
2. Instale en el smartphone la App gratuita "LAICA Home Wellness"
3. Encienda la App y siga las instrucciones para agregar el producto y para crear el nuevo usuario introduciendo los propios datos personales.
4. Con la báscula apagada, subir a la plataforma, teniendo cuidado de colocar correctamente los pies descalzos encima de los electrodos. La báscula muestra el peso.
5. Para enviar los datos detectados por la balanza al smartphone, presione en la app la tecla "DETECTA PESO".
6. En este punto los siguientes datos son visualizados en el propio smartphone:
   - el peso
   - el objetivo de peso (si configurado en la app.)
   - el porcentaje de grasa corporal
   - el porcentaje de agua
   - el metabolismo basal Kcal
   - el índice de masa corporal (BMI)
   - el porcentaje de masa muscular
7. La balanza se apaga automáticamente al cabo de unos 10 segundos sin utilizar.

Compare el porcentaje de grasa obtenida con los parámetros que figuran en la "tabla bodyfat". Si queda fuera de los valores normales consulte con su médico. Evalúe además el porcentaje de agua como en apartado "% de agua " y el porcentaje de musculatura como en apartado "% de musculatura esquelética".

⚠
- Durante el pesaje verificar que la aplicación esté activa y visualizada en el smartphone de modo de verificar el envío inmediato de los datos respectivos a vuestra composición corpórea.
- Antes de pesarse de nuevo verifique siempre que la conexión bluetooth de su smartphone está activa.
- Para dispositivo Android™ es necesario activar los servicios de localización.
- Antes de pesarse de nuevo seleccione siempre en su smartphone el usuario en que quiere memorizar los datos.
- Cada vez que la balanza se cambia de sitio o se levanta y luego se coloca en el plano de apoyo, el primer pesaje no se deberá considerar, a causa de un reajuste necesario de la tarjeta electrónica respecto a las celdas de carga. Considere el segundo y los sucesivos pesajes, puesto que en algunos casos el primero podría ser alterado a causa del motivo anteriormente citado.

SUSTITUCIÓN DE LAS BATERÍAS
Cuando la pantalla muestra "LO" o el símbolo de la batería, realice la sustitución con baterías del mismo tipo.
1. Abra el compartimento baterías mediante la lengüeta de la tapadera.
2. Saque las baterías descargadas y elimínelas como se indica en el apartado "Procedimiento de eliminación".
3. Meta las nuevas baterías teniendo en cuenta la polaridad indicada.
4. Cierre el compartimento de baterías.

MANTENIMIENTO

• Conserve el aparato en un lugar fresco y seco.
• Conserve el aparato en posición horizontal
• Limpie la balanza usando exclusivamente un trapo suave y seco.
• No utilice nunca productos químicos o abrasivos.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

Problema	Posible causa	Solución
La balanza no se enciende.	No se ha subido de manera correcta en la balanza.	Suba en la balanza con los pies paralelos. Atención: sólo se enciende después de que se ha subido.
	Las baterías están descargadas.	Sustituir las baterías.
La pantalla visualiza "Lo" o el símbolo de la batería.	Las baterías están descargadas.	Realizar la sustitución.
El display visualiza "Err".	Peso superior a la capacidad de la balanza.	Quitar rápidamente el peso de la balanza para no dañarla y controlar la capacidad máxima.
La app "LAICA Home Wellness" no visualiza ningún dato.	No se ha activado el bluetooth en las configuraciones del smartphone.	Activar el bluetooth en el smartphone.
	El smartphone entró en stand-by durante el pesaje.	Mantener la app activa en el smartphone durante el pesaje para verificar el envío inmediato de los datos.
	No ha sido presionada la tecla "DETECTA PESO" en la app.	Presione en la app la tecla "DETECTA PESO" para enviar los datos desde la balanza a la app.
La app "LAICA Home Wellness" visualiza sólo el peso corporal.	No se ha subido en la balanza con los pies descalzos.	Suba en la balanza con los pies descalzos.
	La piel de los pies está demasiado seca.	Humedezca levemente la piel de los pies.

Todos los pesos son aproximados siendo redondeados por exceso o defecto a la división más cercana. Aseguramos una precisión con tolerancia de +/-1% + 1 div.

PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN

El símbolo colocado en el fondo del aparato indica la recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. Al término de la vida útil del aparato, no eliminar como residuo municipal sólido mixto sino eliminarlo en un centro de recogida específico colocado en vuestra zona o entregarlo al distribuidor a la hora de comprar un nuevo aparato del mismo tipo y destinado a las mismas funciones. En caso de que el aparato a eliminar tenga una dimensión inferior a los 25 cm es posible entregarlo en un punto de venta con un metraje superior a los 400 metros cuadrados sin obligación de comprar un nuevo dispositivo similar. Este procedimiento de recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos se realiza con el propósito de una política del medioambiente comunitaria con objetivos de salvaguardia, defensa y mejoramiento de la calidad del medioambiente y para evitar efectos potenciales en la salud de los seres humanos debido a la presencia de sustancias peligrosas dentro de estos equipos o a un uso inapropiado de los mismos o de algunas de sus partes. Cuidado! Una eliminación no correcta de equipos eléctricos y electrónicos podría conllevar sanciones.

Para la correcta eliminación de las baterías **(Dir.2013/56/Eu) no arrojar las baterías en la basura doméstica sino** eliminar como residuo especial en los puntos de recogida indicados para el reciclaje. Para mayor información sobre la eliminación de las pilas descargadas contacte con la tienda donde ha comprado el aparato que contenía las baterías, con el municipio o con el servicio local de eliminación de residuos.

CE Este producto está indicado para uso doméstico. La conformidad, comprobada por el marcado CE señalado en el indicador electrónico, está relacionada con la directiva 2014/30/Ue sobre la compatibilidad electromagnética y con la directiva 2011/65/Ue sobre la restricción del uso de determinadas sustancias peligrosas en los aparatos eléctricos y electrónicos. Este producto es un instrumento electrónico que ha sido averiguado para garantizar, al estado actual de los conocimientos técnicos, sea de no interferir con otros aparatos en las cercanías, (compatibilidad electromagnética) sea de estar seguro si utilizado según las indicaciones de las instrucciones para el uso. En caso de comportamientos anómalos del dispositivo, no continuar con el uso y eventualmente contactar directamente al productor.

El productor, Laica S.p.A., declara que el aparato cumple con la Directiva 2014/53/Eu. La declaración de conformidad completa está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.laica.it.

GARANTÍA

Este aparato tiene una garantía de 2 años a partir del momento de la entrega del bien, o cualquier otro plazo más largo previsto por la legislación nacional del lugar de residencia del consumidor. Esta disposición se ajusta a la legislación italiana y europea. Los productos Laica están diseñados para el uso doméstico y no está permitido el uso en establecimientos públicos. La garantía cubre solo los defectos de producción y no es válida en caso que el daño sea causado por un evento accidental, uso errado, negligencia o uso inadecuado del producto. Utilizar solamente los accesorios suministrados; el uso de accesorios diferentes puede causar la decadencia de la garantía. No abrir el aparato por ningún motivo; en caso de abertura o alteración, la garantía decae definitivamente. La garantía no se aplica a las partes sujetas a desgaste y a las baterías cuando se suministran en dotación. Transcurridos 2 años desde la entrega, o cualquier otro periodo más largo estipulado por la legislación nacional del lugar de residencia del consumidor, la garantía decae; en este caso, la asistencia técnica se llevará a cabo previo pago. Informaciones sobre intervenciones de asistencia técnica, estén las mismas en garantía o con remuneración, se podrán solicitar contactando info@laica.com. No se establece ninguna forma de pago para las reparaciones y las sustituciones que entren en los términos de la garantía. En caso de averías comunicarse con el vendedor; NO enviar directamente a LAICA. Todas las intervenciones en garantía (incluidos los de sustitución del producto o de una parte) no prolongarán la duración del período de garantía original del producto sustituido. La empresa fabricante declina toda responsabilidad por posibles daños que puedan, directa o indirectamente, derivar de personas, cosas y animales domésticos a causa de incumplimiento de todas las prescripciones indicadas en el manual de instrucciones específico, especialmente, las advertencias referidas a la instalación, el uso y el mantenimiento del aparato. Es facultad de la empresa Laica, constantemente comprometida en mejorar sus productos, modificar sin ningún previo aviso en total o en parte sus productos en relación con las necesidades de producción, sin que esto comporte ninguna responsabilidad por parte de la empresa Laica o de sus revendedores. Para mayor información:

Laica Iberia Distribución, S.L.
C.I.F.: B67044362 - Ronda Narciso Monturiol N.º 4 (Edificio A), Planta 1ª, Oficina 117 - Parque Tecnológico de Paterna - 46980-Paterna (Valencia) - España - Teléfono: 961 484 164 - E-mail: info@laicaiberia.com

BALANÇA ELETRÓNICA SMART COM INDICAÇÃO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE ÁGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL – INSTRUÇÕES E GARANTIA

Caro cliente, a Laica deseja agradecê-lo pela por ter escolhido este produto, projetado consoante os critérios de fiabilidade e de qualidade para uma completa satisfação.

IMPORTANTE
LER ATENTAMENTE ANTES DA UTILIZAÇÃO
CONSERVAR PARA CONSULTA FUTURA

O manual de instruções deve ser considerado parte integrante do produto e deve ser conservado durante todo o ciclo de vida do mesmo. Em caso de cessão do aparelho a outro proprietário, entregue também toda a documentação.
Para uma utilização segura e correta do produto, o utilizador deverá ler atentamente as instruções e advertências contidas no manual uma vez que fornecem informações importantes relativas à segurança, instruções de utilização e manutenção.
Em caso de extravio do manual de instruções ou de necessidade de receber mais informações ou esclarecimentos, preencha o formulário para o efeito presente no website https://www.laica.it/ na secção FAQ e Assistência.

Balança eletrónica para medição de peso e cálculo da composição corporal (percentagem massa gorda, de água, de massa muscular esquelética e índice de massa corporal) e do metabolismo basal em função da altura, da idade e do sexo.
Compatível com tecnologia bluetooth 4.0 e superior para envio automático dos dados relativos ao seu smartphone de forma a monitorizar os seus progressos a qualquer momento.

ÍNDICE

LEGENDA SÍMBOLOS **página 16**
AVISOS SOBRE A SEGURANÇA **página 16**
COMPOSIÇÃO CORPORAL **página 17**
DESCRIÇÃO DO PRODUTO **página 17**
INSTRUÇÕES PARA O USO **página 18**
MANUTENÇÃO **página 18**
PROBLEMAS E SOLUÇÕES **página 19**
PROCESSO DE ELIMINAÇÃO **página 19**
GARANTIA **página 19**

LEGENDA SÍMBOLOS

Aviso Proibição

AVISOS SOBRE A SEGURANÇA

- Antes da utilização do produto verificar que o aparelho apresente-se íntegro sem danos visíveis. Caso tenha dúvidas não utilizar o aparelho e contactar o próprio revendedor.
- Manter o saco de plástico da embalagem longe das crianças: perigo de sufocamento.
- Este aparelho destina-se exclusivamente ao uso para o qual foi concebido e do modo indicado nas instruções de uso. Qualquer outra utilização será considerada imprópria e, portanto, perigosa. O fabricante não pode ser considerado responsável por eventuais danos decorrentes de utilizações impróprias ou erradas.
- Este aparelho pode ser utilizado de forma autónoma por crianças com 8 anos ou mais.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com pouca experiência, desde que sejam previamente instruídas sobre a utilização de modo seguro e apenas se forem informadas sobre os perigos relacionados ao produto. Crianças não devem brincar com o aparelho. As operações de limpeza e de manutenção não podem ser efetuadas por crianças sem a supervisão de um adulto.
- Em caso de avaria e/ou mau funcionamento, desligar o aparelho sem adulterá-lo. Para as reparações contactar sempre o próprio revendedor.
- Tratar a balança com cuidado, protegê-la contra impactos, variações extremas de temperatura, humidade, poeira, luz direta do sol e fontes de calor.
- NÃO deixar líquidos penetrarem no corpo da balança. Este aparelho não é impermeável. NÃO guarde e NÃO utilize a balança em ambientes muito húmidos; um teor de humidade superior a 85% ou o contacto com a água e outros líquidos podem provocar corrosão e comprometer o funcionamento da balança.
- NÃO subir na balança com os pés molhados ou se a superfície desta está molhada: perigo de escorregamento.

ATENÇÃO! ANTES DE USAR ESTE APARELHO

- **A percentagem de massa gorda corporal, água e musculatura esquelética e o valor do metabolismo basal calculados pela balança devem ser considerados somente dados indicativos.**
  Para qualquer informação adicional, consultar um médico ou um nutricionista.
- **Através dos elétrodos posicionados na base, a balança envia uma leve corrente elétrica de baixa intensidade que atravessa a massa corporal. A balança não apresenta nenhum perigo.**
- **O uso pelas pessoas a seguir não é aconselhado, uma vez que os dados levantados pela balança podem não ser fidedignos:**
  - **o portadores de pacemakers ou de outros dispositivos médicos eletrónicos**
  - **o pessoas em estado febril**
  - **o crianças com menos de 12 anos**
  - **o mulheres grávidas**
  - **o hemodialisados ou indivíduos com edemas nas pernas, osteoporose**
  - **o indivíduos a tomar medicamentos para o sistema cardiovascular.**

UTILIZAÇÃO SEGURA DAS BATERIAS

- Remover as baterias se não se usa a balança por longos períodos de tempo e conservá-las num lugar fresco e seco com temperatura ambiente.
- NÃO recarregar as baterias se não forem recarregáveis.
- NÃO efetuar a recarga das baterias recarregáveis com modalidades diferentes das indicadas no manual ou com aparelhos não indicados.
- NUNCA expor as baterias a fontes de calor e à luz direta do sol. O descumprimento desta indicação pode danificar e/ou causar as explosão de baterias.
- NÃO deitar as baterias no fogo.
- A remoção ou substituição das baterias deve ser efetuada por adultos.
- Manter as baterias longe do alcance das crianças: a ingestão das baterias constitui perigo morta. Em caso de ingestão consultar um médico.
- O ácido contido nas baterias é corrosivo. Evite o contacto com a pele, olhos e vestuário.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

A composição corporal é formada por:
- massa magra: todos os componentes livres de massa gorda (água, músculos, tecido conjuntivo e outros componentes orgânicos não gordos), ossos, músculos, vísceras, água, órgãos e sangue;
- massa gorda: todas as gorduras que podem ser extraídas do tecido adiposo e de outros tecidos/órgãos;
- massa óssea.

Através dos elétrodos posicionados na base, a balança transmite uma leve corrente elétrica de baixa intensidade que atravessa a massa corporal. As diversas massas respondem de maneira diferente ao fluxo da corrente: a massa magra opõe uma resistência menor do que aquela exercida pela massa gorda.
Essa resistência do corpo é chamada impedância bioelétrica. A percentagem relativa das diferentes massas corporais varia de acordo com o sexo, a idade e a estatura da pessoa.

% de massa gorda
A percentagem de gordura indicada na tabela a seguir representa o total de massa gorda, dado pela soma da gordura essencial e da gordura de reserva. A gordura essencial é necessária para as diferentes funções do organismo, e a percentagem é de 3% em homens e de 12% em mulheres. A gordura de reserva dá energia, protege contra traumas físicos e isola o corpo para preservar o calor. Estas percentagens variam com a idade e o sexo do indivíduo, tal como indica a tabela abaixo. **Consulte o médico se as percentagens indicadas pela balança estiverem fora dos valores mencionados como "normais" pela tabela.**

TABELA BODYFAT

	Idade	ABAIXO DO PESO	NORMAL	ACIMA DO PESO	OBESO
MULHER	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
HOMEM	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de massa muscular (% de musculatura esquelética)
Existem três tipos diferentes de tecido muscular: liso, estriado esquelético e estriado cardíaco.
Os músculos lisos são constituídos pelas fibras lisas, e se encontram nas paredes do tubo digestivo, das vias respiratórias e do aparelho genital, bem como nas paredes dos vasos sanguíneos venosos e arteriais.
O tecido muscular estriado esquelético constitui, no ser humano, a musculatura esquelética e os músculos do rosto. O músculo estriado cardíaco é representado pelo coração. Esta balança calcula a percentagem de musculatura esquelética e de tecido muscular liso existente no organismo. Em média, 40% do peso corporal é composto por músculos esqueléticos. Os homens normalmente apresentam uma musculatura mais acentuada do que as mulheres e, em geral, a percentagem pode aumentar nos esportistas. A percentagem de massa muscular começa a diminuir com o avanço da idade.

% de água
A percentagem de água corporal difere em mulheres e homens: em mulheres adultas em bom estado de saúde, vai de 45% a 60%, enquanto, em homens, vai de 50% a 65%.
A percentagem de água é maior durante a infância e diminui com a idade.
As alterações do peso corporal podem ocorrer em curto (horas), médio (dias) ou longo prazo (semanas).
As pequenas variações de peso em poucas horas são absolutamente normais e devem-se à retenção hídrica, sendo que a água extracelular (que compreende o líquido intersticial, a linfa, o plasma e o líquido transcelular) é o único componente capaz de se alterar tão rapidamente. Quando há diminuições de peso em poucos dias, é muito provável que elas se devam à quantidade total de água.

Metabolismo basal
O metabolismo basal (ou BMR, basal metabolic rate) é a quantidade mínima de calorias necessária ao corpo humano para sobreviver; assim, para efetuar os processos básicos como a circulação, a respiração, a digestão, a manutenção da temperatura corporal. O metabolismo basal é calculado num sujeito em repouso mental e físico em posição supina, em jejum há 12 horas, após pelo menos 8 horas de sono e com uma temperatura ambiente constante de cerca de 20 °C. O metabolismo basal para adultos oscila entre 1200 e 1800 kcal.
O BMR é influenciado por muitos fatores: idade, sexo, altura, composição corporal, febre/stress, estado de nutrição e temperaturas ambientais.

Índice de massa corporal

TABELA IMC	VALOR IMC
ABAIXO DO PESO	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
ACIMA DO PESO	25.0-29.9
OBESO	>30

O índice de massa corporal baseia-se na relação entre o peso corporal e a altura de um indivíduo. A classificação abaixo apresentada correlaciona que um peso corporal inadequado pode constituir para o estado de saúde: quando o IMC está entre 18,5 e 24,9, o peso não influi, em termos estatísticos, sobre o estado de saúde, logo, é considerado normal.
Um desvio por defeito ou por excesso aos valores padrão do IMC deve ser considerado como um sinal de alerta de que a saúde está em risco e, portanto, é aconselhável consultar o médico. Seguir uma dieta equilibrada e praticar exercício físicoajuda a melhorar a sua qualidade de vida, favorecendo a saúde, prevenindo as doenças, aumentando a vitalidade e mantendo o peso ideal! No entanto, é importante saber que o índice de massa corporal não permite distinguir alterações de peso devido à entidade da massa muscular, massa óssea, conteúdo de água ou acumulação de gordura. Assim, a simplicidade de cálculo do IMC não deve levar ao engano, conduzindo a dietas "faça você mesmo". A sua avaliação deve ser feita por um médico ou outras figuras especializadas, como um nutricionista ou um dietista.

Considerações
Ao avaliar a evolução da sua composição corporal, é necessário levar em consideração que:
- Uma perda de peso por si só, sem alterações na percentagem de massa gorda ou acompanhada de um aumento dessa percentagem, indica que o corpo simplesmente perdeu água (após um treino, uma sauna ou uma dieta de emagrecimento rápido, por exemplo).
- Um aumento de peso sem alterações na percentagem de massa gorda ou acompanhado de uma diminuição dessa percentagem indica um aumento de massa muscular.
- Uma perda simultânea de peso e de massa gorda indica que a dieta funciona e houve perda de volume.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO (veja a a fig.1)

1. Ecrã
2. Elétrodos
3. Compartimento das pilhas
4. Botão de seleção da unidade de medida

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
- Capacidade: 180 kg / 400 lb
- Divisão: 100 g / 0.2 lb
- 2 pilhas alcalinas de 1,5V, AAA substituíveis

- Display LCD reverse
- Frequência de funcionamento: 2426-2460 MHz, potência de irradiação efetiva: <0.9 dBm
- Condições ambientais de operação:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Condições ambientais de conservação: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	A balança calcula a composição corporal em pessoas entre 12 e 99 anos de idade e com altura entre 90 e 220 cm.

CONSELHOS PARA O USO
- Pesar-se sempre na mesma balança e à mesma hora, de preferência ao acordar e sem roupa.
- É importante pesar-se descalço, com os pés bem secos e corretamente posicionados sobre os elétrodos (ver figura). Evitar que haja contato entre as pernas, para garantir que a balança funcione corretamente.
- Esperar cerca de 15 minutos depois de se levantar, para que a água possa se distribuir pelo corpo.
- A precisão dos dados fornecidos pela balança pode ser comprometida nos casos a seguir:
  a) taxas elevadas de álcool
  b) níveis elevados de cafeína ou de drogas
  c) depois de refeições pesadas
  d) depois de atividades esportivas intensas
  e) durante doenças
  f) durante a gravidez
  g) na presença de problemas de desidratação
  h) com os pés molhados ou sujos
  i) com as pernas inchadas

INSTRUÇÕES PARA O USO

PRIMEIRA UTILIZAÇÃO
- A presente balança funciona com 2 pilhas alcalinas substituíveis de 1,5V tipo AAA.
- Para inserir as pilhas, abrir o compartimento através da lingueta da tampa.
- Introduza as pilhas respeitando a polaridade indicada. Feche a tampa.

SELEÇÃO DE UNIDADE DE MEDIDA
Ligue a balança subindo à mesma e verifique a unidade de medida indicada no ecrã (kg ou lb). Para modificar a unidade de medida, desça da balança e prima o botão no fundo da mesma.

UTILIZAÇÃO
a. Medição somente do peso corporal
Os dados relativos à composição corporal são visualizados apenas no smartphone com a app "LAICA Home Wellness", a balança visualiza apenas o peso no visor.
Assim, é possível utilizá-la como balança simples da seguinte forma:
1) Posicionar a balança em uma superfície plana e rígida. A presença de um pavimento pouco firme ou desconexo (por ex., tapete, alcatifa, linóleo) pode prejudicar a exatidão da pesagem.
2) Subir na balança desligada, mantendo os pés paralelos e o peso equitativamente distribuído (ver figuras). Aguardar sem se mover até que a balança registe o seu peso. Não se apoiar a nada durante a medição, para evitar alterar os valores levantados.
3) Descer da balança; o display continua a exibir o peso durante alguns segundos; a seguir, a balança desliga-se automaticamente.

b. Funcionamento com app: cálculo da composição corporal
Lista de dispositivos compatíveis:
- **iOS:** iPhone com sistema operativo a partir do 10.
- **Para dispositivos com sistema operativo Android™:** a partir da versão 6.0 (Marshmallow).

Compatível com a tecnologia bluetooth 4.0 e superior, a balança envia os dados relativos à composição corporal (percentagem de gordura, água, músculo esquelético, dados relativos ao metabolismo basal e índice de massa corporal) para o smartphone a fim de melhor analisar a composição do próprio peso.
Durante as seguintes operações, é aconselhável ter o smartphone próximo da balança para manter a conexão ativa.
1. Ative o bluetooth nas configurações do smartphone
2. Instale no seu smartphone a App gratuita "LAICA Home Wellness"
3. Inicie a App e siga as instruções para adicionar o produto e para criar o novo utilizador inserindo os seus dados pessoais.
4. Com a balança desligada, suba à plataforma tendo o cuidado de posicionar corretamente os pés descalços sobre os elétrodos. A balança apresenta o peso.
5. Para enviar os dados registados a partir da balança para o smartphone, pressione na App o botão "REGISTAR PESO".
6. Neste momento, os seguintes dados são exibidos no seu smartphone:
   - o peso
   - o peso ideal (se configurado na app)
   - a percentagem de gordura
   - a percentagem de água
   - o metabolismo basal Kcal
   - o índice de massa corporal (IMC)
   - a percentagem de massa muscular
7. A balança desliga-se automaticamente após cerca de 10 segundos de inatividade.

Compare a percentagem de massa gorda obtida com os parâmetros da "tabela bodyfat": se estiverem fora dos valores normais, consulte o médico. Analise ainda a percentagem de água (ver ponto "% de água") e os dados referentes à massa muscular (ver ponto "% de massa muscular esquelética").

⚠	• Durante a pesagem, verifique que o app esteja ativo e seja visualizado no smartphone de modo a verificar o envio imediato dos dados relativos à sua composição corpórea. • Verifique sempre se a ligação bluetooth do seu smartphone está ativada antes de uma pesagem. • Para os dispositivos Android™ é necessário ativar os serviços de localização. • Antes de proceder a uma pesagem, no seu smartphone, o utilizador deverá memorizar os dados. • Todas as vezes que a balança for deslocada ou erguida e, em seguida, recolocada no plano de apoio, a primeira pesagem não deverá ser levada em consideração devido à necessidade de reacomodação da placa eletrónica com relação às células de carga. Considerar a segunda pesagem e as pesagens sucessivas, pois, em alguns casos, a primeira pesagem pode ser alterada pelo motivo mencionado acima.

SUBSTITUIÇÃO DAS BATERIAS
Quando o display mostrar "LO" ou o símbolo da bateria, substituir as pilhas por pilhas do mesmo tipo.
1. Abrir o compartimento através da lingueta da tampa.
2. Extrair as pilhas gastas e eliminá-las tal como indicado no parágrafo "Procedimento de eliminação".
3. Inserir as pilhas novas tendo em conta a polaridade indicada.
4. Fechar o compartimento das pilhas.

MANUTENÇÃO

- Conservar o dispositivo em local fresco e seco.

- Conservar o aparelho na posição horizontal.
- Limpar a balança unicamente com um pano macio e seco.
- Nunca utilizar produtos químicos ou abrasivos.

PROBLEMAS E SOLUÇÕES

Problema	Causa possível	Solução
A balança não se acende.	O utilizador não subiu de forma correta na balança.	Subir na balança com os pés paralelos. Atenção: a balança só se acende depois de o utilizador ter subido.
	As pilhas estão gastas.	Substituir as pilhas.
O display exibe a mensagem "Lo" ou o símbolo da pilha.	As pilhas estão gastas.	Substituir.
O display exibe a mensagem "Err".	Peso superior à capacidade da balança.	Retirar o peso da balança imediatamente para não danificá-la e verificar a sua capacidade máxima.
A aplicação "LAICA Home Wellness" não visualiza qualquer dado.	Não foi ativado o bluetooth nas configurações do smartphone.	Ativar o bluetooth no smartphone.
	O smartphone ficou em stand-by durante a pesagem.	Manter a aplicação ativa no smartphone durante a pesagem para verificar o envio imediato dos dados.
	Não foi pressionado na App o botão "REGISTAR PESO".	Pressione na App o botão "REGISTAR PESO" para enviar os dados a partir da balança para a App.
A aplicação "LAICA Home Wellness" visualiza somente o peso corporal.	O utilizador não subiu na balança com os pés descalços.	Subir na balança com os pés descalços.
	A pele dos pés está seca demais.	Humedecer levemente a pele dos pés.

Todos os pesos são aproximados sendo arredondados por excesso ou por defeito para a divisão mais próxima. Garantindo uma precisão com tolerância até +/-1% + 1 div.

PROCESSO DE ELIMINAÇÃO

O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**).
No final da vida útil do dispositivo, não remova a misturas de resíduos urbanos sólidos, mas para eliminar um centro de recolha colocados especiais em sua área ou entregue ao comerciante, quando comprar um novo aparelho do mesmo tipo e para as mesmas funções. Caso o aparelho a ser eliminado tenha dimensões inferiores a 25 cm, é possível levá-lo até um ponto de venda com tamanho superior a 400 mq sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar. Este procedimento derecolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos érealizado com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido à presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado,ou mesmo algumas de suas partes. Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

Para a eliminação correta das baterias (**Diret. 2013/56/Eu) não deitar as baterias nos detritos domésticos mas** eliminá-las como detrito especial nos pontos de recolha indicados para a reciclagem.
Para mais informações sobre a eliminação das pilhas, dirija-se à loja onde comprou o equipamento, à Câmara Municipal ou a um centro de recolha de resíduos para reciclagem.

CE Este produto está indicado para uso doméstico.
A conformidade, comprovada pela marcação CE afixada no dispositivo, refere-se à Diretiva 2014/30/UE respeitante à compatibilidade eletromagnética e à 2011/65/UE respeitante à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos. Este produto é um instrumento eletrónico que foi verificado para garantir, no estado atual dos conhecimentos técnicos, que não interfere com outros equipamentos nas proximidades (compatibilidade eletromagnética) e que é seguro quando utilizado de acordo com as indicações fornecidas nas instruções de utilização. Em caso de comportamentos anormais do dispositivo, não prolongue a utilização e, se necessário, entre em contacto diretamente com o fabricante.

O produtor Laica S.p.A., declara que o aparelho está em conformidade com a Diretiva 2014/53/Eu. A declaração de conformidade completa está disponível no endereço de internet seguinte: www.laica.it.

GARANTIA

O presente aparelho é garantido durante 2 anos a partir do momento da entrega do bem, ou de outra vigência maior prevista pela legislação nacional de residência do consumidor. Tal disposição está em conformidade com a legislação italiana e europeia. Os produtos da Laica são projetados para o uso doméstico e não é permitida a utilização em estabelecimentos públicos. A garantia cobre em exclusivo os defeitos de produção e não é válida sempre que o dano seja causado por um evento acidental, utilização errada, negligência ou uso indevido do produto. Utilize em exclusivo os acessórios fornecidos; a utilização de acessórios diferentes poderá comportar a anulação da garantia. Não abra o aparelho por nenhum motivo; em caso de abertura ou manipulação, a garantia é anulada de forma definitiva. A garantia não se aplica às peças sujeitas ao desgaste e às pilhas, quando fornecidas. Uma vez decorridos 2 anos da entrega, ou de outra vigência maior prevista pela legislação nacional de residência do consumidor, a garantia expira; neste caso, as intervenções de assistência técnica serão realizadas mediante pagamento. Poderá solicitar informações sobre intervenções de assistência técnica, tanto dentro como fora da garantia, contactando o seguinte e-mail: info@laica.com.
Não é devida nenhuma forma de retribuição pelas reparações e substituições de produtos que estejam cobertos pela garantia. Em caso de avarias, dirija-se ao fabricante; NÃO remeta diretamente para a LAICA. Todas as intervenções dentro da garantia (incluindo as de substituição do produto ou de uma das suas peças) não prolongam a duração do período de garantia original do produto substituído. O fabricante isenta-se de todas as responsabilidades por eventuais danos que possam, direta ou indiretamente, ser causados a pessoas, objetos e animais de estimação na sequência da não observância de todas as prescrições indicadas no respetivo livreto de instruções e relativas, em especial, às advertências sobre o tema da instalação, uso e manutenção do aparelho. É direito da empresa Laica, estando constantemente empenhada no melhoramento dos próprios produtos, de modificar sem aviso prévio todo ou parte dos próprios produtos em relação à necessidade de produção, sem que tal implique nenhuma responsabilidade por parte da empresa Laica ou dos seus revendedores. Para mais informações: www.laica.it.

Laica Iberia Distribución, S.L.
C.I.F.: B67044362 - Ronda Narciso Monturiol N.º 4 (Edificio A), Planta 1ª, Oficina 117 - Parque Tecnológico de Paterna - 46980-Paterna (Valencia) - España - Teléfono: 961 484 164 - E-mail: info@laicaiberia.com

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE DES FETTANTEILS, DES WASSERANTEILS UND DES SKELETTMUSKELANTEILS IN %, DES GRUNDUMSATZES UND MIT ANZEIGE DER KÖRPERMASSE - ANLEITUNGEN UND GARANTIE

Sehr geehrter Kunde, Laica dankt Ihnen, dass Sie sich für dieses Produkt, das nach Kriterien der Zuverlässigkeit und Qualität zur vollsten Zufriedenheit gestaltet wurde, entschieden haben.

WICHTIG
AUFMERKSAM VOR DEM GEBRAUCH LESEN
FÜR ZUKÜNFTIGEN BEZUG AUFBEWAHREN

Das Benutzerhandbuch ist als Bestandteil des Produkts zu betrachten und muss für die gesamte Lebensdauer des Geräts aufbewahrt werden. Sollte das Gerät den Eigentümer wechseln, so sind diesem auch alle Begleitunterlagen auszuhändigen. Zur sicheren und korrekten Verwendung des Produkts ist der Anwender dazu aufgerufen, die im Handbuch enthaltenen Anweisungen und Hinweise sorgfältig zu lesen, da diese wichtige Informationen in Bezug auf Sicherheit, Gebrauch und Wartung liefern. Bei Verlust der Bedienungsanleitung oder wenn Sie weitere Informationen oder Klarstellungen benötigen, füllen Sie bitte das entsprechende Formular auf der Website https://www.laica.it/ im Abschnitt Faq und Support aus.

Diese elektronische Personenwaage misst das Gewicht und berechnet die Körperzusammensetzung (Fettanteil, Wasseranteil und Anteil an Skelettmuskeln und Körpermasseindex) und den Grundumsatz nach der Größe, dem Alter und Geschlecht.
Kompatibel mit bluetooth 4.0 und überlegener Technologie zur automatischen Sendung der ermittelten Daten an das eigene Smartphone, um in jedem Moment die eigenen Fortschritte zu überwachen.

INHALT

LEGENDE SYMBOLE	**Seite 20**
SICHERHEITSHINWEISE	**Seite 20**
KÖRPERZUSAMMENSETZUNG	**Seite 21**
BESCHREIBUNG DES PRODUKTS	**Seite 21**
GEBRAUCHSANLEITUNGEN	**Seite 22**
WARTUNG	**Seite 23**
PROBLEME UND LÖSUNGEN	**Seite 23**
ENTSORGUNGSVERFAHREN	**Seite 23**
GARANTIE	**Seite 23**

LEGENDE SYMBOLE

Hinweis

Verbot

SICHERHEITSHINWEISE

- Versichern Sie sich vor dem Gebrauch, dass das Gerät sich als unversehrt ohne sichtbare Schäden erweist. Im Zweifelsfall gebrauchen Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie den Plastikbeutel der Verpackung von Kindern fern: Erstickungsgefahr.
- Dieses Gerät ist ausschließlich zu dem Gebrauch bestimmt, für das es entwickelt wurde und darf nur auf die in den Gebrauchsanleitungen angezeigte Art verwendet werden. Jede andere Verwendung wird als unsachgemäß und daher als gefährlich betrachtet. Der Hersteller kann nicht für eventuelle Schäden durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verantwortlich gemacht werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern, die mindestens 8 Jahre oder älter sind, eigenständig verwendet werden.
- Dieses Gerät kann von Personen mit beeinträchtigten körperlichen, geistigen Fähigkeiten bzw. eingeschränkter Wahrnehmung oder von Personen mit unzureichender Erfahrung nur unter der Bedingung ihrer vorhergehenden Anleitung zum Gebrauch hinsichtlich der sicheren Handhabung des Geräts und der damit verbundenen Risiken verwendet werden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Vorgänge der Reinigung und Wartung können nicht von Kindern ohne Aufsicht eines Erwachsenen ausgeführt werden.
- Im Fall von Defekt und/oder Fehlfunktion, schalten Sie das Gerät ohne weitere Manipulation ab. Wenden Sie sich für Reparaturen immer an Ihren Händler.
- Behandeln Sie die Waage mit Sorgfalt, schützen Sie sie vor Stößen, extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Staub, direkter Sonneneinstrahlung und Wärmequellen.
- In den Körper der Waage dürfen KEINE Flüssigkeiten eindringen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Die Waage NICHT in feuchten Räumen lassen oder verwenden. Eine Feuchtigkeit von über 85 % oder der Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten können zu Korrosion führen und den einwandfreien Betrieb der Waage beeinträchtigen.
- Steigen Sie NICHT mit nassen Füßen oder wenn die Oberfläche selbst nass ist, auf die Waage: Rutschgefahr.

ACHTUNG! VOR DER VERWENDUNG DIESES GERÄTS

- **Der Anteil an Körperfett und Wasser, Skelettmuskulatur und der Grundumsatz, die von der Waage berechnet werden, dürfen nur als Richtwerte genommen werden. Für weitere Informationen einen Arzt oder Ernährungswissenschaftler konsultieren.**
- **Mithilfe von Elektroden an der Trittfläche sendet die Waage einen schwachen Strom, der die Körpermasse passiert. Die Waage stellt keine Gefahr dar.**
- **Die Waage sollte nicht von den folgenden Personen benutzt werden, da die Messdaten nicht zuverlässig sein könnten:**
  - **o Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektronischen Geräten**
  - **o Personen mit Fieber**
  - **o Kinder unter 12 Jahren**
  - **o Schwangere**
  - **o Dialysepatienten und Personen mit Ödemen an den Beinen, Osteoporose**
  - **o Personen, die Medikamente für das Herz-Kreislaufsystem einnehmen.**

SICHERER GEBRAUCH DER BATTERIEN

- Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage für längere Zeiträume nicht verwendet wird und bewahren Sie sie an einem kühlen und trockenen Ort bei Raumtemperatur auf.
- Laden Sie die Batterien NICHT auf, wenn es sich um keine aufladbaren handelt.
- Laden Sie die Akkus NICHT auf andere als die im Handbuch aufgeführten Arten oder durch nicht angegebene Geräte auf.
- Setzen Sie die Batterien NIEMALS Wärmequellen und direkter Sonneneinstrahlung aus. Die Nichtbeachtung dieses Hinweises kann die Batterien beschädigen und/oder explodieren lassen.
- Werfen Sie die Batterien NICHT ins Feuer.
- Die Entfernung oder der Austausch der Batterien muss durch Erwachsene erfolgen.
- Halten Sie die Batterien von Kindern fern: Das Verschlucken der Batterien bedeutet Lebensgefahr. Bei Verschlucken konsultieren Sie umgehend einen Arzt.
- Die in den Batterien enthaltene Säure ist korrosiv. Vermeiden Sie den Kontakt mit der Haut, den Augen oder mit der Kleidung.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Das Körpergewicht setzt sich aus den folgenden Massen zusammen:
- Magermasse: Die fettfreie Körpermasse (Wasser, Muskeln, Bindegewebe und fettfreie Organe), Knochen, Muskeln, Eingeweide, Wasser, Organe, Blut;
- Fettmasse: Das gesamte im Fettgewebe und in anderen Geweben/Organen angelagerte Fett;
- Knochenmasse

Mithilfe von Elektroden an der Trittfläche sendet die Waage einen schwachen Strom, der die Körpermasse passiert. Die verschiedenen Massen antworten unterschiedlich auf den Stromfluss: Die Magermasse hat einen kleineren als der von der Fettmasse entgegengesetzten Widerstand. Dieser Widerstand des Körpers wird bioelektrische Impedenz genannt. Der jeweilige Prozentanteil der verschiedenen Körpermassen variiert nach Geschlecht, Alter und Statur.

Fettanteil
Der in der nachfolgenden Tabelle angegebene Fettanteil stellt die Gesamtfettmasse dar, die sich aus der Summe des Strukturfetts (oder Primärfett) und des Depotfetts (eingelagertes Fett) ergibt.Das Strukturfett ist für die verschiedenen Funktionen des Organismus notwendig; der Anteil liegt bei Männern um die 3% bei Frauen um die 12%. Das Depotfett liefert Energie, schützt vor physischen Traumata und isoliert den Körper, damit er warm bleibt. Diese Anteile variieren mit dem Alter und dem Geschlecht entsprechend der unten aufgeführten Tabelle. **Wenn die Prozentsätze außerhalb der von der Tabelle als "normal" ausgewiesenen Werte liegen, sollte der Hausarzt konsultiert werden.**

BODYFAT-TABELLE

	Alter	UNTERGEWICHT	Normalgewicht	ÜBERGEWICHT	FETTSÜCHTIG
FRAU	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MANN	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

Prozentanteil der Muskelmasse (Skelettmuskelanteil)
Es gibt drei verschiedene Arten von Muskelgewebe: quer gestreifte Skelett-, quer gestreifte Herz- und glatte Muskulatur. Die glatte Muskulatur besteht aus glatten Fasern, die sich ausschließlich in den Wänden des Verdauungskanals, der Atemwege und der Geschlechtswege und in den Blutgefäßwänden der Venen und Arterien befinden. Das quer gestreifte Skelettmuskelgewebe sind beim Menschen die Skelettmuskulatur und die Gesichtsmuskeln. Die quer gestreifte Herzmuskulatur ist das Herz.
Diese Waage zeigt den Anteil der Skelettmuskulatur und des glatten Muskelgewebes im Organismus an. Im Durchschnitt machen die Skelettmuskeln 40 % des Körpergewichtes aus. Die Männer haben in der Regel eine akzentuiertere Muskulatur als die Frauen und im Allgemeinen kann der Anteil der Skelettmuskeln in der Körpermasse bei Sportlern steigen.Der Muskelanteil beginnt mit dem Alter zu sinken.

Wasseranteil
Der Wasseranteil im Körper ist bei Frauen anders als bei den Männern: bei gesunden erwachsenen Frauen liegt er zwischen 45% und 60%, während er bei den Männern zwischen 50% und 65% schwankt.Der Wasseranteil ist höher im Kindesalter und sinkt mit zunehmendem Alter. Die Änderungen des Körpergewichtes können in kurzen (Stunden), mittleren (Tage) oder langen (Wochen) Zeitabständen erfolgen. Kleine Gewichtsänderungen in wenigen Stunden sind völlig normal und auf die Wasserrückhaltung zurückzuführen, da es sich um extrazelluläres Wasser handelt, das die interstitielle Flüssigkeit, Plasma, Lymphflüssigkeit und transzelluläre Flüssigkeit umfasst und der einzige Teil ist, der sich so schnell ändern kann. Wenn das Körpergewicht innerhalb von wenigen Tagen sinkt, ist es wahrscheinlich, dass er das gesamte Wasser verliert.

Grundumsatz
Der Grundumsatz (oder BMR, basal metabolic rate) ist die Mindestmenge an Kalorien, die dem Körper notwendig sind, um sich am Leben zu erhalten, d.h. die grundlegenden Prozesse wie Kreislauf, Atmung, Verdauung, die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur durchzuführen. Der Grundumsatz wird bei geistiger und körperliche Ruhe in Rückenlage, nüchtern seit 12 Stunden, nach mindestens 8 Stunden Schlaf und bei einer konstanten Umgebungstemperatur von etwa 20°C berechnet. Der Grundumsatz für Erwachsene beträgt zwischen 1.200 und 1.800 kcal. Die BMR wird durch viele Faktoren beeinflusst: Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körperzusammensetzung, Temperatur / Stress, Ernährungszustand und Umgebungstemperaturen.

Körpermasseindex

KMI-TABELLE	KMI-TABELLE
UNTERGEWICHT	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
ÜBERGEWICHT	25.0-29.9
FETTLEIBIGKEIT	>30

Der Körpermasseindex setzt Körpergewicht und Größe einer Person zueinander in Beziehung.
Die unten aufgeführte Einstufung steht in Verbindung mit dem Risiko, das ein unangemessenes Körpergewicht für den Gesundheitszustand darstellen kann: wenn sich der KMI zwischen 18,5 und 24,9 befindet, bedeutet dies, dass das Gewicht statistisch nicht den Gesundheitszustand beeinflusst und daher als normal betrachtet wird. Jede Abweichung, nach oben oder nach unten, von diesem Intervall des KMI-Wertes, muss als Gefährdung der Gesundheit betrachtet werden.
In diesem Fall sollte der Hausarzt konsultiert werden. Sich daran zu gewöhnen, sich ausgewogen zu ernähren und Sport zu treiben, trägt sicherlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei, verbessert die Gesundheit und beugt Erkrankungen vor, erhöht die Vitalität und hilft das ideale Gewicht zu halten.
Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass der KMI nicht erlaubt, Veränderungen im Gewicht aufgrund der Größe der Muskelmasse, der Knochenmasse, des Wassergehalts oder der Anhäufung von Fett zu unterscheiden, Daher sollte die Einfachheit der Berechnung des KMI nicht irreführend sein und zu Diäten "do it yourself" führen. Ihre Bewertung muss das Vorrecht des Arztes oder anderer spezialisierte Figuren wie der Ernährungsberater oder der Diätist sein.

Zur Berücksichtigung
Für die Bewertung des Verlaufs der Körperzusammensetzung muss Folgendes berücksichtigt werden:
- Die reine Verringerung des Gewichts, begleitet von einem unveränderten oder gar erhöhten Fettanteil, bedeutet lediglich, dass der Körper Wasser verloren hat (z.B. nach einem Training, einer Sauna oder einer nur auf den schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät).
- Die Erhöhung des Gewichts, begleitet von einem verringerten oder unveränderten Fettanteil, zeigt die Entwicklung von wertvoller Muskelmasse an.
- Wenn sich Gewicht und Körperfett gleichzeitig verringern, bedeutet dies, dass die Diät funktioniert und man Volumen verliert.

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS (siehe Abb.1)

1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach
4. Taste zur Auswahl der Maßeinheit

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN
- Tragfähigkeit: 180 kg / 400 lb

- Einteilung: 100 g / 0.2 lb
- 2 austauschbare 1,5-V-Alkalibatterien (AAA)
- LCD reverse-Display
- Betriebsfrequenz: 2426-2460 MHz, effektive Bestrahlungsstärke: <0.9 dBm
- Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ Die Waage kann die Körperzusammensetzung von Personen im Alter zwischen 12 und 99 Jahren und von einer Größe zwischen 90 und 220 cm messen.

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH
- Wiegen Sie sich immer auf der gleichen Waage und zur selben Uhrzeit, vorzugsweise nach dem Aufwachen und ohne Kleidung.
- Es ist wichtig, sich barfuß, trocken und korrekt auf den Elektroden positioniert (siehe Abbildung) zu wiegen. Außerdem sollten sich die Beine nicht berühren, damit die Waage korrekt funktioniert.
- Circa 15 Minuten nach dem Aufstehen warten, sodass sich das Wasser im Körper verteilen kann.
- Die Genauigkeit der von der Waage gemessenen Daten kann in den folgenden Fällen beeinträchtigt werden:
  a) hoher Alkoholgehalt
  b) hoher Koffein- oder Drogenanteil
  c) nach schweren Mahlzeiten
  d) nach einer anstrengenden sportlichen Aktivität
  e) während einer Krankheit
  f) in der Schwangerschaft
  g) bei Problemen mit Dehydratation
  h) feuchte oder nicht saubere Füße
  i) geschwollene Beine

GEBRAUCHSANLEITUNGEN

ERSTMALIGER GEBRAUCH
- Diese Waage funktioniert mit 2 auswechselbaren Alkalibatterien des Typs AAA mit 1,5 V.
- Zum Einsetzen der Batterien, das Batteriefach mit der Lasche des Deckels öffnen.
- Die Batterien unter Berücksichtigung der angegebenen Polarität einsetzen. Den Deckel schließen.

AUSWAHL DER MASSEINHEIT
Die Waage durch Aufsteigen auf die Wiegefläche einschalten und die am Display angezeigte Maßeinheit (kg oder lb) kontrollieren. Um die Maßeinheit zu ändern von der Waage absteigen und die Taste an der Unterseite der Waage drücken.

GEBRAUCH
a. Messung des Körpergewichtes
Die Daten bezüglich der Körperzusammensetzung werden nur auf Smartphone mit der App "LAICA Home Wellness" visualisiert, die Waage visualisiert in der Tat auf dem Display nur das Gewicht. Es ist daher möglich, sie als einfache Waage auf die folgende Weise zu verwenden:
1) Stellen Sie die Waage auf eine ebene und harte Oberfläche.
   Bei einem nachgiebigen oder unebenen Boden (z.B. Teppichboden, Teppiche, Linoleum) kann die Genauigkeit des Gewichtes beeinträchtigt werden.
2) Bei ausgeschalteter Waage mit parallelen Füßen und gleichmäßig verteiltem Gewicht (s. Zeichnungen) auf die Waage steigen. Solange die Waage das Gewicht berechnet, nicht bewegen. Während der Messung nirgendwo anlehnen, um zu vermeiden, dass die gemessenen Werte verändert werden.
3) Von der Waage steigen. Das Display zeigt für einige Sekunden weiterhin das Gewicht an. Dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

b. Funktionsweise mit App: Ermittlung der Körperzusammensetzung
Liste der kompatiblen Geräte:
- **iOS:** iPhone mit Betriebssystem 10 und höher.
- **Für Geräte mit Betriebssystem Android™:** ab Version 6.0 (Marshmallow).

Kompatibel mit der bluetooth-Technologie 4.0 und höher, übermittelt die Waage die Daten zur Körperzusammensetzung (Fettanteil, Wasseranteil, Skelettmuskulatur, Daten zum Grundumsatz und BMI) auf das Smartphone, um die Zusammensetzung des Körpergewichts besser analysieren zu können. Während der folgenden Vorgänge sollte sich das Smartphone in der Nähe der Waage befinden, damit die Verbindung aktiviert bleibt.
1. Bluetooth in den Einstellungen des Smartphone aktivieren
2. Auf dem Smartphone die kostenlose App "LAICA Home Wellness" installieren
3. Die App starten und den Anweisungen zum Hinzufügen des Produkts sowie zum Erstellen eines neuen Benutzers folgen und dabei die persönlichen Daten eingeben.
4. Bei ausgeschaltetem Gerät barfuß auf die Waage steigen und dabei darauf achten, dass die Füße korrekt auf den Elektroden positioniert wurden. Auf der Waage erscheint die Anzeige das Gewicht.
5. Um die Daten von der Waage an das Smartphone zu senden, in der App die Taste "GEWICHT ERMITTELN" drücken.
6. Nun werden folgende Daten auf dem Smartphone angezeigt:
   - das Gewicht
   - das Zielgewicht (falls in der App eingestellt)
   - der Körperfettanteil
   - der Wasseranteil
   - der Grundumsatz Kcal
   - der Body-Mass-Index (BMI)
   - die Muskelmasse
7. Die Waage schaltet sich automatisch nach ungefähr 10 Sekunden des Nichtgebrauchs ab.

Vergleichen Sie den erhaltenen Fettanteil mit den in der "Tabelle Bodyfat" aufgeführten Parametern: wenn er sich außerhalb der Normalwerte befindet, konsultieren Sie Ihren Arzt. Bewerten Sie außerdem den Anteil des Wassers wie im Paragraf "Wasseranteil" beschrieben und den Anteil der Muskulatur wie im Paragraf "Skelettmuskelanteil" beschrieben.

⚠
- Prüfen Sie während des Wiegens nach, dass die App eingeschaltet ist und auf dem Smartphone angezeigt wird, damit Sie sehen können, ob die Daten zu Ihrer Körperzusammensetzung sofort gesendet worden sind.
- Vor einem erneuten Wiegen stets überprüfen, ob die bluetooth-Verbindung Ihres Smartphone aktiviert ist.
- Bei Android™-Geräten müssen die Standortdienste aktiviert werden.
- Vor einem erneuten Wiegen stets auf Ihrem Smartphone den Benutzer für die Speicherung der Daten wählen.
- Jedes Mal wenn die Personenwaage bewegt oder hochgehoben und dann wieder auf die Auflage abgesetzt wird, darf die erste Messung aufgrund der notwendigen Neueinstellung der Elektronikkarte hinsichtlich der Ladezellen nicht berücksichtigt werden. Berücksichtigen Sie die zweite und die folgenden Messungen, da die erste in einigen Fällen aus dem oben angegeben Grund verändert sein kann.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN
Nehmen Sie, wenn das Display "LO" oder das Symbol der Batterie anzeigt, den Austausch der Batterien des gleichartigen Typs vor.
1. Öffnen Sie das Batteriefach an der Klappe des Deckels.
2. Nehmen Sie die leeren Batterien heraus und entsorgen Sie diese wie im Absatz "Entsorgung" beschrieben.
3. Setzen Sie die neuen Batterien in das Gerät ein und kontrollieren Sie die angegebene Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

WARTUNG

- Bewahren Sie das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort auf.
- Bewahren Sie das Gerät in horizontaler Position auf.
- Die Waage ausschließlich mit einem weichen und trockenen Tuch reinigen.
- Niemals chemische Reiniger oder Scheuermittel verwenden.

PROBLEME UND LÖSUNGEN

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Waage schaltet sich nicht ein.	Sie stehen nicht korrekt auf der Waage.	Die Füße parallel auf die Waage stellen. Achtung: Sie schaltet sich erst ein, wenn man auf der Waage steht.
	Die Batterien sind leer.	Die Batterien ersetzen.
Das Display visualisiert "Lo" oder das Symbol der Batterie.	Die Batterien sind leer.	Batterien auswechseln.
Das Display zeigt "Err".	Das Gewicht übersteigt die Tragfähigkeit der Waage.	Das Gewicht umgehend von der Waage nehmen, um sie nicht zu beschädigen, und die maximale Tragfähigkeit prüfen.
Die App "LAICA Home Wellness" visualisiert keine Daten.	Bluetooth wurde nicht in den Einstellungen des Smartphone aktiviert.	Bluetooth im Smartphone aktivieren.
	Das Smartphone ging während des Wiegens auf Stand-by über.	Die App während des Wiegens aktiv erhalten, um die umgehende Datenübertragung zu prüfen.
	Die Taste "GEWICHT ERMITTELN" wurde in der App nicht gedrückt.	In der App die Taste "GEWICHT ERMITTELN" drücken, um die Daten von der Waage an die App zu übermitteln.
Die App "LAICA Home Wellness" visualisiert nur das Körpergewicht.	Sie stehen nicht barfüßig auf der Waage.	Mit parallelen Füßen auf die Waage steigen.
	Die Haut der Fußsohlen ist zu trocken.	Benetzen Sie die Haut der Fußsohlen.

Alle Gewichtsangaben sind annähernd auf die nächste Teilung auf- bzw. abgerundet sind; wir gewährleisten eine Präzision mit Abweichung innerhalb von +/-1% + 1 Eint.

ENTSORGUNGSVERFAHREN

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen an **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeindenabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielen wird, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

Werfen Sie zur korrekten Entsorgung der Batterien **(Richtlinie 2013/56/Eu) dieselben nicht in den Hausmüll, sondern** entsorgen Sie sie als Sondermüll bei für das Recycling angegebenen Sammelstellen.
Für weitere Informationen bezüglich der Entsorgung der leeren Batterien, nehmen Sie mit dem Händler, bei dem das Gerät, das die Batterien enthielt, erworben wurde, der Gemeinde oder mit der lokalen Abfallentsorgungsstelle Kontakt auf.

CE Dieses Produkt ist für die Verwendung im Haushalt bestimmt.
Die von der CE-Kennzeichnung auf dem Gerät nachgewiesene Konformität bezieht sich auf die EMV-Richtlinie 2014/30/EU und die Richtlinie 2011/65/EU über die Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in elektrischen und elektronischen Geräten. Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Elektrogerät, das nach dem aktuellen Stand der Technik getestet wurde, um zu garantieren, dass das Gerät keine Konflikte mit umliegenden Geräten verursacht (elektromagnetische Verträglichkeit) und dass bei einer korrekten Verwendung laut Handbuch optimale Sicherheit gegeben ist. Bei ungewöhnlichem Verhalten des Geräts verwenden Sie dieses nicht mehr weiter und wenden Sie sich gegebenenfalls direkt an den Hersteller.

Der Hersteller Laica S.p.A. erklärt, dass das Gerät der Richtlinie 2014/53/Eu entspricht. Die vollständige Konformitätserklärung ist unter folgender Adresse abrufbar: www.laica.it.

GARANTIE

Die Garantielaufzeit des vorliegenden Geräts beträgt 2 Jahre ab dem Lieferdatum der Ware oder einer anderen längeren Frist, die von der nationalen Gesetzgebung des Wohnsitzes des Verbrauchers vorgesehen ist. Diese Bestimmung entspricht der italienischen und europäischen Gesetzgebung. Die Produkte von Laica sind für den Haushaltsgebrauch konzipiert und ihre Verwendung in öffentlichen Einrichtungen (z.B. Gaststätten, etc.) ist nicht gestattet. Die Garantie deckt nur Produktionsfehler ab und gilt nicht für Schäden aufgrund unfallbedingter Ereignisse, falscher Verwendung, Fahrlässigkeit oder unsachgemäßem Gebrauch des Produkts. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör; die Verwendung von anderem Zubehör kann zum Erlöschen der Garantie führen. Öffnen Sie das Gerät niemals; das Öffnen oder die Manipulation des Geräts führt definitiv zum Erlöschen der Garantie. Die Garantie gilt nicht für Teile, die dem Verschleiß ausgesetzt sind, und für mitgelieferte Batterien. Nach Ablauf von 2 Jahren ab Lieferdatum oder einer anderen längeren Frist, die von der nationalen Gesetzgebung des Wohnsitzes des Verbrauchers vorgesehen ist, erlischt die Garantie; In diesem Fall wird jegliche technische Unterstützung gegen eine Gebühr durchgeführt. Informationen zum Kundendienst (im Rahmen der Garantie oder kostenpflichtig) können schriftlich unter info@laica.com angefordert werden.
Für Reparaturen und den Austausch von Produkten, für die ein Garantieanspruch besteht, fallen keine Gebühren an. Bei Defekten wenden Sie sich an den Händler; senden Sie NICHTS direkt an LAICA. Keine der Garantieleistungen (einschließlich Produktersatz / Ersatz von Komponenten) führt zu einer Verlängerung der ursprünglichen Garantiedauer des ausgetauschten Produkts. Der Hersteller entzieht sich jeglicher Verantwortung für Schäden, die direkt oder indirekt von Personen, Sachen und Haustieren durch Nichteinhaltung der im entsprechenden Handbuch angegebenen Anweisungen (insbesondere die Hinweise bezüglich Installation, Verwendung und Wartung des Geräts) verursacht werden. Es steht dem stets um Qualitätsverbesserung bemühten Unternehmen Laica frei, an seinen Produkten ohne Vorankündigung umfassende oder partielle mit den Produktionsanforderungen zusammenhängende Änderungen vorzunehmen, ohne dass dem Unternehmen oder den Händlern dabei jegliche Verantwortung zukommt.
Für weitere Informationen: www.laica.it.

PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, MÉTABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE - INSTRUCTIONS ET GARANTIE

Cher client, Laica souhaite vous remercier pour la préférence accordée à ce produit, conçu selon des critères de fiabilité et de qualité qui sauront vous satisfaire pleinement.

IMPORTANT
LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION
CONSERVER POUR TOUTE REFERENCE FUTURE

Le mode d'emploi doit être considéré comme faisant partie du produit et conservé pendant tout le cycle de vie de celui-ci.
En cas de cession de l'appareil à un autre propriétaire, lui remettre toute la documentation. Pour une utilisation sûre et correcte du produit, l'utilisateur doit lire attentivement les instructions et les avertissements contenus dans le manuel car ils fournissent des informations importantes concernant la sécurité, les instructions pour l'utilisation et l'entretien.
En cas de perte du manuel d'instructions ou de nécessité d'obtenir plus d'informations, remplir le formulaire prévu que l'on peut trouver sur le site https://www.laica.it/ dans la section Faq et Assistance.

Pèse-personne électronique pour mesurer le poids et calculer la composition corporelle (pourcentage de graisse, d'eau, des masses musculaire et l'indice de masse corporelle) et du métabolisme de base en fonction de la hauteur, de l'âge et du sexe.
Compatible avec la technologie bluetooth 4.0 et versions successives pour l'envoi automatique des données à votre Smartphone de façon à contrôler à tout moment vos progrès.

SOMMAIRE

LEGENDE DES SYMBOLES **page 24**
CONSIGNES DE SÉCURITÉ **page 24**
COMPOSITION CORPORELLE **page 25**
DESCRIPTION DU PRODUIT **page 25**
INSTRUCTIONS D'UTILISATION **page 26**
ENTRETIEN **page 27**
PROBLEMES ET SOLUTIONS **page 27**
PROCÉDURE D'ÉLIMINATION **page 27**
GARANTIE **page 27**

LEGENDE DES SYMBOLES

Avertissement Interdiction

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Contrôler, avant l'utilisation du produit, que l'appareil soit intègre, sans dommages visibles. En cas de doute, ne pas utiliser l'appareil et s'adresser au revendeur.
- Tenir le sachet en plastique de l'emballage hors de portée des enfants: risque d'asphyxie.
- Cet appareil est destiné exclusivement à l'utilisation pour laquelle il a été conçu et de la façon indiquée dans la notice. Toute autre utilisation est non-conforme et donc dangereuse. Le fabricant ne peut être retenu responsable pour les éventuels dommages dérivant d'usages impropres ou erronés.
- Cet appareil peut être utilisé, de manière autonome, par les enfants de plus de 8 ans.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou par des personnes inexpertes, seulement après qu'elles aient été instruites sur l'utilisation en toute sécurité, et uniquement si elles ont été informées sur les dangers liés à l'appareil lui-même. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les opérations de nettoyage et de maintenance ne peuvent pas être réalisées par des enfants sans la surveillance d'un adulte.
- En cas de panne et/ou de mauvais fonctionnement, éteindre immédiatement l'appareil sans l'altérer. Pour les réparations, s'adresser toujours au revendeur de confiance.
- Traiter la balance avec soin: la protéger contre les chocs, les variations extrêmes de température, l'humidité, la poussière, la lumière directe du soleil et les sources de chaleur.

NE PAS faire pénétrer de liquides dans le corps de la balance.
Cet appareil n'est pas imperméable. NE PAS laisser NI utiliser la balance dans des milieux plein d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut provoquer la corrosion et compromettre le bon fonctionnement du dispositif.
NE PAS monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si la surface de cette dernière est mouillée: risque de glissade.

ATTENTION! AVANT D'UTILISER CET APPAREIL

- **Le pourcentage de graisse corporelle et d'eau, de masse osseuse et la valeur du métabolisme de base calculés par la balance sont des valeurs purement indicatives et doivent être considérées comme telles. Pour de plus amples informations, consulter le médecin ou le diététicien.**
- **Grâce aux électrodes positionnées sur la balance, celle-ci envoie un courant électrique faible à basse intensité qui traverse la masse corporelle. La balance ne présente aucun risque.**
- **Nous en déconseillons l'utilisation aux personnes suivantes car les données relevées par la balance peuvent ne pas être crédibles:**
  - **o porteurs de pacemakers ou autre dispositif électronique médical**
  - **o personnes ayant de la fièvre**
  - **o enfants de moins de 12 ans**
  - **o femmes enceintes**
  - **o personnes en dialyse, avec œdèmes aux jambes, personnes atteintes d'ostéoporose.**
  - **o personnes sous traitement de médicaments pour le système cardio-vasculaire.**

UTILISATION SURE DES PILES

- Retirer les piles en cas d'inutilisation prolongée de la balance et les conserver dans un endroit frais et sec à température ambiante.

NE PAS recharger les piles si elles ne sont pas rechargeables.
NE PAS effectuer le rechargement des piles rechargeables avec des modalités différentes de celles indiquées dans le manuel ou avec des appareils non indiqués.
NE jamais exposer les piles à des sources de chaleur et à la lumière directe du soleil. Le non-respect de cette indication peut endommager et/ou faire exploser les piles.
NE PAS jeter les piles au feu.

- Le retrait ou le remplacement des piles doit être effectué par des personnes adultes.
- Tenir les piles hors de portée des enfants: l'ingestion des piles représente un risque mortel. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.
- L'acide contenu dans les piles est corrosif. Eviter le contact avec la peau, les yeux ou les vêtements.

COMPOSITION CORPORELLE

La composition corporelle est constituée de:
- masse maigre: tous les composants exempts de graisse (eau, muscle, tissus connectif et autres composants organiques non graisseux), os, muscles, viscères, eau, organes, sang;
- masse grasse: toutes les graisses extractibles du tissu adipeux et d'autres tissus/organes;
- masse osseuse.

Grâce aux électrodes positionnées sur la balance, celle-ci transmet un courant électrique faible à basse intensité qui traverse la masse corporelle. Les différentes masses répondent de manière différente au flux de courant: la masse grasse résiste plus que la la masse maigre. Cette résistance du corps est appelée impédance bioélectrique. Le pourcentage relatif des différentes masses corporelles varie en fonction du sexe, de l'âge et de la structure de la personne.

% de masse grasse
Le pourcentage de graisse indiqué dans le tableau suivant représente la graisse totale donnée par la somme de la graisse essentielle et de la graisse de réserve.Le gras essentiel est nécessaire pour les différentes fonctions de l'organisme: le pourcentage est de 3% pour l'homme et 12% pour la femme.Le gras déposé donne de l'énergie, protège contre les traumatismes physiques et isole le corps pour en préserver la chaleur. Ces pourcentages varient avec l'age et le sexe de l'individu comme indiqué sur le tableau ci-dessous. **Si les pourcentages indiqués par la balance dépassent les valeurs dites normales, nous conseillons de consulter le médecin traitant.**

TABLEAU BODYFAT

	Age	INSUFFISANCE PONDÉRALE	NORMALE	SURPOIDS	OBÈSE
FEMME	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
HOMME	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de masse musculaire (% de masse osseuse)
Il existe trois types de tissus musculaires: lisse, strié squelettique et strié cardiaque.
Le muscle lisse est formé de fibres lisses qui se trouvent exclusivement dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des voies génitales, dans la paroi des vaisseaux sanguins des veines et des artères.
Le tissu musculaire strié squelettique est constitué par la masse osseuse et les muscles du visage. Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur. Cette balance indique le % de masse musculaire et de tissu musculaire lisse dans l'organisme. En moyenne, 40% du poids corporel est composé de muscles squelettiques. Les hommes ont généralement une musculature plus accentuée que les femmes et le pourcentage peut augmenter chez les sportifs. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'âge.

% d'eau
Le % d'eau est différent chez la femme et l'homme: chez les femmes adultes en bonne santé il va de 45% à 60%, alors que pour les hommes de 50% à 65%. Le pourcentage d'eau est supérieur pendant l'enfance et diminue avec l'âge. Les variations de poids corporel peuvent advenir dans des temps brefs (heures), moyens (jours) ou longs (semaines). Des petites variations de poids en l'espace de quelques heures sont absolument normales et dues à la rétention d'eau puisque l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) le seul compartiment en mesure de varier si rapidement. Lorsque les pertes de poids se font en quelques jours il probable qu'il s'agisse seulement d'eau.

Métabolisme de base
Le métabolisme de base (ou BMR, basal metabolic rate) est la quantité minimale de calories indispensable au corps pour survivre, pour exercer les processus de base comme la circulation, la respiration, la digestion et le maintien de la température corporelle. Le métabolisme de base est calculé sur un sujet au repos mental et physique, couché sur le dos, à jeun depuis 12 heures, après au moins 8 heures de sommeil et avec une température ambiante constante d'au moins 20ºC.
Le métabolisme de base pour les adultes varie entre 1200 et 180 kcal.
Le BMR est influencé par de nombreux facteurs: l'âge, le sexe, la hauteur, la composition corporelle, la fièvre, le stress, la nourriture et la température ambiante.

Indice de masse corporelle

TABLEAU IMC	VALEUR IMC
INSUFFISANCE PONDÉRALE	<18.5
NORMALE	18.5-24.9
SURPOIDS	25.0-29.9
OBÈSE	>30

L'indice de masse corporelle met en relation le poids corporel et la taille d'un individu. La classification indiquée ci-dessous est liée au risque qu'un poids corporel inadéquat exerce sur l'état de santé: quand l'IMC est compris entre 18,5 et 24,9 le poids ne grève pas statistiquement sur l'état de santé et est dans la norme. Toute déviation, par défaut ou par excès de cet intervalle de valeurs de IMC doit être considéré à risque pour l'état de santé; nous déconseillons dans ce cas de consulter un médecin. S'habituer à suivre un régime équilibré et exercer une activité sportive contribue certainement à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir les pathologies, augmenter la vitalité et maintenir le poids de forme! Il est important de savoir que l'indice de masse corporelle ne permet pas de distinguer des variations de poids dues à l'ampleur de la masse musculaire, de la masse osseuse, au contenu d'eau ou à l'accumulation de graisse. Par conséquent, la simplicité de calcul de l'IMC ne doit pas induire en erreur en optant pour les régimes "improvisés". Son évaluation doit être faite par un médecin ou par d'autres personnes spécialisées telles que le nutritionniste ou le diététicien.

Remarques
Pour évaluer l'évolution de la composition corporelle il faut prendre en considération :
- La seule diminution de poids accompagnée d'un pourcentage de graisse corporelle invarié ou en augmentation, indique que le corps a perdu simplement de l'eau (par exemple après un entraînement, un sauna ou un régime limité à la perte de poids rapide).
- L'augmentation de poids accompagnée d'un pourcentage de graisse corporelle en diminution ou inchangée indique le développement de masse musculaire précieuse.
- Quand le poids et la graisse corporelle diminuent simultanément pour signaler que le régime fonctionne et que l'on perd du volume.

DESCRIPTION DU PRODUIT (voir fig.1)

1. Écran
2. Électrodes
3. Compartiment des piles
4. Touche sélection unité de mesure

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES
- Portée: 180 kg / 400 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb

- 2 piles alcalines 1.5V type AAA remplaçables
- Afficheur LCD reverse
- Fréquence de fonctionnement: 2426-2460 MHz, puissance d'irradiation effective: <0.9 dBm
- Conditions environnementales d'exercice: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Conditions environnementales de conservation: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	La balance calcule la composition corporelle sur les personnes âgées entre 12 et 99 ans et d'une hauteur de 90 à 220 cm.

CONSEILS D'UTILISATION
- Il faut toujours se peser sur la même balance et à la même heure, de préférence au matin et dévêtus.
- Il est important de se peser à pieds nus, bien secs et de se positionner correctement sur les électrodes (voir figure). Éviter aussi de coller les jambes pour que la balance correctement.
- Attendre environ 15 minutes après s'être levé de façon que l'eau puisse se distribuer dans le corps.
- La précision des données fournies par la balance peut être compromise dans les cas suivants :
  a) taux d'alcool élevé
  b) niveau de caféine ou de drogues élevé
  c) après des repas copieux
  d) après une rigoureuse activité sportive
  e) pendant une maladie
  f) pendant la grossesse
  g) en cas de problèmes de déshydratation
  h) avec les pieds mouillés ou sales
  i) avec les jambes enflées

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

PREMIÈRE UTILISATION
- Cette balance fonctionne avec 2 piles alcalines de 1.5V type AAA.
- Pour insérer les piles, ouvrir le compartiment à piles avec la languette du couvercle.
- Insérer les piles en tenant compte de la polarité indiquée. Fermer le couvercle.

SELECTION DE L'UNITE DE MESURE
Allumer la balance en montant dessus et vérifier l'unité de mesure indiquée sur l'écran (kg ou lb). Pour modifier l'unité de mesure, descendre de la balance et appuyer sur la touche se trouvant sur le fond de la balance.

UTILISATION
a. Mesure de seul poids corporel
Les données relatives à la composition corporelle peuvent être visualisées seulement sur le Smartphone grâce à l'App "LAICA Home Wellness", la balance affiche sur l'écran seulement le poids. Elle peut donc être utilisée comme une simple balance de la façon suivante:
1) Positionner le pèse-personne sur une surface plate et rigide. La présence d'un sol meuble (ex.: tapis, moquettes, linoléum) peut compromettre l'exactitude du poids.
2) Monter sur la balance quand celle-ci est éteinte avec les pieds parallèles et le poids équitablement réparti (voir dessins).
   Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne pas s'appuyer pendant la mensuration, pour éviter d'altérer les valeurs relevées.
3) Descendre de la balance, l'afficheur indique encore le poids quelques secondes puis la balance s'éteint automatiquement.

b. Fonctionnement avec l'application : calcul de la composition corporelle
Liste des dispositifs compatibles:
- **iOS :** iPhone avec système d'exploitation à partir de 10.
- **Pour les dispositifs équipés du système d'exploitation Android™ :** à partir de la version 6.0 (Marshmallow).

Compatible avec la technologie bluetooth 4.0 et supérieure, la balance envoie les données de composition corporelle (pourcentage de graisse, eau, musculature squelettique, données sur le métabolisme de base et indice de masse corporelle) au smartphone pour mieux analyser la composition de votre poids. Pendant les opérations suivantes nous conseillons de garder le Smartphone à proximité de la balance pour ne pas couper la connexion activée.
1. Activer le bluetooth dans les configurations du Smartphone
2. Installez l'application gratuite "LAICA Home Wellness" sur votre smartphone
3. Lancez l'application et suivez les instructions pour ajouter le produit et créer le nouvel utilisateur en entrant vos données personnelles.
4. À balance éteinte, monter dessus en faisant attention à placer correctement les pieds nus au-dessus des électrodes. La balance affiche le poids.
5. Pour envoyer les données relevées par la balance à votre smartphone, appuyez sur la touche "LECTURE POIDS" dans l'application.
6. Les données suivantes sont maintenant affichées sur votre smartphone :
   - le poids
   - l'objectif de poids (si programmé dans l'app)
   - Le pourcentage de graisse corporelle
   - Le pourcentage d'eau
   - Le métabolisme de base Kcal
   - l'indice de masse corporelle (IMC)
   - Le pourcentage de masse musculaire
7. La balance s'éteint automatiquement après environ 10 secondes d'inutilisation.

Comparer le pourcentage de graisse obtenue avec les paramètres indiqués dans le "tableau bodyfat": s'il n'est pas compris dans les valeurs normales, consulter le médecin traitant.
Évaluer aussi le pourcentage d'eau en suivant les instructions du paragraphe "% d'eau" et le pourcentage de masse musculaire comme indiqué dans le paragraphe "% de masse musculaire".

⚠	• Pendant la pesée, contrôler que l'app est activée et affichée sur le smartphone de manière à vérifier l'envoi immédiat des données relatives à votre composition corporelle. • Vérifier, avant chaque nouvelle pesée, que la connexion bluetooth du Smartphone soit activée. • Pour les dispositifs Android™, il est nécessaire d'activer les services de localisation. • Sélectionner toujours sur le Smartphone, avant chaque nouvelle pesée, l'utilisateur sur lequel mémoriser les données. • Toutes les fois que le pèse-personne est déplacé ou soulevé puis reposé sur le sol, la première pesée ne doit pas être prise en compte, il faut un temps de remise en place de la fiche électronique par rapport aux cellules de chargement. Prendre en compte la seconde et les autres pesées, car dans certains cas la première peut être fausse pour les susdits motifs.

SUBSTITUTION DES PILES
Il faut remplacer les piles quand l'afficheur affiche « LO » ou le dessin de la pile, avec des piles du même type.
1. Ouvrir le compartiment des piles par le biais de la languette du couvercle.
2. Retirer les piles déchargées et les éliminer comme indiqué dans le paragraphe "Procédure pour l'élimination".

3. Introduire les piles neuves en tenant présent la polarité indiquée.
4. Fermer le compartiment des piles.

ENTRETIEN

- Conserver l'appareil dans un lieu frais et sec.
- Conserver l'appareil en position horizontale.
- Nettoyer la balance en utilisant exclusivement un chiffon doux et sec.
- Ne jamais utiliser de produits chimiques ni abrasifs.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Problème	Cause possible	Solution
La balance ne s'éclaire pas.	Il faut monter correctement sur le pèse-personne.	Monter sur le pèse-personne avec les pieds parallèles. Attention: il s'éclaire seulement quand on est dessus.
	Les piles sont usées.	Remplacer les piles.
Le message "Lo" ou le symbole de la pile s'affiche.	Les piles sont épuisées.	Remplacer les piles.
L'afficheur visualise "Err".	Le poids est supérieur à la capacité du pèse-personne.	Enlever immédiatement le poids du pèse-personne pour ne pas l'endommager et vérifier la portée maximale.
L'app "LAICA Home Wellness" n'affiche aucune donnée.	Le bluetooth n'est pas activé dans les configurations du Smartphone.	Activer la fonction bluetooth sur le Smartphone.
	Le Smartphone est passé en mode veille pendant la pesée.	Maintenir l'app activée sur le Smartphone pendant la pesée pour vérifier l'envoi immédiat des données.
	La touche "LECTURE POIDS" de l'application n'a pas été appuyée.	Appuyez sur la touche "LECTURE POIDS" de l'application pour envoyer les données de la balance à l'application.
L'app "LAICA Home Wellness" affiche seulement le poids.	Vous n'êtes pas monté à pieds nus sur la balance.	Monter sur le pèse-personne avec les pieds nus.
	La peau des pieds est trop sèche.	Mouiller légèrement la peau des pieds.

Tous les poids sont approximatifs car ils sont arrondis par excès ou par défaut à la division la plus proche. Nous garantissons une précision avec une tolérance +/-1% + 1 division.

PROCÉDURE D'ÉLIMINATION

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'elles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

Pour la mise au rebut correcte des piles **(Dir.2013/56/Eu), ne pas jeter les piles dans les déchets domestiques** mais comme déchet spécial dans les points de collecte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des piles déchargées contacter le magasin où a été acheté l'appareil qui contenait les piles, la commune ou bien le service local d'élimination des déchets.

CE Ce produit est indiqué pour un usage domestique. La conformité, attestée par le marquage CE sur l'appareil, concerne la directive 2014/30/UE sur la compatibilité électromagnétique et 2011/65/UE sur la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques. Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour assurer, dans l'état actuel des connaissances techniques, à la fois de ne pas interférer avec d'autres équipements situés à proximité (compatibilité électromagnétique) et d'être sûr s'il est utilisé selon les indications indiquées dans ce mode d'emploi. En cas de comportement anormal de l'appareil, ne pas prolonger l'utilisation et éventuellement contacter le fabricant directement.

Le producteur, Laica S.p.A., déclare que l'appareil est conforme à la Directive 2014/53/Eu. La déclaration de conformité complète est disponible à l'adresse internet suivante: www.laica.it.

GARANTIE

Cet appareil est garanti 2 ans à compter de la livraison du bien, ou pour une durée supérieure prévue par la législation nationale de résidence du consommateur. Cette prévision est conforme à la législation italienne et européenne. Les produits Laica sont conçus pour un usage domestique et ne sont pas autorisés dans les établissements publics. La garantie ne couvre que les défauts de fabrication et n'est pas valable si les dommages sont causés par un événement accidentel, une utilisation incorrecte, une négligence ou une mauvaise utilisation du produit. Utiliser seulement les accessoires fournis ; l'utilisation d'accessoires différents peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir en aucun cas l'appareil ; en cas d'ouverture ou d'altération, la garantie expire définitivement. La garantie ne s'applique pas aux pièces sujettes à l'usure et aux batteries lorsqu'elles sont fournies. La garantie déchoit lorsque 2 années, ou toute autre durée supérieure prévue par la législation nationale de résidence du consommateur, se sont écoulées après la livraison ; dans ce cas, les interventions d'assistance technique seront effectuées sur paiement. Des informations sur les interventions d'assistance technique, prises en garantie ou payantes, pourront être demandées en contactant info@laica.com.
Les réparations et les remplacements de produits qui entrent dans les termes de la garantie sont gratuits. En cas de pannes, s'adresser au revendeur ; NE PAS expédier directement à LAICA. Toutes les interventions en garantie (y compris le remplacement du produit ou d'une pièce de celui-ci) ne prolongeront pas la période de garantie d'origine du produit remplacé. Le fabricant décline toute responsabilité pour tout dommage pouvant découler directement ou indirectement de personnes, d'objets et d'animaux de compagnie, par le non-respect de toutes les instructions figurant dans ce mode d'emploi et en ce qui concerne, de manière particulière, les mises en garde sur l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. La société Laica a le droit, en étant constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans préavis, en tout ou en partie, ses produits en fonction des besoins de production, sans que cela n'implique aucune responsabilité de la part de Laica ou de ses revendeurs. Pour plus d'informations : www.laica.it.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ SMART ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ– ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Αγαπητέ πελάτη, η Laica σας ευχαριστεί για την προτίμηση που δείξατε στο προϊόν μας το οποίο σχεδιάστηκε με κριτήρια αξιοπιστίας και απώτερο σκοπό να ικανοποιήσουμε τις απαιτήσεις σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ
ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Το εγχειρίδιο οδηγιών πρέπει να θεωρείται αναπόσπαστο μέρος του προϊόντος και πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
Σε περίπτωση μεταβίβασης της συσκευής σε άλλο κάτοχο, παραδώστε και όλα τα συνοδευτικά έγγραφα. Για μια ασφαλή και σωστή χρήση του προϊόντος, ο χρήστης υποχρεούται να διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες και προειδοποιήσεις που περιέχονται στο εγχειρίδιο καθώς παρέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια, οδηγίες χρήσης και συντήρησης.
Σε περίπτωση που χάσετε το εγχειρίδιο οδηγιών ή χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις συμπληρώστε το σχετικό έντυπο που βρίσκεται στην ιστοσελίδα https://www.laica.it/ στην ενότητα Faq και Υποστήριξη.

Ηλεκτρονική ζυγαριά μέτρησης βάρους και υπολογισμού μιας σειράς σωματικών παραμέτρων (ποσοστά λίπους, νερού και σκελετικής μυϊκής μάζας και δείκτη σωματικής μάζας) καθώς και του βασικού μεταβολικού ρυθμού ανάλογα με το ύψος , την ηλικία και το φύλο.
Συμβατή με την τεχνολογία bluetooth 4.0 ή ανώτερη για την αποστολή των στοιχείων στο smartphone σας, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε ανά πάσα στιγμή την πρόοδό σας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΛΕΖΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ **σελίδα 28**
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ **σελίδα 28**
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ **σελίδα 29**
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ **σελίδα 29**
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ **σελίδα 30**
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ **σελίδα 31**
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ **σελίδα 31**
ΔΗΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ **σελίδα 31**
ΕΓΓΥΗΣΗ **σελίδα 31**

ΛΕΖΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ

Προειδοποίηση — Απαγόρευση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Πριν προχωρήσετε στη χρήση του προϊόντος, σιγουρευτείτε ότι αυτό είναι άθικτο και ότι δεν παρουσιάζει εμφανείς φθορές. Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας.
- Το πλαστικό σακουλάκι συσκευασίας του προϊόντος θα πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά: ενέχει κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο τρόπος χρήσης της συσκευής υποδεικνύεται στις οδηγίες χρήσης. Οποιοδήποτε άλλο είδος χρήσης θεωρείται μη ενδεδειγμένο και, επομένως, επικίνδυνο. Ο κατασκευαστής δεν είναι υπεύθυνος για ζημιές που τυχόν προκληθούν λόγω μη ενδεδειγμένης ή λανθασμένης χρήσης.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτόνομα από παιδιά ηλικίας 8 ετών και πάνω.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητήριες ή νοητικές ικανότητες ή από άτομα χωρίς εμπειρία, εφόσον προηγουμένως εκπαιδευτούν στη χρήση της υπό συνθήκες ασφαλείας καθώς και στους κινδύνους που συνδέονται με αυτό. Τα παιδιά δεν θα πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Οι εργασίες καθαρισμού και συντήρησης δεν θα πρέπει να διενεργούνται από παιδιά, χωρίς την επιτήρηση ενηλίκων.
- Σε περίπτωση βλάβης ή κακής λειτουργίας, απενεργοποιήστε τη συσκευή, χωρίς να παρέμβετε σε αυτή. Σε ό,τι αφορά τις διαδικασίες επιδιόρθωσης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας.
- Μεταχειριστείτε τη ζυγαριά με φροντίδα, προστατεύοντάς την από χτυπήματα, ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, υγρασία, σκόνη, απευθείας ηλιακή ακτινοβολία και πηγές θερμότητας.
- Μην αφήνετε να εισχωρούν υγρά εντός της ζυγαριάς. Η συσκευή αυτή δεν είναι αδιάβροχη. Μην αφήνετε και ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε χώρους κορεσμένους από νερό, όπου καταγράφονται ποσοστά υγρασίας άνω του 85%. Επιπλέον, η συσκευή δεν θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με νερό ή άλλου είδους υγρών που μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση ή να θέσουν εν αμφιβόλω την ορθή λειτουργία της.
- ΜΗΝ ανεβαίνετε στη ζυγαριά με υγρά πόδια ή στην περίπτωση που η επιφάνειά της είναι υγρή.: υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσετε.

ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

- **Τα ποσοστά σωματικού λίπους, νερού, σκελετικής μυϊκής μάζας και η τιμή του βασικού μεταβολικού ρυθμού που υπολογίζει η ζυγαριά θα πρέπει να θεωρούνται ενδεικτικά. Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία παρακαλώ απευθυνθείτε σε έναν γιατρό ή διαιτολόγο.**
- **Με τη βοήθεια των ηλεκτροδίων που βρίσκονται στη βάση της συσκευής, η ζυγαριά εκπέμπει ηλεκτρική τάση χαμηλής έντασης που διαπερνά τη μάζα του σώματος. Η ζυγαριά δεν παρουσιάζει κανέναν κίνδυνο για τους χρήστες.**
- **Δεν ενδείκνυται η χρήση της εν λόγω συσκευής για τις ακόλουθες κατηγορίες χρηστών κι αυτό διότι τα στοιχεία που παρέχει η ζυγαριά δεν μπορούν να θεωρηθούν αξιόπιστα:**
  - **ο χρήστες pace-maker ή άλλης ηλεκτρικής συσκευής ιατρικού χαρακτήρα.**
  - **ο άτομα με πυρετό.**
  - **ο παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών.**
  - **ο γυναίκες σε περίοδο κύησης.**
  - **ο άτομα σε αιμοκάθαρση, με οιδήματα στα πόδια, άτομα με οστεοπόρωση.**
  - **ο άτομα που λαμβάνουν φάρμακα για την καρδιά.**

ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

- Αφαιρέστε την μπαταρία σε περίπτωση που η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα και αποθηκεύστε την σε θερμοκρασία περιβάλλοντος εντός δροσερού και χωρίς υγρασία χώρου.
- ΜΗΝ φορτίζετε τις μπαταρίες εφόσον δεν είναι επαναφορτιζόμενου τύπου.
- ΜΗΝ επαναφορτίζετε μπαταρίες –επαναφορτιζόμενες- με τρόπους που δεν αναφέρονται στο εγχειρίδιο ή μέσω μη ενδεικνυόμενων συσκευών.
- ΜΗΝ τοποθετείτε τις μπαταρίες έναντι πηγών θερμότητας ή σε σημεία με ηλιακή ακτινοβολία. Κάτι τέτοιο θα οδηγούσε σε βλάβη ή ακόμη και έκρηξη των μπαταριών.
- ΜΗΝ πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Η αφαίρεση ή η αντικατάσταση των μπαταριών θα πρέπει να διενεργείται από ενήλικες.
- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά: η κατάποση μπαταριών μπορεί να επιφέρει τον θάνατο. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταριών, επικοινωνήστε άμεσα με έναν γιατρό.
- Το οξύ που περιέχουν οι μπαταρίες είναι διαβρωτικό. Έτσι, θα πρέπει αποφεύγεται η επαφή του με το δέρμα, τα μάτια και τα ρούχα.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Η σωματική σύσταση αποτελείται από:
- μη λιπώδη μάζα: όλα τα συστατικά που δεν περιέχουν λίπος (νερό, μύες, συνδετικός ιστός ή άλλα οργανικά συστατικά που δεν περιέχουν λιπαρά στοιχεία), τα οστά, οι μύες, το νερό, τα όργανα και το αίμα.
- λιπώδη μάζα: όλα τα λίπη που περιέχονται στους λιπώδεις ιστούς ή σε άλλους ιστούς/όργανα.
- οστική μάζα.

Με τη βοήθεια των ηλεκτροδίων που βρίσκονται στη βάση της συσκευής, η ζυγαριά εκπέμπει ηλεκτρική τάση χαμηλής έντασης που διαπερνά τη μάζα του σώματος. Οι μάζες -αναλογα με το είδος τους- αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο όταν διαπερνώνται από ηλεκτρικό ρεύμα: η μη λιπαρή μάζα ασκεί π.χ. μικρότερη αντίσταση σε σχέση με εκείνη που ασκεί η λιπαρή μάζα.
Αυτή η αντίσταση που ασκεί το σώμα ονομάζεται βιοηλεκτρική εμπέδηση. Το ποσοστό που σχετίζεται με τις διάφορες σωματικές μάζες ποικίλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του ατόμου.

% λιπώδης μάζα
Το ποσοστό λίπους που υποδεικνύεται στον ακόλουθο πίνακα απεικονίζει το συνολικό λίπος που προκύπτει από το άθροισμα βασικού και αποθηκευμένου λίπους. Το βασικό λίπος είναι απαραίτητο για διάφορες λειτουργίες του οργανισμού: το ποσοστό για τους άνδρες είναι 3%, ενώ για τις γυναίκες 12%. Το αποθηκευμένο λίπος δίνει ενέργεια, σας προστατεύει από τραυματισμούς και, τέλος, μονώνει το σώμα διατηρώντας έτσι τη θερμοκρασία του. Τα εν λόγω ποσοστά ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου -όπως υποδεικνύει και η πινακίδα που ακολουθεί. **Στην περίπτωση που τα ποσοστά της ζυγαριάς υποδείξουν μία τιμή που βρίσκεται εκτός του «φυσιολογικού εύρους» της ταμπέλας, σας συμβουλεύουμε να απευθυνθείτε σε έναν γιατρό**.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ «BODYFAT»

	Ηλικία	ΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ
ΓΥΝΑΙΚΑ	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
ΑΝΔΡΑΣ	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% μυϊκής μάζας (% σκελετική μυϊκή μάζα)
Υπάρχουν 3 διαφορετικά είδη μυϊκού ιστού: λείος, γραμμωτός μυϊκός ιστός και γραμμωτός καρδιακός μυϊκός ιστός.Ο λείος μυς αποτελείται από ίνες και που βρίσκονται στα τοιχώματα του πεπτικού σωλήνα, των αναπνευστικών οδών, των γεννητικών οργάνων, των αιμοφόρων αγγείων και των αρτηριών. Ο γραμμωτός μυϊκός ιστός, στον άνδρα, συνθέτει το σκελετικό μυϊκό σύστημα και τους μύες του προσώπου. Ο γραμμωτός καρδιακός μυϊκός ιστός την καρδιά.
Η παρούσα ζυγαριά υπολογίζει α. το σκελετικό μυϊκό σύστημα και β. τον λείο μυϊκό ιστό [σε ποσοστό επί τοις εκατό %] του οργανισμού. Κατά μέσο όρο, το 40% του σωματικού βάρους αποτελείται από σκελετικούς μύες. Οι άνδρες διαθέτουν συνήθως ένα εντονότερο μυϊκό σύστημα σε σχέση με τις γυναίκες, ενώ στην περίπτωση των αθλητών η ένταση αυξάνεται περαιτέρω. Το ποσοστό μυϊκής μάζας φθίνει με την πάροδο του χρόνου.

% νερό
Τα ποσοστά % συγκέντρωσης νερού στο σώμα είναι διαφορετικά στους άνδρες και τις γυναίκες. Στις γυναίκες που δεν παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα υγείας κυμαίνεται από 45% έως 60%, ενώ στους άντρες από 50% έως 65%. Τα ποσοστά συγκέντρωσης νερού είναι μεγαλύτερα σε νεαρά άτομα και μειώνονται με την πάροδο του χρόνου. Διακυμάνσεις του σωματικού βάρους μπορεί να σημειωθούν μέσα σε ένα μικρό (ώρες), μεσαίο (ημέρες) ή μεγάλο (εβδομάδες) χρονικό διάστημα.
Μικρές μεταβολές σε επίπεδο βάρους μέσα σε λίγες μόνον ώρες είναι φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση υγρών, ήτοι στο εξωκυττάριο νερό (το οποίο συμπεριλαμβάνει το διάμεσο και διακυττταρικό υγρό, το πλάσμα και τη λέμφο) το μόνο στοιχείο που μπορεί να εναλλάσσεται τόσο γρήγορα. Στην περίπτωση που καταγράφονται μειώσεις του βάρους μέσα σε λίγες μόνον ημέρες είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτές οφείλονται σε διακυμάνσεις των ποσοτήτων νερού.

Βασικός μεταβολικός ρυθμός
Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (ή BMR, basal metabolic rate) είναι η ελάχιστη αναγκαία ποσότητα θερμίδων για το σώμα ώστε να λειτουργήσει, δηλαδή για την κυκλοφορία του αίματος, την αναπνοή, την πέψη, τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός υπολογίζεται στο άτομο που βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας, ξαπλωμένο ανάσκελα, χωρίς να έχει καταναλώσει τροφή για 12 ώρες, μετά από τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου και σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περίπου 20°C. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός για τους ενήλικες κυμαίνεται μεταξύ 1200 και 1800 kcal.
Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες: ηλικία, φύλο, ύψος, σωματική σύσταση, πυρετός/καταπόνηση, διατροφική κατάσταση και θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Δείκτης μάζας σώματος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΜΣ	ΤΙΜΗ ΔΜΣ
ΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	<18.5
ΚΑΝΟΝΙΚΟΣ	18.5-24.9
ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	25.0-29.9
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ	>30

Ο δείκτης μάζας σώματος είναι η αναλογία σωματικού βάρους και ύψους του ατόμου.
Η κατάταξη που αναφέρεται παρακάτω, συσχετίζεται με τον κίνδυνο που ενδέχεται να προκύψει για την υγεία σε περίπτωση ακατάλληλου σωματικού βάρους: όταν ο ΔΜΣ βρίσκεται μεταξύ 18,5 και 24,9 σημαίνει ότι το βάρος δεν επηρεάζει την κατάσταση της υγείας και μπορεί να θεωρηθεί κανονικό. Κάθε απόκλιση προς τα πάνω ή κάτω του ΔΜΣ μπορεί να θεωρηθεί επικίνδυνο για την κατάσταση της υγείας και συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Μια εξισορροπημένη δίαιτα και η άσκηση βοηθούν να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας, την υγεία σας, να προλάβετε παθήσεις, να αυξήσετε την ενεργητικότητά σας και να διατηρήσετε το ιδανικό σας βάρος! Σημαντικό είναι να γνωρίζετε, ωστόσο, ότι ο δείκτης μάζας σώματος δεν διαχωρίζει τις διακυμάνσεις του βάρους που οφείλονται στην μυϊκή μάζα, στην οστική μάζα, στο νερό ή στη συσσώρευση λίπους. Επομένως, ο απλός υπολογισμός του ΔΜΣ δεν πρέπει να μας ωθεί σε αυτοσχέδιες διαίτες. Η αξιολόγηση θα πρέπει να γίνει από έναν γιατρό ή άλλους ειδικούς όπως ένας διατροφολόγος ή ένας διαιτολόγος.

Υποδείξεις
Κατά την αξιολόγηση της σωματικής σύστασης θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη:
- Η μείωση βάρους στην περίπτωση που το ποσοστό σωματικού λίπους παραμένει σταθερό (ή αυξάνεται) υποδεικνύει ότι το σώμα έχει χάσει υγρά (όπως συμβαίνει π.χ. μετά από μία προπόνηση, μία σάουνα ή μία δίαιτα που περιορίζεται σε μία γρήγορη απώλεια βάρους).
- Μία αύξηση του βάρους που συνοδεύεται από μία μείωση των ποσοστών σωματικού λίπους (ή όταν αυτό παραμένει σταθερό) υποδεικνύει μία αύξηση της μυϊκής μάζας.
- Όταν το βάρος και τα επίπεδα σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα σημαίνει ότι η δίαιτα λειτουργεί κι έτσι χάνεται όγκο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (βλέπε εικ.1)

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Χώρος μπαταριών
4. Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
- Ικανότητα: 180 kg / 400 lb
- Διαχωρισμός: 100 g / 0.2 lb
- 2 αλκαλικές μπαταρίες 1.5V AAA οι οποίες μπορούν να αντικατασταθούν
- Οθόνη LCD reverse
- Συχνότητα λειτουργίας: 2426-2460 MHz, αποτελεσματική ισχύς ακτινοβολίας: <0.9 dBm
- Περιβαλλοντικές συνθήκες λειτουργίας:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Περιβαλλοντικές συνθήκες συντήρησης: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ Η ζυγαριά υπολογίζει τη σωματική σύσταση ατόμων ηλικίας από 12 έως 99 ετών ύψους μεταξύ 90 και 220 cm.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
- Να ζυγίζεστε πάντα στην ίδια ζυγαριά και την ίδια ώρα, κατά προτίμηση όταν ξυπνάτε (χωρίς ρούχα).
- Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε με γυμνά πόδια, καλά σκουπισμένα και σωστά τοποθετημένα επάνω στα ηλεκτρόδια (βλέπε εικόνα). Οι γάμπες δεν θα πρέπει να είναι κολλημένες μεταξύ τους ούτως ώστε η ζυγαριά να λειτουργεί σωστά.
- Αφού σηκωθείτε, περιμένετε 15 λεπτά περίπου ούτως ώστε το νερό να διανεμηθεί σωστά σε όλο το σώμα.
- Η ακρίβεια των δεδομένων που παρέχει η ζυγαριά μπορεί να αλλοιωθεί στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  α) υψηλά επίπεδα αλκοόλ.
  β) υψηλά επίπεδα καφείνης ή ναρκωτικών.
  γ) μετά από βαριά γεύματα.
  δ) μετά από έντονη σωματική άσκηση.
  ε) κατά τη διάρκεια μιας ασθένειας.
  στ) κατά την κύηση.
  η) στην περίπτωση αφυδάτωσης.
  θ) εάν τα πόδια είναι βρεγμένα ή βρώμικα.
  ι) εάν οι γάμπες είναι πρησμένες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ
- Η παρούσα ζυγαριά λειτουργεί με 2 αλκαλικές μπαταρίες 1.5V τύπου AAA που πρέπει να αντικαθίστανται.
- Για να τοποθετήσετε τις μπαταρίες ανοίξτε την ειδική θήκη μέσω του ειδικού γλωσσιδίου του καπακιού.
- Τοποθετήστε τις μπαταρίες λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα που υποδεικνύεται. Κλείστε το καπάκι.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά ανεβαίνοντας επάνω και επιβεβαιώστε τη μονάδα μέτρησης που αναγράφεται στην οθόνη (kg ή lb). Για να αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης, κατεβείτε από τη ζυγαριά και πατήστε το πλήκτρο που βρίσκεται στο βάθος.

ΧΡΗΣΗ
a. Μέτρηση του σωματικού βάρους
Τα στοιχεία που αφορούν τη σωματική σύσταση εμφανίζονται μόνο σε smartphone με την εφαρμογή "LAICA Home Wellness", η ζυγαριά εμφανίζει στην οθόνη μόνο το βάρος. Μπορεί, επομένως, να χρησιμοποιηθεί ως απλή ζυγαριά με τον ακόλουθο τρόπο:
1) Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μία επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Στην περίπτωση που το πάτωμα υποχωρεί ή είναι ασυνεχές (όπως π.χ. στην περίπτωση χαλιών, μοκέτας ή μουσαμά) οι ενδείξεις βάρους μπορεί να είναι ανακριβείς.
2) Με τη ζυγαριά απενεργοποιημένη, ανεβείτε επάνω της τοποθετώντας τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους ούτως ώστε το βάρος να κατανέμεται ομοιόμορφα (βλέπε σχεδ.). Περιμένετε (χωρίς να κινήστε) έως ότου η ζυγαριά υπολογίσει το βάρος σας. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης μην ακουμπάτε σε σταθερά ή άλλου είδους αντικείμενα ή επιφάνειες ούτως ώστε να μην αλλοιώσετε τις τιμές βάρους.
3) Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η εμφάνιση της τιμής βάρους θα διατηρηθεί στην οθόνη για λίγα δευτερόλεπτα ακόμη κι εν συνεχεία η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

b. Λειτουργία με εφαρμογή: υπολογισμός της σωματικής σύστασης
Κατάλογος συμβατών συστημάτων:
- **iOS:** iPhone με λειτουργικό σύστημα από 10.
- **Για συσκευές με λειτουργικό σύστημα Android™:** από έκδοση 6.0 (Marshmallow).

Η ζυγαριά, συμβατή με τεχνολογία bluetooth έκδοσης από 4.0 και άνω, αποστέλλει τα δεδομένα που αφορούν τη σωματική σύσταση (ποσοστό λίπους, νερό, σκελετικοί μύες, βασικός μεταβολισμός και δείκτης μάζας σώματος) στο smartphone για την καλύτερη ανάλυση της σύστασης του βάρους.
Κατά τη διάρκεια των ακόλουθων εργασιών συνιστάται να έχετε το smartphone κοντά στη ζυγαριά για να διατηρήσετε ενεργή τη σύνδεση.
1. Ενεργοποιήστε το bluetooth από τις ρυθμίσεις του smartphone
2. Εγκαταστήστε στο smartphone τη δωρεάν εφαρμογή «LAICA Home Wellness»
3. Ανοίξτε την εφαρμογή και ακολουθήστε τις οδηγίες για να προσθέσετε το προϊόν και για να δημιουργήσετε έναν νέο χρήστη εισάγοντας τα προσωπικά σας στοιχεία.
4. Με απενεργοποιημένη τη ζυγαριά ανεβείτε πάνω της φροντίζοντας να τοποθετήσετε σωστά τα γυμνά πόδια πάνω στα ηλεκτρόδια. Η ζυγαριά δείχνει το βάρος.
5. Για να αποστείλετε τα δεδομένα από τη ζυγαριά στο smartphone, πατήστε το κουμπί «ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΒΑΡΟΥΣ» στην εφαρμογή.
6. Σε αυτό το σημείο τα εξής στοιχεία εμφανίζονται στο smartphone σας:
   - το βάρος
   - το βάρος-στόχος (αν έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή)
   - το ποσοστό σωματικού λίπους
   - το ποσοστό νερού
   - ο βασικός μεταβολισμός Kcal
   - ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)
   - το ποσοστό μυϊκής μάζας
7. Η ζυγαριά σβήνει αυτόματα μετά από περίπου 10 δευτερόλεπτα εκτός χρήσης.

Συγκρίνετε τα ποσοστά λίπους με τις παραμέτρους που αναφέρονται στον πίνακα "tabella bodyfat": αν πέσει εκτός των κανονικών τιμών, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Αξιολογήστε, επίσης, το ποσοστό νερού όπως αναφέρει η παράγραφος"% νερού", το ποσοστό μυών όπως αναφέρει η παράγραφος "% μυϊκού τόνου".

⚠
- Κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος, σιγουρευτείτε ότι η εφαρμογή είναι ενεργοποιημένη κι ότι αυτή εμφανίζεται στην οθόνη του smartphone, έτσι ώστε να διαπιστώσετε την άμεση αποστολή των στοιχείων που αφορούν τη σωματοδομή σας.
- Πριν προχωρήσετε στη νέα ζύγιση, βεβαιωθείτε ότι η υπάρχει σύνδεση μέσω bluetooth με το smartphone.
- Για συσκευές με Android™ θα πρέπει να ενεργοποιήσετε τις υπηρεσίες εντοπισμού τοποθεσίας.
- Πριν προχωρήσετε στη νέα ζύγιση, επιλέξτε στο smartphone τον χρήστη στον οποίο θέλετε να καταχωρήσετε τα στοιχεία.
- Κάθε φορά που η ζυγαριά μετατοπίζεται ή ανασηκώνεται κι εν συνεχεία τοποθετείτε εκ νέου επάνω σε μία επιφάνεια, το πρώτο ζύγισμα δεν θα πρέπει να λαμβάνετε υπόψη κι αυτό διότι είναι απαραίτητη μία αναδιοργάνωση της ηλεκτρονικής κάρτας. Λάβετε υπόψη το δεύτερο ζύγισμα και τα αμέσως επόμενα εξαιτίας των παραπάνω.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ
Όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη "LO" ή το σύμβολο της μπαταρίας προχωρήστε με την αντικατάσταση των μπαταριών, χρησιμοποιώντας μπαταρίες ίδιου τύπου.
1. Ανοίξτε τη θήκη των μπαταριών από το γλωσσίδι του καπακιού.
2. Αφαιρέστε τις μπαταρίες που έχουν εξαντληθεί και απορρίψτε τις όπως αναφέρει η παράγραφος "Διαδικασία απόρριψης".
3. Τοποθετήστε τις μπαταρίες με προσοχή ώστε να διατηρήσετε την πολικότητα που υποδεικνύεται.
4. Κλείστε τη θήκη των μπαταριών.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε μία δροσερή και στεγνή τοποθεσία.
- Αποθηκεύεστε τη συσκευή σε οριζόντια θέση.
- Καθαρίστε τη ζυγαριά χρησιμοποιώντας αποκλειστικά ένα μαλακό και στεγνό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ χημικά προϊόντα ή λειαντικά εργαλεία [για τον καθαρισμό της].

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία	Επίλυση
Η ζυγαριά δεν ενεργοποιείται.	Δεν ανεβήκατε με σωστό τρόπο επάνω στη ζυγαριά.	Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά τοποθετώντας τα πόδια σας παράλληλα. Προσοχή: η συσκευή ενεργοποιείται μόνον εάν ανέβετε πάνω της.
	Οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.	Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Lo" ή το σύμβολο της μπαταρίας.	Οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.	Προχωρήστε στην αντικατάστασή τους.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Err".	Βάρος εκτός εύρους ζυγαριάς.	Αφαιρέστε αμέσως το βάρος από τη ζυγαριά για να μην την καταστρέψετε και ελέγξτε τις μέγιστες επιτρεπόμενες τιμές βάρους.
Η εφαρμογή "LAICA Home Wellness" δεν εμφανίζει δεδομένα.	Το bluetooth δεν έχει ενεργοποιηθεί μέσω των ρυθμίσεων της συσκευής smartphone.	Ενεργοποιήστε το bluetooth της συσκευής smartphone.
	Η συσκευή smartphone έχει περάσει σε κατάσταση αναμονής [stand-by] κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ζυγίσματος.	Διατηρήστε την εφαρμογή ενεργοποιημένη στο smartphone κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος για να ελέγχετε ανά πάσα στιγμή την άμεση αποστολή των δεδομένων.
	Δεν πατήθηκε το κουμπί «ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΒΑΡΟΥΣ» στην εφαρμογή.	Πατήστε το κουμπί «ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΒΑΡΟΥΣ» στην εφαρμογή για να αποστείλετε τα δεδομένα από τη ζυγαριά στην εφαρμογή.
Η εφαρμογή "LAICA Home Wellness" εμφανίζει το σωματικό βάρος.	Δεν ανεβήκατε επάνω στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια.	Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια.
	Η επιδερμίδα των ποδιών είναι υπερβολικά ξηρή.	Θα πρέπει να υγράνετε λίγο την επιδερμίδα των ποδιών.

Όλα τα βάρη είναι κατά προσέγγιση, και στρογγυλοποιούνται κατά το μέγιστο ή το ελάχιστο προς το πλησιέστερο αριθμό, εξασφαλίζονται, ωστόσο, ακρίβεια της τάξης του +/-1% + 1 διαχωρισμός.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει την ξεχωριστή αποκομιδή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της συσκευής, μην την πετάξετε ως δημόσιο στερεό μεικτό απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομιδής που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέ"τε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μιας καινούριας συσκευής ίδιου τύπου και με τις ίδιες λειτουργίες. Αν η συσκευή προς διάθεση είναι διαστάσεων μικρότερων των 25 εκ. μπορείτε να το παραδώσετε σε ένα σημείο πώλησης με διαστάσεις άνω των 400 τμ.

Χωρίς υποχρέωση αγοράς νέας παρόμοιας διάταξης.Αυτή η διαδικασία της ξεχωριστής αποκομιδής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή πιθανών επενεργειών στην υγεία των ανθρώπων που θα προκαλούνται από την παρουσία επικίνδυνων ουσιών στα μηχανήματα αυτά ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτών ή μερών τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρρι"ηση των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

Σε ό,τι αφορά την ορθή διαδικασία απόρριψης των αποφορτισμένων μπαταριών (**Οδηγία 2013/56/Eu) αυτές δεν θα πρέπει να τοποθετούνται σε κοινούς κάδους απορριμμάτων, αλλά να προσκομίζονται σε ειδικά σημεία περισυλλογής με σκοπό την ανακύκλωσή τους.** Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις διαδικασίες απόρριψης των μπαταριών, επικοινωνήστε με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε τη συσκευή που περιείχε τις μπαταρίες, το Δήμο ή την τοπική υπηρεσία διάθεσης απορριμμάτων.

CE Το προϊόν αυτό είναι κατάλληλο για οικιακή χρήση.
Η συμμόρφωση, που αποδεικνύεται από τη σήμανση CE η οποία αναγράφεται επάνω στη συσκευή, αφορά την οδηγία 2014/30/EE αναφορικά με την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα και την οδηγία 2011/65/EE αναφορικά με τον περιορισμό της χρήσης ορισμένων επικίνδυνων ουσιών στον ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό. Αυτό το προϊόν είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο που έχει ελεγχθεί ώστε να εγγυάται, κατά την τρέχουσα κατάσταση των τεχνικών γνώσεων, τόσο τη μη παρεμβολή με άλλες συσκευές που βρίσκονται πλησίον (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και την ασφάλεια εφόσον χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις υποδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η συσκευή παρουσιάζει ανωμαλίες κατά τη λειτουργία, μην παρατείνετε τη χρήση της και ενδεχομένως επικοινωνήστε απευθείας με τον κατασκευαστή.

Ο κατασκευαστής, Laica S.p.A., δηλώνει ότι η συσκευή είναι σύμφωνη με την Οδηγία 2014/53/Eu. Η πλήρης δήλωση συμμόρφωσης είναι διαθέσιμη στην εξής ηλεκτρονική διεύθυνση: www.laica.it.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή διαθέτει εγγύηση 2 ετών από τη στιγμή της παράδοσης του προϊόντος, ή άλλη μεγαλύτερη προθεσμία που προβλέπεται από την εθνική νομοθεσία της χώρας όπου κατοικεί ο καταναλωτής. Η διάταξη αυτή συμμορφώνεται με την ιταλική και ευρωπαϊκή νομοθεσία. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο τα εργοστασιακά ελαττώματα και δεν ισχύει σε περίπτωση που η ζημιά έχει προκληθεί από τυχαίο συμβάν, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή μη κατάλληλη χρήση του προϊόντος. Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά τα αξεσουάρ που παρέχονται· η χρήση διαφορετικών αξεσουάρ ενδέχεται να επιφέρει την απώλεια της εγγύησης. Μην ανοίγετε τη συσκευή για κανένα λόγο· σε περίπτωση που την ανοίξετε ή την παραποιήσετε, η εγγύηση χάνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για τα μέρη που υφίστανται φθορά και για τις μπαταρίες όταν παρέχονται μαζί. Μετά το πέρας των 2 ετών από την παράδοση, ή άλλης μεγαλύτερης προθεσμίας που προβλέπεται από την εθνική νομοθεσία της χώρας όπου κατοικεί ο καταναλωτής, η εγγύηση λήγει. Σε αυτή την περίπτωση οι εργασίες τεχνικής υποστήριξης θα πραγματοποιούνται έναντι αμοιβής. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες σχετικά με τις παρεμβάσεις τεχνικής υποστήριξης, είτε εντός εγγύησης είτε επί πληρωμή, στη διεύθυνση info@laica.com. Δεν υποχρεούστε σε καμία καταβολή ποσού για τυχόν επισκευές και αντικαταστάσεις προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον πωλητή σας· ΜΗΝ αποστέλλετε το προϊόν απευθείας στη LAICA. Οποιαδήποτε εργασία εντός εγγύησης (συμπεριλαμβανομένης της αντικατάστασης του προϊόντος ή μέρους αυτού) δεν συνεπάγεται την παράταση της αρχικής διάρκειας της εγγύησης του προϊόντος που αντικαθίσταται. Η κατασκευαστρια εταιρεία απαλλάσσεται από κάθε ευθύνη για τυχόν ζημιές που μπορεί να προκληθούν, με άμεσο ή έμμεσο τρόπο, σε άτομα, αντικείμενα και κατοικίδια ζώα σε περίπτωση μη τήρησης όλων των απαιτήσεων που υποδεικνύονται στο σχετικό εγχειρίδιο οδηγιών και που αφορούν, κυρίως, τις προειδοποιήσεις ως προς την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Αποτελεί δικαίωμα της εταιρείας Laica, η οποία διαρκώς επιδιώκει τη βελτίωση των προϊόντων της, να τροποποιεί πλήρως ή μερικώς τα προϊόντα της χωρίς καμία προειδοποίηση, ανάλογα με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ευθύνες εκ μέρους της εταιρείας Laica ή των μεταπωλητών της. Για περισσότερες πληροφορίες: www.laica.it.

CÂNTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIME, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, METABOLISMULUI BAZAL ŞI CU INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ - INSTRUCŢIUNI ŞI GARANŢIE

Stimate client, societatea Laica vă mulţumeşte pentru că aţi ales acest produs, realizat conform unor criterii de fiabilitate şi calitate, pentru deplina satisfacţie a clienţilor noştri.

IMPORTANT
CIŢIŢI CU ATENŢIE ÎNAINTE DE A UTILIZA PRODUSUL
PĂSTRAŢI INSTRUCŢIUNILE PENTRU A LE PUTEA CONSULTA PE VIITOR

Manualul de instrucţiuni reprezintă o parte integrantă a produsului şi trebuie păstrat pe toată perioada de utilizare a acestuia.
În cazul în care aparatul este cedat unui nou proprietar, predaţi acestuia şi întreaga documentaţie aferentă.
Pentru o utilizare sigură şi corectă a produsului, utilizatorul are obligaţia de a citi cu atenţie instrucţiunile şi avertismentele din cuprinsul manualului, deoarece acestea conţin informaţii importante cu privire la siguranţă, instrucţiuni de utilizare şi întreţinere. În caz de pierdere a manualului de instrucţiuni sau dacă aveţi nevoie de mai multe informaţii sau lămuriri, vă rugăm să completaţi formularul aferent, disponibil pe site-ul https://www.laica.it/ în secţiunea Întrebări Frecvente şi Asistenţă.

Cântar de baie electronic permite calcularea compoziţiei corporale (procentul de grăsime, de apă, de musculatură scheletică şi indicele de masă corporală) şi metabolismul bazal în funcţie de înălţime, vârstă şi sex. Compatibil cu tehnologia bluetooth 4.0 pentru transmiterea automată a datelor obţinute către smartphone-ul dvs. pentru a monitoriza în orice moment progresele făcute.

CUPRINS

LEGENDĂ SIMBOLURI pagina 32
AVERTISMENTE PRIVIND ŞIGURANŢA pagina 32
COMPOZIŢIE CORPORALĂ pagina 33
DESCRIEREA PRODUSULUI pagina 34
INSTRUCŢIUNI DE FOLOSIRE pagina 34
ÎNTREŢINERE pagina 35
PROBLEME ŞI SOLUŢII pagina 35
PROCEDURI DE DEPOZITARE pagina 35
GARANŢIE pagina 35

LEGENDĂ SIMBOLURI

Avertisment — Interdicţie

AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANŢA

- Înainte de a utiliza produsului, verificaţi integritatea aparatului, controlând dacă acesta nu este deteriorat. Dacă aveţi neclarităţi, nu utilizaţi aparatul şi adresaţi-vă distribuitorului dumneavoastră.
- Nu lăsaţi punga de plastic în care este ambalat produsul la îndemâna copiilor: pericol de sufocare.
- Acest aparat este destinat exclusiv utilizării pentru care a fost proiectat şi în modul indicat în instrucţiunile de utilizare. Orice altă utilizare este considerată necorespunzătoare şi prin urmare este periculoasă. Producătorul nu îşi asumă responsabilitatea pentru eventualele daune cauzate de o utilizare necorespunzătoare sau eronată a aparatului.
- Acest aparat nu poate fi utilizat de către copii cu vârstă mai mică de 8 ani fără a fi supravegheaţi.
- Aparatul poate fi utilizat de persoane cu capacităţi fizice, senzoriale sau mentale reduse, sau lipsite de experienţa necesară, numai după ce acestea au fost instruite în prealabil cu privire la utilizarea sigură a aparatului şi după ce au înţeles pericolele pe care le implică utilizarea acestuia. Nu lăsaţi aparatul la îndemâna copiilor. Operaţiunile de curăţare şi întreţinere nu trebuie efectuate de copii, decât dacă sunt supravegheaţi de un adult.
- În cazul avarierii sau funcţionării necorespunzătoare, opriţi aparatul, fără a încerca să-l reparaţi. Pentru reparaţii, adresaţi-vă întotdeauna distribuitorului dumneavoastră.
- Cântarul trebuie manevrat cu atenţie, trebuie ferit de lovituri, de variaţii extreme de temperatură, de umezeală, praf, raze directe ale soarelui şi surse de căldură.
- SE INTERZICE introducerea unor lichide în corpul cântarului. Acest aparat nu este impermeabil. NU lăsaţi şi NU utilizaţi cântarul în medii saturate cu apă; o umiditate de peste 85% sau contactul cu apa sau cu alte lichide pot cauza coroziunea aparatului, compromiţând buna funcţionare a acestuia.
- NU vă urcaţi pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafaţa cântarului este umedă: pericol de alunecare.

ATENŢIE! ÎNAINTE DE A UTILIZA ACEST APARAT

- **Procentul de grăsime corporală şi de apă, de ţesut muscular scheletic şi valoarea metabolismului bazal calculate de acest cântar trebuie să fie considerate doar valori orientative. Pentru orice informaţii suplimentare, adresaţi-vă medicului sau dieteticianului.**
- **Prin intermediul electrozilor montaţi pe platformă, cântarul transmite o undă uşoară de curent electrică de intensitate redusă, ce traversează masa corporală. Cântarul nu prezintă nici un fel de pericol.**
- **Nu se recomandă utilizarea cântarului de către următoarele categorii de persoane, deoarece datele detectate de către cântar pot fi inexacte:**
  - **o persoane cu stimulator cardiac sau cu alt dispozitiv electronic medical**
  - **o persoane cu febră**
  - **o copii cu vârstă sub 12 ani**
  - **o femei însărcinate**
  - **o persoane care fac dializă, cu edeme la picioare, persoane care suferă de osteoporoză**
  - **o persoane aflate sub tratament medicamentos pentru sistemul cardiovascular.**

UTILIZAREA SIGURĂ A BATERIILOR

- În cazul în care cântarul nu se utilizează pe o lungă perioadă de timp, bateriile trebuie scoase şi păstrate în loc uscat şi răcoros, la temperatura mediului ambiant.
- NU reîncărcaţi bateriile, dacă acestea nu sunt reîncărcabile.
- NU reîncărcaţi bateriile reîncărcabile în alte moduri decât cele indicate în manual, sau cu aparate necorespunzătoare.
- NU expuneţi bateriile la surse de căldură sau la razele directe ale soarelui. Nerespectarea acestei indicaţii poate duce la avarierea şi/sau explozia bateriilor.
- NU aruncaţi bateriile în foc.
- Îndepărtarea şi înlocuirea bateriilor pot fi efectuate numai de persoane adulte.
- Nu lăsaţi bateriile la îndemâna copiilor: înghiţirea bateriilor reprezintă un pericol mortal. În caz de înghiţire, consultaţi de urgenţă un medic.

- Acidul din baterii este coroziv. Evitaţi contactul cu pielea, ochii sau îmbrăcămintea.

COMPOZIŢIE CORPORALĂ

Compoziţia corporală este reprezentată de:
- masa slabă: toate componentele fără grăsime (apă, muşchi, ţesut conjunctiv şi alte componente organice fără grăsimi), oase, muşchi, viscere, apă, organe, sânge;
- masa grasă: toate grăsimile ce pot fi extrase din ţesutul adipos şi din alte ţesute/organe;
- masa osoasă.

Prin intermediul electrozilor montaţi pe platformă, cântarul transmite o undă uşoară de curent electric de intensitate redusă, care traversează masa corporală.
Diferitele mase răspund în manieră diferită la această undă de curent: masa slabă opune o rezistenţă mai mică, faţă de cea opusă de masa grasă.
Această rezistenţă a corpului se numeşte impedanţă bioelectrică. Procentul corespunzător diferitelor mase corporale diferă în funcţie de sex, de vârstă şi de înălţimea persoanei.

% de masă grasă
Procentul de grăsime indicat în tabelul de mai jos reprezintă grăsimea totală, care este reprezentată de suma dintre grăsimea esenţială şi grăsimea de rezervă.
Grăsimea esenţială este necesară pentru îndeplinirea diferitelor funcţii ale organismului: procentul este de 3% la bărbaţi şi de 12% la femei.
Grăsimea de rezervă dă energie, protejează împotriva traumatismelor fizice şi izolează corpul, pentru a păstra căldura acestuia. Aceste procente variază în funcţie de vârsta şi de sexul individului, aşa cum puteţi observa în tabelul de mai jos.**Dacă procentele indicate de cântar nu se încadrează în valorile indicate ca fiind ”normale” în tabel, se recomandă să vă adresaţi medicului dumneavoastră.**

TABEL GRĂSIME CORPORALĂ

	Vârstă	SUBPONDERAL	NORMAL	SUPRAPONDERAL	OBEZ
FEMEIE	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
ΑΝΔΡΑΣ	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de masă musculară (% de ţesut muscular scheletic)
Există trei tipuri diferite de ţesut muscular: neted, striat de tip scheletic şi striat de tip cardiac.
Muşchiul neted este format din fibre netede, care se găsesc în pereţii tubului digestiv, ai căilor respiratorii şi ai căilor genitale, în peretele vaselor sanguine venoase şi arteriale.
Ţesutul muscular striat scheletic reprezintă, la om, musculatura scheletică şi muşchii feţei. Muşchiul striat cardiac este reprezentat de inimă. Acest cântar calculează procentul % de ţesut muscular scheletic şi de ţesut muscular neted din organism. În medie, 40% din greutatea corporală este reprezentată de muşchii scheletici. De regulă, bărbaţii au o musculatură mai accentuată decât femeile, iar în general procentul poate să crească la sportivi. Procentul de ţesut muscular începe să scadă, o dată cu înaintarea în vârstă.

% de apă
Procentul de apă din corp diferă de la femei la bărbaţi: la femeile adulte sănătoase variază între 45% şi 60%, iar la bărbaţi se încadrează între 50% şi 65%. Procentul de apă din organism este mai mare în copilărie şi scade o dată cu înaintarea în vârstă. Modificările greutăţii corporale pot să apară în timp scurt (ore), mediu (zile) sau lung (săptămâni).
Modificările reduse în greutate, în decurs de câteva ore, sunt absolut normale şi se datorează retenţiei de apă, practic apa extracelulară (care include lichidul interstiţial, plasma, limfa şi lichidul transcelular) fiind singurul segment ce poate să varieze într-un timp atât de scurt.
Atunci când se pierde în greutate în numai câteva zile, este posibil ca această pierdere să fie din procentul total de apă din organism.

Metabolismul bazal
Indicele de masă corporală face legătura dintre greutatea corporală şi înălţimea unei persoane. Clasificarea indicată mai jos este corelată cu riscul pe care greutatea corporală inadecvată îl poate reprezenta pentru sănătate: când IMC este între 18,5 şi 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate şi poate fi considerată normală.
Orice abatere, din cauza unei defecţiuni sau a depăşirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultaţi medicul.
Obişnuinţa de a urma o dietă echilibrată şi de a desfăşura activitate fizică ajută cu siguranţă la îmbunătăţirea calităţii vieţii, a stării de sănătate şi la prevenirea patologiei, creşterea vitalităţii, menţinerea greutăţii ţintă! Este important de ştiut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variaţiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conţinutului de apă sau acumulării de grăsime. Aşadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă conducă în eroare, conducând la diete "independente".
Evaluarea acestuia trebuie făcute de către medic sau late persoane specializate, precum nutriţionistul sau dieteticianul.

Indicele de masă corporală

TABEL IMC	TABEL IMC
SUBPONDERAL	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
SUPRAPONDERAL	25.0-29.9
OBEZ	>30

Indicele de masă corporală face legătura dintre greutatea corporală şi înălţimea unei persoane.
Clasificarea indicată mai jos este corelată cu riscul pe care greutatea corporală inadecvată îl poate reprezenta pentru sănătate: când IMC este între 18,5 şi 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate şi poate fi considerată normală.
Orice abatere, din cauza unei defecţiuni sau a depăşirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultaţi medicul. Obişnuinţa de a urma o dietă echilibrată şi de a desfăşura activitate fizică ajută cu siguranţă la îmbunătăţirea calităţii vieţii, a stării de sănătate şi la prevenirea patologiei, creşterea vitalităţii, menţinerea greutăţii ţintă!
Este important de ştiut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variaţiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conţinutului de apă sau acumulării de grăsime. Aşadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă conducă în eroare, conducând la diete "independente". Evaluarea acestuia trebuie făcute de către medic sau late persoane specializate, precum nutriţionistul sau dieteticianul.

Consideraţii
Totuşi, atunci când analizaţi evoluţia propriei compoziţii corporale, este necesar să ţineţi cont că:
- Simpla scădere în greutate, însoţită de un procent de grăsime corporală neschimbat sau chiar în creştere, indică faptul că organismul a pierdut pur şi simplu apă (de exemplu după un antrenament, o sauna sau o dietă limitată doar la o pierdere rapidă în greutate).
- Creşterea în greutate, însoţită de un procent de grăsime corporală în scădere sau neschimbat indică dezvoltarea masei musculare.
- Atunci când greutatea şi grăsimea corporală scad simultan, înseamnă că dieta funcţionează şi se pierde în volum.

DESCRIEREA PRODUSULUI (consultaţi fig.1)

1. Afişaj optic
2. Electrozi
3. Compartiment baterii
4. Tastă de selectare a unităţii de măsură

CARACTERISTICI TEHNICE
- Capacitate: 180 kg / 400 lb
- Divizie: 100 g / 0.2 lb
- 2 baterii alcaline 1,5 V tip AAA de unică folosinţă
- Display LCD reverse
- Frecvenţa de operare: 2426-2460 MHz, putere efectivă de iradiere: <0.9 dBm
- Condiţii ale mediului de funcţionare:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Condiţii ale mediului de depozitare: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ Cântarul calculează compoziţia corporală pentru persoane cu vârsta cuprinsă între 12 şi 99 de ani şi cu o înălţime cuprinsă între 90 şi 220 cm.

RECOMANDĂRI PENTRU UTILIZAREA PRODUSULUI
- Cântăriţi-vă întotdeauna pe acelaşi cântar, la aceeaşi oră, de preferinţă dezbrăcat, după ce v-aţi trezit.
- Este important să vă cântăriţi cu picioarele goale, bine uscate şi corect poziţionate deasupra electrozilor (consultaţi figura). În plus, pentru o corectă funcţionare a cântarului, picioarele nu trebuie să se atingă între ele.
- Aşteptaţi circa 15 minute după ce v-aţi trezit, pentru ca apa să se distribuie în corp.
- Precizia datelor furnizate de cântar poate fi compromisă în următoarele situaţii:
  a) concentraţie mare de alcool în sânge
  b) consum ridicat de cofeină sau de droguri
  c) după mese consistente
  d) după o activitate sportivă intensă
  e) pe timp de boală
  f) în timpul sarcinii
  g) în prezenţa unor probleme de deshidratare
  h) picioare umede sau murdare
  i) picioare umflate

INSTRUCŢIUNI DE FOLOSIRE

PRIMA UTILIZARE
- Acest cântar funcţionează cu 2 baterii alcaline de unică folosinţă, de 1,5V tip AAA.
- Deschideţi compartimentul bateriilor cu ajutorul clapetei de pe capac.
- Introduceţi bateriile, ţinând cont de polaritatea indicată. Închideţi capacul.

SELECTAREA UNITĂŢII DE MĂSURĂ
Porniţi cântarul urcând pe acesta şi verificaţi unitatea de măsură indicată pe afişajul optic (kg sau lb). Pentru a modifica unitatea de măsură, coborâţi de pe cântar şi apăsaţi tasta aflată la baza acestuia.

UTILIZARE
a. Simpla măsurare a greutăţii corporale
Datele privind compoziţia corporală sunt afişate doar pe smartphone cu aplicaţia "LAICA Home Wellness", cântarul afişează pe display doar greutatea. Prin urmare este posibilă utilizarea ca şi cântar simplu în următorul mod:

1) Aşezaţi cântarul pe o suprafaţă plană şi rigidă. Pardoseala lipsită de rezistenţă sau fragmentară (ex., covor, mochete, linoleum) poate compromite măsurarea precisă a greutăţii.
2) Cu cântarul oprit, urcaţi-vă pe cântar, ţinând picioarele paralele şi greutatea distribuită în mod egal (consultaţi desenele). Aşteptaţi, fără să vă mişcaţi, până când cântarul vă calculează greutatea. Nu vă sprijiniţi pe nimic, în timpul măsurătorii, pentru a nu compromite valorile măsurate.
3) Coborâţi de pe cântar. Display-ul va continua să indice greutatea câteva secunde, apoi cântarul se va închide automat.

b. Funcţionarea prin intermediul aplicaţiei: calcul al compoziţiei corporale
Lista dispozitivelor compatibile:
- **iOS:** iPhone cu sistem de operare începând cu versiunea 10.
- **Pentru dispozitive cu sistem de operare Android™:** începând cu versiunea 6.0 (Marshmallow).

Compatibil cu tehnologia bluetooth 4.0 şi versiunile superioare, cântarul transmite datele referitoare la compoziţia corporală (procent de grăsime corporală şi apă, muşchi scheletici, date privind metabolismul bazal şi indicele de masă corporală) către smartphone, pentru a putea analiza mai bine compoziţia propriului corp. În timpul următoarelor operaţiuni se recomandă să ţineţi smartphone-ul în apropierea cântarului pentru a menţine conexiunea activă.
1. Activaţi bluetooth-ul din setările smartphone-ului
2. Instalaţi pe smartphone aplicaţia gratuită "LAICA Home Wellness"
3. Porniţi aplicaţia şi urmaţi instrucţiunile, pentru a adăuga produsul şi pentru a crea noul utilizator, introducând propriile date personale.
4. Cu cântarul oprit, urcaţi-vă pe platforma acestuia având grijă să aşezaţi corect picioarele goale deasupra electrozilor. Cântarul va afişa greutatea.
5. Pentru a transmite datele detectate de cântar către smartphone, apăsaţi tasta "DETECTARE GREUTATE" din aplicaţie.
6. În acest moment, următoarele date vor fi vizualizate pe smartphone-ul dumneavoastră:
   - greutatea
   - obiectivul de greutate (dacă este setat în aplicaţie)
   - procentul de grăsime corporală
   - procentul de apă
   - metabolismul bazal Kcal
   - indicele de masă corporală (BMI)
   - procentul de masă musculară
7. Cântarul se închide automat, după aproximativ 10 secunde de neutilizare a acestuia.

Confruntaţi procentul de grăsime obţinut cu parametrii indicaţi în "tabelul bodyfat": dacă nu se încadrează în valorile normale, consultaţi medicul. În plus, evaluaţi procentul de apă ca în paragraful "% de apă" şi procentul de musculatură ca în paragraful "% de musculatură scheletică".

⚠
- În timpul cântăririi asiguraţi-vă că aplicaţia este activată şi afişată pe smartphone pentru a putea verifica trimiterea instantanee a datelor dvs corporale.
- Înainte de a face o cântărire nouă, verificaţi dacă conexiunea bluetooth a smartphone-ului este activă.
- Pentru dispozitivele Android™ este necesară activarea serviciilor de localizare.
- Înainte de a face o cântărire nouă, selectaţi întotdeauna pe smartphone utilizatorul unde doriţi să memoraţi datele.
- Ori de câte ori cântarul este mutat sau ridicat, iar apoi aşezat din nou pe suprafaţa de sprijin, prima cântărire nu va trebui luată în considerare, din cauză că placa electronică trebuie să se reseteze în funcţie de celulele de încărcare.
  Luaţi în considerare cea de-a doua şi următoarele cântăriri, deoarece, în unele situaţii, prima cântărire poate fi alterată, din motivele indicate mai sus.

ÎNLOCUIREA BATERIILOR
Atunci când pe display se afişează "LO" sau simbolul bateriei, înlocuiţi bateriile cu altele de acelaşi tip.
1. Deschideţi suportul bateriilor cu ajutorul clemei capacului.
2. Scoateţi bateriile descărcate şi eliminaţi ca în paragraful "Procedura de eliminare".
3. Introduceţi bateriile noi ţinând cont de polaritate.
4. Închideţi suportul bateriilor.

ÎNTREŢINERE

• Păstraţi aparatul într-un loc răcoros şi uscat.
• Păstraţi aparatul în poziţie orizontală
• Curăţaţi cântarul folosind exclusiv o cârpă moale şi uscată.
• Nu utilizaţi niciodată produse chimice sau abrazive.

PROBLEME ŞI SOLUŢII

Problemă	Cauza posibilă	Soluţie
Cântarul nu porneşte.	Nu aţi urcat pe cântar în mod corect.	Urcaţi pe cântar ţinând picioarele paralele.Atenţie: cântarul porneşte numai după ce vă urcaţi pe el.
	Bateriile sunt consumate.	Înlocuiţi bateriile.
Pe display se afişează mesajul "Lo" sau simbolul bateriei.	Bateriile sunt descărcate.	Înlocuiţi bateriile
Pe display apare mesajul "Err".	Greutatea depăşeşte capacitatea cântarului.	Îndepărtaţi imediat greutatea de pe cântar, pentru a nu-l avaria şi verificaţi capacitatea maximă a acestuia.
Aplicaţia "LAICA Home Wellness" nu afişează nicio dată.	Funcţia bluetooth nu a fost activată în setările smartphone-ului.	Activaţi bluetooth pe smartphone.
	Smartphone-ul a intrat în standby în timpul cântăririi.	Menţineţi aplicaţia activă pe smartphone în timpul cântăririi pentru a vă asigura că datele sunt trimise imediat.
	Nu a fost apăsată tasta "DETECTARE GREUTATE" din aplicaţie.	Apăsaţi tasta "DETECTARE GREUTATE" din aplicaţie, pentru a transmite datele de la cântar la aplicaţie.
Aplicaţia "LAICA Home Wellness" afişează numai greutatea corporală.	Nu aţi urcat pe cântar cu picioarele goale.	Urcaţi pe cântar cu picioarele goale.
	Pielea de pe tălpi este prea uscată.	Umeziţi uşor pielea de pe tălpi.

Toate greutăţile sunt aproximative, valoarea fiind rotunjită în sus sau în jos către diviziunea cea mai apropiată; garantăm o precizie c o toleranţă de +/-1% + 1 div..

PROCEDURI DE DEPOZITARE

Simbolul de pe partea inferioară a aparatului indică colectarea separată a echipamentelor electrice sau electronice **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.
Când aparatul nu mai este utilizat, nu îl depozitaţi împreună cu celelalte deşeuri, ci duceţi-l la un centru de colectare din zonă sau la distribuitor atunci când achiziţionaţi unul nou din aceeaşi gamă. În cazul în care aparatul care trebuie casat are dimensiuni mai mici de 25 cm, acesta poate fi predat unui punct de vânzare cu suprafaţa mai mare de 400 mp fără a fi obligaţi să cumpăraţi un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deşeurilor electrice şi electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejarea, păstrarea şi îmbunătăţirea calităţii mediului, precum şi la evitarea efectelor potenţiale asupra sănătăţii oamenilor datorită prezenţei substanţelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare.
Atenţie! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancţiuni.

Pentru o corectă eliminare a bateriilor **(Dir.2013/56/Eu), acestea nu trebuie aruncate la un loc cu deşeurile menajere,** ci se vor elimina ca şi deşeuri speciale, la punctele de colectare indicate pentru reciclare. Pentru mai multe informaţii cu privire la eliminarea bateriilor descărcate, contactaţi magazinul de unde aţi achiziţionat aparatul ce conţine bateriile, Primăria sau serviciul local de eliminare a deşeurilor.

CE Acest produs este indicat pentru uzul casnic. Conformitatea, atestată de marcajul CE aplicat pe dispozitiv, se referă la directiva 2014/30/UE privind compatibilitatea electromagnetică şi la directiva 2011/65/UE privind interzicerea utilizării anumitor substanţe periculoase în echipamentele electrice şi electronice. Acest produs este un instrument electronic ce a fost verificat pentru a se garanta, conform nivelului de progres tehnic actual, atât faptul că nu produce interferenţe cu alte echipamente aflate în apropiere (compatibilitate electromagnetică), cât şi faptul că produsul este sigur, dacă este folosit conform indicaţiilor din cuprinsul instrucţiunilor de utilizare. În caz de funcţionare anormală a dispozitivului, întrerupeţi utilizarea acestuia şi, dacă este cazul, adresaţi-vă direct producătorului.

Producătorul, Laica S.p.A., declară că aparatul este conform Directivei 2014/53/Eu. Declaraţia de conformitate completă este disponibilă la următoarea adresă internet: www.laica.it.

GARANŢIE

Acest aparat este garantat timp de 2 ani de la data livrării bunurilor sau pe o perioadă mai lungă prevăzută de legislaţia naţională a locului de reşedinţă al consumatorului. Această dispoziţie este în conformitate cu legislaţia italiană şi europeană. Produsele Laica sunt proiectate pentru a fi utilizate la domiciliu şi se interzice utilizarea acestora în structurile publice. Garanţia acoperă exclusiv defectele de fabricaţie şi nu este valabilă în cazul în care dauna este provocată de o situaţie accidentală, de o folosire eronată, de neglijenţă sau utilizare necorespunzătoare a aparatului. Folosiţi doar accesoriile puse la dispoziţie; utilizarea unor alte accesorii se poate solda cu anularea valabilităţii garanţiei. Sub nicio formă nu deschideţi aparatul; în cazul deschiderii sau modificării aparatului, garanţia se va anula definitiv. Garanţia nu acoperă componentele supuse uzurii normale şi nici bateriile, dacă acestea sunt livrate împreună cu aparatul. După 2 ani de la livrare sau după orice altă perioadă mai lungă prevăzută de legislaţia naţională a locului de reşedinţă al consumatorului, garanţia expiră; în acest caz, asistenţa tehnică va fi efectuată contra cost. Puteţi solicita informaţii privind intervenţiile de asistenţă tehnică, atât cele efectuate în perioada de garanţie, cât şi cele efectuate contra cost, contactându-ne la adresa info@laica.com.
Pentru reparaţii şi înlocuiri ale aparatelor ce îndeplinesc condiţiile de acordare a garanţiei, nu se prevede niciun cost suplimentar. În caz de defecţiuni, adresaţi-vă distribuitorului; NU expediaţi aparatul direct societăţii LAICA. Toate intervenţiile efectuate în perioada de garanţie (inclusiv cele de înlocuire a aparatului sau a unei părţi a acestuia) nu vor determina prelungirea perioadei de garanţie iniţiale, acordată aparatului înlocuit. Producătorul va fi exonerat de orice răspundere pentru eventualele daune provocate, direct sau indirect, persoanelor, bunurilor şi animalelor domestice, ca urmare a nerespectării tuturor prevederilor din cuprinsul prezentului manual de instrucţiuni şi în special ca urmare a nerespectării avertismentelor privind instalarea, utilizarea şi întreţinerea aparatului. Dat fiind că desfăşoară o activitate constantă de îmbunătăţire a produselor proprii, societatea Laica îşi rezervă dreptul de a modifica aceste produse, integral sau parţial, fără preaviz, în funcţie de necesităţile de producţie, fără ca aceste modificări să implice asumarea vreunei răspunderi de către societatea Laica sau de către distribuitorii acesteia. Pentru informaţii suplimentare: www.laica.it.

CHYTRÁ ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU , % VODY, % KOSTERNÍHO SVALSTVA, BAZÁLNÍHO METABOLISMU A S INDEXEM TĚLESNÉ HMOTNOSTI – NÁVOD K POUŽITÍ A ZÁRUKA

Vážený zákazníku, Laica Vám tímto děkuje za zakoupení tohoto výrobku, který byl navržen v souladu se standardy spolehlivosti a kvality k zaručení naprosté spokojenosti.

DŮLEŽITÉ
PŘED POUŽITÍM SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE
USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ

Návod k použití musí být považován za součást výrobku a musí být uchováván po celou dobu jeho životnosti. V případě předání výrobku jinému vlastníkovi předejte rovněž celou dokumentaci. Pro bezpečné a správné používání výrobku je uživatel povinen si pečlivě přečíst pokyny a upozornění obsažené v tomto návodu, protože poskytují důležité informace týkající se bezpečnosti, pokynů pro použití a údržbu. V případě ztráty návodu k použití nebo potřebujete-li získat další informace nebo vysvětlení, vyplňte příslušný formulář na webových stránkách https://www.laica.it/ v části Časté dotazy (FAQ) a pomoc.

Elektronická osobní váha, která měří hmotnost a vypočítává tělesné složení (procento tuku, vody, kosterního svalstva a index tělesné hmotnosti) a bazální metabolismus podle výšky, věku a pohlaví. Kompatibilní s technologií bluetooth 4.0 a vyšší pro automatické odesílání shromážděných dat do vašeho chytrého telefonu tak, abyste mohli v jakémkoliv okamžiku sledovat vaše pokroky.

OBSAH

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ str. 36
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ str. 36
TĚLESNÉ SLOŽENÍ str. 37
POPIS VÝROBKU str. 37
NÁVOD K POUŽITÍ str. 38
ÚDRŽBA str. 39
PROBLÉMY A ŘEŠENÍ str. 39
POSTUP PRO LIKVIDACI str. 39
ZÁRUKA str. 39

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

Upozornění Zákaz

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Před použitím výrobku zkontrolujte, že je přístroj neporušený bez viditelných známek poškození. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na svého prodejce.
- Udržujte plastový sáček, který je součástí obalu, mimo dosah dětí: nebezpečí udušení.
- Tento přístroj musí být používán výhradně k účelu, k němuž je určen, a v souladu s pokyny uvedenými v návodu k použití. Jakékoli jiné použití je považováno za nesprávné a tudíž nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za případné škody vzniklé v důsledku nevhodného či chybného použití.
- Tento přístroj může být používán samostatně u dětí mladších 8 let.
- Tento přístroj může být používán osobami se sníženými tělesnými, smyslovými nebo duševními schopnostmi, nebo nezkušenými osobami, pouze tehdy, pokud byly předem poučeny o bezpečném používání a pouze, pokud byly informovány o nebezpečích spojených se samotným výrobkem. Děti si nesmí s přístrojem hrát.
- Úkony čištění a údržby nemohou provádět děti bez dozoru dospělých.
- V případě poruchy a/nebo špatné funkčnosti přístroj vypněte a nemanipulujte s ním. Pro opravy se obracejte vždy na svého prodejce.
- Zacházejte s váhou opatrně, chraňte ji před nárazy, extrémními změnami teplot, vlhkostí, prachem, přímým slunečním zářením a zdroji tepla.
- NEDOVOLTE, aby do těla váhy vnikly tekutiny. Tento přístroj není vodotěsný. NENECHÁVEJTE a NEPOUŽÍVEJTE váhu v prostředích nasycených vodou; vlhkost nad 85% nebo kontakt s vodou nebo jinými tekutinami může způsobit korozi a ohrozit správnou funkčnost zařízení.
- NESTOUPEJTE na váhu s mokrými nohami nebo pokud je její povrch mokrý: nebezpečí uklouznutí.

POZOR! PŘED POUŽITÍM TOHOTO PŘÍSTROJE

- **Procenta tělesného tuku, vody, kosterního svalstva a hodnota bazálního metabolismu vypočtené váhou je třeba považovat pouze za indikativní. Pro jakoukoli další informaci se obraťte na lékaře nebo dietologa.**
- **Prostřednictvím elektrod, umístěných na plošině, váha vyšle slabý elektrický proud o nízké intenzitě, který proběhne tělesnou hmotou. Váha nepředstavuje žádné nebezpečí.**
- **Nedoporučuje se použití pro následující osoby, jelikož data zjištěná váhou by nemusela být věrohodná:**
  - osoby s kardiostimulátorem nebo jiným lékařským elektronickým materiálem
  - osoby s horečkou
  - děti mladší 12 let
  - těhotné ženy
  - osoby na dialýze, s otoky nohou, osoby s osteoporózou
  - osoby užívající kardiovaskulární léky.

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ BATERIÍ

- Vyjměte baterie, pokud nebudete váhu používat po dlouhou dobu, a uložte je při pokojové teplotě na větraném a suchém místě.
- NENABÍJEJTE baterie, pokud nejsou dobíjecí.
- NEPROVÁDĚJTE nabíjení dobíjecích baterií jinak, než jak je uvedeno v návodu nebo zařízeními zde neuvedenými.
- NEVYSTAVUJTE nikdy baterie horku a přímému slunečnímu záření. Nedodržení tohoto pokynu může způsobit poškození a/nebo explozi baterií.
- NEVHAZUJTE baterie do ohně.
- Vyjmutí nebo výměna baterií musí být prováděné dospělou osobou.
- Uchovávejte baterie mimo dosah dětí: požití baterií představuje smrtelné nebezpečí. V případě požití okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Kyselina obsažená v bateriích má leptavé účinky. Vyhněte se kontaktu s kůží, očima nebo oděvem.

TĚLESNÉ SLOŽENÍ

Složení těla se skládá z:
- beztuková hmota: všechny složky bez tuku (voda, svaly, pojivové tkáně a jiné organické beztukové složky), kosti, svaly, vnitřnosti, voda, orgány, krev;
- tuková hmota: všechny extrahovatelné tuky tukové tkáně a z dalších tkání/orgánů;
- kostní hmota.

Prostřednictvím elektrod, umístěných na plošině, váha vyšle slabý elektrický proud o nízké intenzitě, který proběhne tělesnou hmotou. Odlišné hmoty reagují rozdílně na elektrický proud: beztuková hmota má menší odpor než má tuková hmota.
Tento odpor těla se nazývá bioelektrická impedance. Procento týkající se odlišných hmot se liší v závislosti na pohlaví, věku a postavě osoby.

% tukové hmoty
Procento tuku uvedené v následující tabulce představuje celkový tuk, který je dán součtem esenciálního tuku a rezervního tuku. Esenciální tuk je nezbytný pro odlišné funkce organismu: procentuální podíl je asi 3% u mužů a 12% u žen. Rezervní tuk poskytuje energii, chrání před fyzickými traumaty a izoluje tělo pro zachování jeho tepla. Tyto procentuální podíly se mění s věkem a pohlavím jednotlivce, jak je uvedeno v dále uvedené tabulce. **Pokud váhou zjištěné procentuální podíly spadají mimo tzv. „normální“ hodnoty uvedené v tabulce, poraďte se se svým lékařem.**

TABULKA TĚLESNÉHO TUKU (BODYFAT)

	Věk	PODVÁHA	NORMA	NADVÁHA	OBEZITA
ŽENA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MUŽ	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% svalové hmoty
Existují tři různé typy svalové tkáně: hladká svalovina, příčně pruhovaná kosterní svalovina a příčně pruhovaná srdeční svalovina. Hladký sval se skládá z hladkých vláken, které se nacházejí pouze ve stěnách zažívacího traktu, dýchacího ústrojí a pohlavního ústrojí, ve stěnách venózních a arteriálních cév. Kosterní příčně pruhovaná svalovina představuje v člověku kosterní svalovinu a obličejové svaly. Srdeční svalovinu tvoří srdce. Tato váha vypočítává % kosterní svaloviny a hladké svaloviny v organismu. V průměru je 40% tělesné hmotnosti složeno z kosterní svaloviny. Muži mají zpravidla výraznější svalovinu než ženy a obecně se procentuální podíl zvyšuje u sportovců. Procento svalstva se začíná snižovat postupujícím věkem.

% vody
Procentuální podíl tělesné vody je u mužů a u žen různý, u dospělých zdravých žen je to od 45% do 60 %, zatímco u mužů od 50% do 65%. Procentuální podíl vody je vyšší v dětství a klesá s věkem. Ke změnám tělesné hmotnosti může docházet v krátkých časových obdobích (hodiny), středních (dny) nebo dlouhých (týdny).Drobné výkyvy ve hmotnosti během několika hodin jsou normální a jsou vyvolávané zadržováním vody, která je ve skutečnosti vodou extracelulární (jež zahrnuje intersticiální tekutiny, plazmu, lymfu a transcelulární kapalinu), jediný prostor schopný se tak rychle měnit. Dojde-li k poklesu hmotnosti v několika málo dnech, je velmi pravděpodobné, že je to na úkor celkové vody.

Bazální metabolismus
Bazální metabolismus (neboli BMR, basal metabolic rate) je minimální množství kalorií potřebných pro lidské tělo k přežití, tedy k provádění základních procesů, jako je například krevní oběh, dýchání, trávení, udržování tělesné teploty. Bazální metabolismus se vypočítává na osobě při psychickém a fyzickém odpočinku v poloze na zádech, na lačno po dobu 12 hodin, po nejméně 8 hodinách spánku a při konstantní pokojové teplotě přibližně 20 °C.
Bazální metabolismus pro dospělé se pohybuje mezi 1200 a 1800 kcal. BMR je ovlivněn mnoha faktory: věk, pohlaví, výška, tělesné složení, horečka / stres, nutriční stav a okolní teploty.

Index tělesné hmotnosti

TABULKA BMI	HODNOTA BMI
PODVÁHA	<18.5
NORMA	18.5-24.9
NADVÁHA	25.0-29.9
OBEZITA	>30

Index tělesné hmotnosti dává do souvislosti tělesnou hmotnost a výšku jedince. Níže uvedená klasifikace souvisí s rizikem, že nedostatečná tělesná hmotnost může představovat zdravotní stav: pokud je BMI mezi 18,5 a 24,9, znamená to, že hmotnost statisticky neovlivňuje zdravotní stav, a je proto třeba ji považovat za normální. Jakákoli výchylka, nahoru nebo dolů, z takového intervalu hodnot IMC musí být považována za ohrožené vlastního zdraví; v takovém případě je vhodné se poradit se svým lékařem. Zvyknout si na vyváženou stravu a vykonávat fyzickou aktivitu rozhodně pomáhá zlepšit kvalitu života, podporovat zdraví a předcházet patologiím, zvyšovat vitalitu, udržovat hmotnostní formu! Je však důležité vědět, že index tělesné hmotnosti neumožňuje rozlišit rozdíly v hmotnosti v důsledku rozsahu svalové hmoty, kostní hmoty, obsahu vody nebo hromadění tuku. Proto jednoduchost výpočtu IMC nesmí být zavádějící a vést k dietám „udělej si sám“. Její posouzení by mělo být výsadou lékaře nebo jiné specializované osoby, jako je odborník na výživu nebo dietolog.

Uvážení
Při posuzování vývoje vlastního složení těla je třeba mít na paměti, že:
- Pouhé snížení hmotnosti doprovázené stejným nebo dokonce zvýšeným procentem tělesného tuku značí, že tělo jednoduše ztratilo vodu (například po tréninku, sauně nebo dietě zaměřené na rychlý úbytek tělesné hmotnosti).
- Zvýšení hmotnosti doprovázené poklesem procenta tělesného tuku, nebo beze změny, indikuje vyvinutí cenné svalové hmoty.
- Když hmotnost a tělesný tuk klesají současně, znamená to, že dieta funguje a ztrácí se objem.

POPIS VÝROBKU (viz obr.1)

1. Displej
2. Elektrody
3. Přihrádka na baterie
4. Tlačítko pro výběr měrné jednotky

TECHNICKÉ PARAMETRY
- Nosnost: 180 kg / 400 lb

- Dělení: 100 g / 0.2 lb
- 2 vyměnitelné alkalické baterie 1,5V AAA
- Displej LCD reverse
- Provozní frekvence: 2426-2460 MHz, efektivní vyzařovaný výkon: <0.9 dBm
- Okolní podmínky pro provoz: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Okolní podmínky pro skladování: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	Váha vypočítává tělesné složení u osob ve věku mezi 12 a 99 lety a s výškou mezi 90 e 220 cm.

RADY PRO POUŽITÍ

- Važte se vždy na stejné váze a ve stejnou denní dobu, nejlépe po probuzení a bez oblečení.
- Je důležité se vážit naboso, se suchými a správně umístěnými chodidly na elektrodách (viz obrázek). Také se vyhněte jakémukoliv kontaktu mezi nohami tak, aby váha fungovala správně.
- Počkejte 15 minut po té, co jste vstali, tak aby se voda mohla v těle rozmístit.
- Přesnost údajů zjištěných váhou může být ovlivněna v následujících případech:
  a) vysoká hladina alkoholu
  b) vysoká hladina kofeinu nebo drog
  c) po těžkém jídle
  d) po přísné sportovní aktivitě
  e) během nemoci
  f) v těhotenství
  g) při problémech s dehydratací
  h) mokrá nebo neumytá chodidla
  i) oteklé nohy

NÁVOD K POUŽITÍ

PRVNÍ POUŽITÍ

• Tento váha funguje na 2 vyměnitelné alkalické baterie 1,5 V typu AAA.
• Pro vložení baterií otevřete přihrádku na baterie pomocí jazýčku krytu.
• Vložte baterie a mějte na paměti označenou polaritu. Zavřete kryt.

VOLBA MĚRNÉ JEDNOTKY

Zapněte váhu stoupnutím si na ni a zkontrolujte měrnou jednotku zobrazenou na displeji (kg nebo lb). Chcete-li změnit měrnou jednotku, sestupte z váhy a stiskněte tlačítko umístěné na její spodní straně.

POUŽITÍ

a. Měření pouze tělesné hmotnosti

Údaje o tělesném složení se zobrazují pouze u chytrých telefonů s aplikací „LAICA Home Wellness“, váha zobrazuje hmotnost pouze na displeji. Je tedy možné ji použít jako jednoduchou váhu následujícím způsobem:

1) Umístěte váhu na rovnou a pevnou plochu.
   Nerovný nebo měkký povrch podlahy (např. koberce, linoleum) může způsobit nepřesnost vážení.
2) Stoupněte si na vypnutou váhu s chodidly paralelně vedle sebe a rovnoměrně rozloženou váhou (viz obrázky). Vyčkejte bez hnutí, než váha stanoví vaši hmotnost. O nic se během vážení neopírejte, aby nedošlo k ovlivnění výsledku vážení.
3) Sestupte z váhy, na displeji se i nadále ukazuje váhu po dobu několika sekund, pak se váha automaticky vypne.

b. Provoz s aplikací: výpočet tělesné složení

Seznam kompatibilních zařízení:
• **iOS:** iPhone s operačním systémem 10 a vyšší.
• **Pro zařízení s operačním systémem Android™:** od verze 6.0 (Marshmallow).
Váha je kompatibilní s technologií bluetooth 4.0 a vyšší a zasílá data o tělesném složení (procentuální obsah tuku, vody, kosterní svaloviny, údaje týkající se bazálního metabolismu a index tělesné hmotnosti) do chytrého telefonu pro lepší analýzu složení vlastní hmotnosti. Během následujících operací se doporučuje udržovat chytrý telefon v blízkosti váhy, aby bylo spojení aktivní.

1. V nastavení chytrého telefonu aktivujte bluetooth.
2. Nainstalujte do svého chytrého telefonu bezplatnou aplikaci „LAICA Home Wellness“.
3. Spusťte aplikaci a podle pokynů přidejte produkt a vytvořte nového uživatele zadáním svých osobních údajů.
4. Když je váha vypnutá, stoupněte si na plošinu a ujistěte se, že jsou bosé nohy správně umístěny na elektrodách. Váha zobrazí hmotnost.
5. Chcete-li odeslat údaje zjištěné váhou do chytrého telefonu, stiskněte v aplikaci tlačítko „DETECT WEIGHT“ (“ZJISTIT HMOTNOST“).
6. V tomto okamžiku se na vašem chytrém telefonu zobrazí následující data:
   • hmotnost
   • cíl hmotnosti (pokud je nastaven v aplikaci)
   • procento tělesného tuku
   • procento vody
   • bazální metabolismus kcal
   • index tělesné hmotnosti (BMI)
   • procento svalové hmoty
7. Váha se po asi 10 sekundách nepoužívání automaticky vypne.

Porovnejte získaná procenta tuku s parametry uvedenými v „tabulce tělesného tuku (body fat)“: pokud spadají mimo normální hodnoty, poraďte se se svým lékařem. Vyhodnoťte také procento vody jak je uvedeno v odstavci „% vody“ a procento svaloviny podle odstavce „% kosterního svalstva“.

⚠	• Během vážení zkontrolujte, zda je aplikace aktivní a zobrazuje se na chytrém telefonu, abyste ověřili okamžité odeslání dat týkajících se vašeho tělesného složení. • Před zahájením nového vážení vždy zkontrolujte, zda je připojení bluetooth vašeho chytrého telefonu aktivní. • U zařízení Android™ je nutné aktivovat služby určování polohy. • Před provedením nového vážení vždy vyberte na chytrém telefonu uživatele, kde mají být data uložena. • Pokaždé, když je osobní váha přemístěna nebo zvednuta a poté znovu umístěna na nosný povrch, nemůže být první vážení vzato v potaz, z důvodu nezbytného přenastavení elektronické karty vůči buňkám zatížení. Vezměte v úvahu druhé a následující vážení, protože v některých případech může být to první pozměněno z výše uvedeného důvodu.

VÝMĚNA BATERIÍ

Když se na displeji zobrazí „LO“ nebo symbol baterie, vyměňte baterie za baterie stejného typu.

1. Otevřete přihrádku na baterie pomocí jazýčku krytu.
2. Vyjměte vybité baterie a odstraňte je tak, jak je uvedeno v odstavci “Postup při likvidaci”.
3. Vložte baterie a mějte na paměti označenou polaritu.
4. Zavřete přihrádku na baterie.

ÚDRŽBA

• Skladujte přístroj na větraném a suchém místě.
• Skladujte váhu ve vodorovné poloze.
• K čištění váhy používejte výhradně měkký a suchý hadřík.
• Nikdy nepoužívejte chemické ani abrazivní čisticí prostředky.

PROBLÉMY A ŘEŠENÍ

Problém	Možná příčina	Řešení
Váha se nezapíná.	Nestoupli jste si na váhu správně.	Stoupněte si na váhu s chodidly paralelně vedle sebe. Pozor: váha se zapíná až po stoupnutí na ni.
	Baterie jsou vybité.	Vyměňte baterie.
Na displeji se zobrazí “Lo” nebo symbol baterie.	Baterie jsou vybité.	Proveďte výměnu.
Na displeji se zobrazí „Err“.	Hmotnost převyšuje nosnost váhy.	Ihned odstraňte zátěž z váhy, abyste ji nepoškodili a ověřte maximální nosnost.
Aplikace „LAICA Home Wellness“ nezobrazuje žádná data.	Bluetooth nebyl v nastavení chytrého telefonu aktivován.	Aktivujte bluetooth v chytrém telefonu.
	Během vážení chytrý telefon přešel do pohotovostního režimu.	Při vážení nechte aplikaci v chytrém telefonu aktivní pro ověření okamžitého odeslání dat.
	V aplikaci nebylo stisknuto tlačítko „ZJISTIT HMOTNOST“.	Stisknutím tlačítka „ZJISTIT HMOTNOST“ v aplikaci odešlete data z váhy do aplikace.
Aplikace „LAICA Home Wellness“ zobrazuje pouze tělesnou hmotnost.	Nestoupli jste si na váhu naboso.	Stoupněte si na váhu naboso.
	Kůže chodidel je příliš suchá.	Lehce navlhčete kůži chodidel.

Všechny hmotnosti jsou přibližné, protože jsou zaokrouhlené nahoru nebo dolů k nejbližšímu dělení. Zaručujeme přesnost s toleranci v rámci +/- 1% + 1 dělení.

POSTUP PRO LIKVIDACI

Symbol na spodní straně přístroje označuje povinnost tříděného sběru odpadu elektrických a elektronických zařízení **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. Na konci životnosti přístroje jej nelikvidujte jako pevný směsný komunální odpad, nýbrž ve sběrném dvoře ve své oblasti, nebo jej vraťte distributorovi při nákupu nového přístroje téhož typu sloužícího ke stejnému účelu.
V případě, že má spotřebič určený k likvidaci menší rozměry než 25 cm, je možné zaslat jej zpět do prodejního místa s půdorysnou plochou nad 400 m² bez povinnosti nákupu nového podobného spotřebiče. Tento postup odděleného sběru elektrických a elektronických zařízení vychází z politiky Společenství, která má za cíl zachovat, chránit a zlepšovat životní prostředí a vyhnout se potenciálnímu dopadu nebezpečných látek v těchto zařízeních na lidské zdraví a nepatřičnému použití těchto zařízení či jejich částí. Upozornění: Nesprávná likvidace elektronických a elektrických zařízení může mít za následek postih.

Chcete-li baterie správně zlikvidovat **(Směrnice 2013/56/Eu),** nevyhazujte je do běžného domovního odpadu, ale nechte je zlikvidovat jako speciální odpad ve vhodných recyklačních sběrnách. Podrobnější informace ohledně likvidace vybitých baterií získáte v prodejním místě, kde byl přístroj zakoupen; odpovídající informace může poskytnout i obecní úřad nebo místní středisko sběrných surovin.

CE Tento výrobek je určen pro použití v domácnosti. Shoda, kterou dokládá označení CE na zařízení, se vztahuje ke směrnici 2014/30/EU o elektromagnetické kompatibilitě a směrnici 2011/65/EU o omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních. Tento výrobek je elektronický přístroj, který byl testován, aby za současného stavu technických znalostí zajistil, že nebude rušit jiná blízká zařízení (elektromagnetická kompatibilita) a že je bezpečný, pokud je používán podle pokynů uvedených v návodu k použití. V případě neobvyklého chování zařízení neprodlužujte jeho používání a v případě potřeby kontaktujte přímo výrobce.

Výrobce, Laica S.p.A., prohlašuje, že zařízení je v souladu se směrnicí 2014/53/Eu. Úplné prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese: www.laica.it.

ZÁRUKA

Na toto zařízení se vztahuje záruka 2 roky od dodání zboží nebo delší doba, která je stanovena vnitrostátními právními předpisy v místě bydliště spotřebitele. Toto ustanovení je v souladu s italskými a evropskými právními předpisy. Výrobky Laica jsou určeny pro domácí použití a nejsou povoleny pro veřejné použití. Záruka se vztahuje pouze na výrobní vady a není platná, pokud je škoda způsobena náhodnou událostí, nesprávným použitím, nedbalostí nebo nesprávným použitím výrobku. Používejte pouze dodané příslušenství; použití jiného příslušenství může mít za následek neplatnost záruky. Zařízení ze žádného důvodu neotevírejte; v případě otevření nebo nedovolené manipulace zaniká záruka s konečnou platností. Záruka se nevztahuje na díly podléhající opotřebení a na baterie, jsou-li dodány. Po uplynutí 2 let od dodání nebo jiné delší doby stanovené vnitrostátními právními předpisy v místě bydliště spotřebitele záruka zaniká; technické asistenční zásahy budou v tomto případě prováděny za úplatu. Informace o technických asistenčních zásazích, ať už jsou v záruce nebo za úhradu, si můžete vyžádat na adrese info@laica.com.
Za opravy a náhrady výrobků, na které se vztahují záruční podmínky, se nevztahuje žádná forma nákladů. V případě poruch kontaktujte svého prodejce; NEPOSÍLEJTE nic přímo společnosti LAICA. Veškeré zásahy v záruce (včetně výměny výrobku nebo jeho části) neprodlužují původní záruční dobu vyměněného výrobku. Výrobce odmítá jakoukoli odpovědnost za jakékoli škody, které mohou být přímo nebo nepřímo způsobeny osobám, věcem nebo domácím zvířatům v důsledku nedodržení všech pokynů uvedených ve specifickém návodu k použití, a to zejména pokud jde o varování při instalaci, používání a údržbu přístroje. Společnost Laica, která neustále usiluje o zlepšování svých výrobků, je oprávněna bez předchozího upozornění upravovat své výrobky zcela nebo zčásti ve vztahu k výrobním potřebám, aniž by to znamenalo jakoukoli odpovědnost ze strany společnosti Laica nebo jejích prodejců. Pro více informací: www.laica.it.

INTELIGENTNÁ ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S UKAZOVATEĽOM PODIELU TELESNÉHO TUKU, VODY, KOSTROVÉHO SVALSTVA, HODNOTY BAZÁLNEHO METABOLIZMU A INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI – NÁVOD NA POUŽÍVANIE A ÚDRŽBU

Vážený zákazník, spoločnosť Laica Vám ďakuje, že ste si vybrali práve tento výrobok, ktorý bol na zaručenie Vašej úplnej spokojnosti navrhnutý podľa kritérií spoľahlivosti a kvality.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE
PRED POUŽÍVANÍM SA DÔKLADNE OBOZNÁMTE S OBSAHOM TOHTO NÁVODU A ODLOŽTE SI HO NA BUDÚCE POUŽITIE

Tento návod na používanie tvorí neoddeliteľnú súčasť výrobku a je potrebné ho uchovávať počas celej jeho životnosti.
V prípade zmeny vlastníka odovzdajte novému vlastníkovi aj všetky súvisiace doklady.
V záujme bezpečného a správneho používania výrobku si používateľ musí pozorne prečítať pokyny a upozornenia uvedené v návode na používanie, pretože obsahujú dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti, používania a údržby.
V prípade straty návodu na používanie alebo ak potrebujete bližšie informácie alebo vysvetlenia, vyplňte príslušný formulár, ktorý sa nachádza na stránke https://www.laica.it/ v časti Často kladené otázky a podpora.

Elektronická osobná váha, ktorá meria hmotnosť a vypočítava zloženie tela (podiel tuku, vody, kostrového svalstva a index telesnej hmotnosti) a bazálny metabolizmus na základe výšky, veku a pohlavia.
Váha je kompatibilná s technológiou bluetooth 4.0 a vyššie a automaticky posiela zistené údaje do Vášho smartfónu, takže si môžete kedykoľvek kontrolovať svoj pokrok.

OBSAH

VYSVETLIVKY K POUŽITÝM SYMBOLOM str. 40
BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA str. 40
ZLOŽENIE TELA str. 41
POPIS VÝROBKU str. 41
NÁVOD NA POUŽÍVANIE str. 42
ÚDRŽBA str. 43
PROBLÉMY A RIEŠENIA str. 43
POSTUP LIKVIDÁCIE str. 43
ZÁRUKA str. 43

VYSVETLIVKY K POUŽITÝM SYMBOLOM

Upozornenie

Zákaz

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- Pred použitím výrobku sa uistite, že zariadenie je neporušené a bez viditeľného poškodenia. V prípade pochybností zariadenie nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu.
- Plastové obalové vrecká uchovávajte mimo dosahu detí: nebezpečenstvo udusenia.
- Toto zariadenie sa smie používať výhradne na účely, na ktoré je určené, a spôsobom, ktorý je uvedený v návode na používanie. Akékoľvek iné použitie sa považuje za neprimerané, a teda nebezpečné. Výrobca nie je zodpovedný za prípadné škody spôsobené neprimeraným alebo nesprávnym použitím.
- Toto zariadenie smú samostatne používať deti od 8 rokov.
- Osoby so zníženými telesnými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami smú toto zariadenie používať iba vtedy, ak boli vopred poučené o bezpečnom používaní a nebezpečenstvách súvisiacich s výrobkom. Deti sa s prístrojom nesmú hrať.
- Deti nesmú čistiť výrobok a vykonávať údržbu bez dohľadu dospelej osoby.
- V prípade poruchy alebo chybného fungovania prístroj okamžite vypnite a nijak doň nezasahujte. V súvislosti s opravami sa vždy obráťte na svojho predajcu.
- Zaobchádzajte s váhou opatrne, chráňte ju proti nárazom, extrémnym zmenám teploty, vlhkosti, prachu, priamemu slnečnému svetlu a zdrojom tepla.
- Do tela váhy sa NESMÚ dostať žiadne tekutiny. Toto zariadenie nie je vodeodolné. NEPOUŽÍVAJTE zariadenie v prostrediach s vysokou vlhkosťou, ani ho v takých prostrediach nenechávajte odložené: vlhkosť vyššia než 85 % alebo kontakt s vodou či inými tekutinami môžu spôsobiť koróziu a narušiť správne fungovanie zariadenia.
- NESTÚPAJTE na váhu s mokrými chodidlami alebo ak je povrch váhy mokrý: nebezpečenstvo pošmyknutia.

POZOR! PRED POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU

- **Údaje o podiele telesného tuku a vody, kostrového svalstva a hodnotu bazálneho metabolizmu, ktoré váha vypočíta, je potrebné považovať iba za orientačné. Pre akékoľvek ďalšie informácie sa poraďte so svojím lekárom alebo dietológom.**
- **Prostredníctvom elektród umiestnených na plošine váha vysiela slabý elektrický prúd nízkej intenzity, ktorý prechádza telom. Váha nepredstavuje žiadne nebezpečenstvo.**
- **Váhu by nemali používať nižšie uvedené osoby, pretože namerané údaje by nemuseli byť vierohodné:**
  o osoby s kardiostimulátorom alebo iným elektronickým zdravotníckym materiálom
  o osoby s horúčkou
  o deti mladšie než 12 rokov
  o tehotné ženy
  o osoby na dialýze, osoby s opuchmi na nohách, osoby s osteoporózou
  o osoby, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárny systém.

BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE BATÉRIÍ

- V prípade, že sa váha dlhší čas nepoužíva, vyberte batérie a odložte ich na chladné a suché miesto pri izbovej teplote.
- NENABÍJAJTE batérie, ak nie sú nabíjacie.
- NENABÍJAJTE nabíjacie batérie iným spôsobom, ako je uvedené v návode alebo inými zariadeniami, ako sú uvedené v návode.
- NEVYSTAVUJTE batérie tepelným zdrojom a priamemu slnečnému svetlu. Pri nedodržaní tohto pokynu môže dôjsť k poškodeniu alebo explózii batérií.
- NEVHADZUJTE batérie do ohňa.
- Vyberať alebo vymieňať batérie smú iba dospelé osoby.
- Uchovávajte batérie mimo dosahu detí: prehltnutie batérií predstavuje smrteľné nebezpečenstvo. V prípade prehltnutia okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Kyselina v batériách má leptavé účinky. Zabráňte kontaktu s kožou, očami alebo odevom.

ZLOŽENIE TELA

Zloženie tela pozostáva z:
- beztuková hmota: všetky zložky bez tuku (voda, svalstvo, spojovacie tkanivá a iné organické zložky bez tuku), kosti, svalstvo, vnútornosti, voda, orgány, krv;
- tuková hmota: všetky tuky extrahovateľné z tukového tkaniva a iných tkanív/orgánov.
- kostná hmota.

Prostredníctvom elektród umiestnených na plošine váha prenáša slabý elektrický prúd nízkej intenzity, ktorý prechádza telom. Rôzne hmoty reagujú na prúd rôznym spôsobom: beztuková hmota kladie menší odpor než tuková hmota. Tento odpor tela sa nazýva bioelektrická impedancia. Pomerný podiel jednotlivých telesných hmôt sa líši v závislosti od pohlavia, veku a telesnej konštrukcie jedinca.

Podiel tukovej hmoty
Podiel tuku uvedený v tabuľke nižšie predstavuje celkový telesný tuk, ktorý je súčtom esenciálneho a uloženého tuku. Esenciálny tuk je nevyhnutný pre rôzne telesné funkcie organizmu, jeho podiel je 3 % u mužov a 12 % u žien. Uložený tuk dodáva energiu, chráni proti fyzickým traumám a izoluje telo za účelom udržiavania telesnej teploty. Tieto podiely závisia od veku a pohlavia jedinca, ako je uvedené v tabuľke nižšie. **Ak je podiel, ktorý váha vypočíta, mimo rozsahu hodnôt označených v tabuľke ako "normálne", odporúčame Vám poradiť sa so svojím lekárom.**

TABUĽKA TELESNÝ TUK

	Věk	PODVÁHA	NORMÁLNA HMOTNOSŤ	NADVÁHA	OBEZITA
ŽENA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MUŽ	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

Podiel svalovej hmoty
Existujú tri rôzne typy svalového tkaniva: hladké, priečne pruhované kostrové a priečne pruhované srdcové.Hladké svalové tkanivo sa skladá z hladkých vlákien, ktoré sa nachádzajú v stenách tráviacej sústavy, dýchacieho a pohlavného ústrojenstva a na stenách venóznych a arteriálnych ciev. Priečne pruhované kostrové svalové tkanivo tvorí u ľudí kostrové a tvárové svaly. Priečne pruhované srdcové svalové tkanivo predstavuje srdce.
Váha vypočítava percentuálny podiel kostrového svalstva a hladkého svalového tkaniva v organizme. V priemere je 40 % hmotnosti tela zložených z kostrového svalstva. Muži majú zvyčajne výraznejšie svalstvo ako ženy a vo všeobecnosti môže byť tento podiel vyšší u športovcov. Podiel svalstva v organizme začína klesať s narastajúcim vekom.

Podiel vody
Podiel vody v tele závisí od pohlavia: u zdravých dospelých žien sa pohybuje od 45 do 60 %, zatiaľ čo u mužov od 50 do 65 %. Podiel vody je vyšší v detstve a klesá s narastajúcim vekom. K zmenám telesnej hmotnosti môže dôjsť v krátkom čase (hodiny), v stredne dlhom čase (dni) alebo v dlhom čase (týždne).

Drobné zmeny hmotnosti v priebehu niekoľkých hodín sú úplne normálne a sú spôsobené zadržaním vody v tele, pretože extracelulárna tekutina (ktorá zahŕňa intersticiálnu tekutinu, plazmu, lymfu a transcelulárnu tekutinu) je jediným kompartmentom schopným takej rýchlej zmeny. Ak dôjde k poklesu hmotnosti v priebehu niekoľkých dní, je veľmi pravdepodobné, že je spôsobený celkovou telesnou vodou.

Bazálny metabolizmus
Bazálny metabolizmus (BMR, basal metabolic rate) je minimálne množstvo kalórií potrebných pre ľudské telo, aby prežilo, čiže aby mohlo vykonávať základne procesy ako krvný obeh, dýchanie, trávenie a udržiavanie telesnej teploty. Bazálny metabolizmus sa vypočítava u mentálne a fyzicky odpočívajúceho jedinca, ležiaceho na chrbte, ktorý je nalačno 12 hodín, po aspoň 8-hodinovom spánku a pri konštantnej izbovej teplote zhruba 20 °C. Hodnota bazálneho metabolizmu sa u dospelých jedincov pohybuje medzi 1200 a 1800 kcal. BMR je ovplyvnený mnohými faktormi: vek, pohlavie, výška, zloženie tela, horúčka/stres, nutričný stav a teplota prostredia.

Index telesnej hmotnosti (BMI)

TABUĽKA INDEXU BMI	HODNOTA INDEXU BMI
PODVÁHA	<18.5
NORMÁLNA HMOTNOSŤ	18.5-24.9
NADVÁHA	25.0-29.9
OBEZITA	>30

Index telesnej hmotnosti vyjadruje vzťah medzi telesnou hmotnosťou a výškou jedinca. Nižšie uvedená klasifikácia súvisí s rizikom, ktoré môže nevhodná telesná hmotnosť predstavovať pre zdravotný stav: keď je index BMI v rozsahu 18,5 až 24,9, znamená to, že hmotnosť nemá štatisticky žiadny vplyv na zdravotný stav, teda sa považuje za normálnu. Každú odchýlku, či už smerom dole alebo hore od tohto rozsahu hodnôt indexu BMI je potrebné považovať za riziko pre zdravotný stav.
V takom prípade sa odporúča poradiť sa so svojím lekárom. Ak si zvyknete na vyváženú stravu a pravidelnú fyzickú aktivitu, určite Vám to pomôže zlepšiť kvalitu života a zdravotný stav, a tiež predchádzať chorobám, zvýšiť vitalitu a udržiavať hmotnosť v norme! Je však potrebné vedieť, že index telesnej hmotnosti neumožňuje rozpoznať zmeny hmotnosti následkom prítomnosti svalovej hmoty, kostnej hmoty, obsahu vody alebo hromadeniu tuku. Takže sa nedajte oklamať jednoduchosťou výpočtu indexu BMI a následnými diétami typu „urob si sám“. Posúdenie indexu BMI náleží lekárovi alebo inému odborníkovi, napr. dietológovi alebo výživovému špecialistovi.

Poznámky
Pri posudzovaní zloženia vlastného tela je potrebné mať na pamäti, že:
- Zníženie hmotnosti bez zmeny podielu telesného tuku alebo dokonca s jeho zvýšením znamená, že telo jednoducho stratilo vodu (napríklad po tréningu, saune alebo prísnej diéte zameranej na rýchle zníženie telesnej hmotnosti).
- Zvýšenie telesnej hmotnosti sprevádzané poklesom podielu telesného tuku alebo bez jeho zmeny znamená rozvoj svalovej hmoty.
- Ak telesná váha a podiel telesného tuku klesajú súčasne, znamená to, že diéta funguje a vy chudnete.

POPIS VÝROBKU (pozri obr. 1)

1. Displej
2. Elektródy
3. Priestor pre batérie
4. Tlačidlo na voľbu mernej jednotky

TECHNICKÉ VLASTNOSTI
- Nosnosť: 180 kg / 400 lb
- Stupeň presnosti: 100 g / 0,2 lb
- 2 alkalické batérie 1,5V AAA, vymeniteľné
- Displej LCD reverse
- Prevádzková frekvencia: 2426-2460 MHz, efektívny vyžarovaný výkon: <0.9 dBm
- Prevádzkové podmienky prostredia: +10 °C +40 °C; RH≤ 85%
- Podmienky prostredia pri uskladnení: +10 °C +50 °C; RH ≤ 85%

⚠ Váha vypočítava zloženie tela u jedincov vo veku 12 až 99 rokov s výškou 90 až 220 cm.

ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ
- Vážte sa vždy na tej istej váhe a v rovnakom dennom čase, najlepšie ráno po prebudení a bez oblečenia.
- Je dôležité vážiť sa naboso, so suchými chodidlami, správne umiestnenými na elektródach (pozri obr.). Aby váha fungovala správne, vyhnite sa kontaktu chodidiel medzi sebou.
- Po prebudení počkajte aspoň 15 minút, aby sa voda rozviedla do celého tela.
- Presnosť údajov, ktoré váha poskytuje, môže byť narušená v týchto prípadoch:
  a) vysoký obsah alkoholu v krvi
  b) vysoká hladina kofeínu alebo drog
  c) po ťažkom jedle
  d) po intenzívnom športovom výkone
  e) počas choroby
  f) v tehotenstve
  g) pri problémoch spojených s dehydratáciou
  h) pri mokrých alebo špinavých chodidlách
  i) v prípade opuchnutých nôh

NÁVOD NA POUŽÍVANIE

PRVÉ POUŽITIE
• Táto váha funguje so 2 vymeniteľnými alkalickými batériami 1,5 V typu AAA.
• Ak chcete vložiť batérie, otvorte priestor pre batérie prostredníctvom jazyku krytu.
• Vložte batérie s prihliadnutím na označenú polaritu. Zatvorte kryt.

VOĽBA MERNEJ JEDNOTKY
Postavením sa na váhu ju spustite a skontrolujte mernú jednotku na displeji (kg alebo lb). Ak chcete mernú jednotku zmeniť, zostúpte z váhy a stlačte tlačidlo umiestnené na spodku váhy.

POUŽÍVANIE
a. Meranie iba telesnej hmotnosti
Údaje týkajúce sa zloženia tela sa zobrazujú iba na smartfóne s aplikáciou „LAICA Home Wellness“, na displeji samotnej váhy sa zobrazuje iba hmotnosť. To znamená, že takto sa dá používať ako obyčajná váha:
1) Položte váhu na pevný a rovný povrch. Ak je podlaha poddajná alebo nedostatočne upevnená (napr. koberec, rohožka, linoleum), môže to narušiť presnosť váhy.
2) Postavte sa na vypnutú váhu, pričom chodidlá musia byť rovno vedľa seba a váha rovnomerne rozložená (pozri obrázky). Bez pohybu počkajte, kým váha nevypočíta váhu. Pri vážení sa o nič neopierajte, aby nedošlo k nepresnostiam.
3) Zostúpte z váhy, na displeji sa bude ešte niekoľko sekúnd zobrazovať hmotnosť, potom sa váha sama vypne.

b. Používanie s aplikáciou: výpočet zloženia tela
Zoznam kompatibilných zariadení:
• **iOS:** iPhone s operačným systémom od verzie 10.
• **Zariadenie s operačným systémom Android™:** od verzie 6.0 (Marshmallow).
Váha je kompatibilná s technológiou bluetooth 4.0 a vyššie a posiela údaje týkajúce sa zloženia tela (podiel tuku, vody, kostrového svalstva, hodnotu bazálneho metabolizmu a index telesnej hmotnosti) do Vášho smartfónu, aby sa umožnila presnejšia analýza zloženia Vašej hmotnosti. Pri úkonoch uvedených nižšie odporúčame mať smartfón v blízkosti váhy, aby sa zachovalo aktívne spojenie.
1. V nastaveniach smartfónu aktivujte bluetooth
2. Nainštalujte do smartfónu bezplatnú aplikáciu „LAICA Home Wellness“
3. Spustite aplikáciu a podľa pokynov pridajte výrobok a vytvorte nového používateľa vložením svojich osobných údajov.
4. Pri vypnutej váhe sa postavte na plošinu, pričom dbajte na to, aby ste bosé chodidlá správne umiestnili na elektródy. Na váhe sa zobrazí hmotnosť.
5. Ak chcete poslať príslušné údaje z váhy do smartfónu, stlačte v aplikácii tlačidlo „DETECT WEIGHT“ („ZISTIŤ HMOTNOSŤ“).
6. V smartfóne sa zobrazia tieto údaje:
   • hmotnosť
   • cieľ hmotnosti (ak je nastavený v aplikácii)
   • percentuálny podiel telesného tuku
   • percentuálny podiel vody
   • bazálny metabolizmus kcal
   • index telesnej hmotnosti (BMI)
   • percentuálny podiel svalovej hmoty
7. Váha sa zhruba po 10 sekundách nečinnosti automaticky vypne.

Porovnajte zobrazený podiel tuku s parametrami uvedenými v tabuľke „Telesný tuk“: ak nespadá do rozsahu normálnych hodnôt, poraďte sa so svojím lekárom. Posúďte tiež podiel vody podľa odseku „Podiel vody“ a podiel svalovej hmoty podľa odseku „Podiel kostrového svalstva“.

⚠
- Pri vážení sa ubezpečte, že aplikácia je aktívna a zobrazená na smartfóne, aby ste mohli skontrolovať okamžité odoslanie údajov týkajúcich sa zloženia Vášho tela.
- Pred ďalším vážením sa vždy ubezpečte, že spojenie bluetooth so smartfónom je aktívne.
- Pri zariadeniach s operačným systémom Android™ je potrebné aktivovať lokalizačné služby.
- Pred ďalším vážením vždy na smartfóne zvoľte používateľa, ku ktorému sa majú údaje priradiť.
- Vždy, keď sa váha presunie alebo zdvihne a umiestni na opornú plochu, prvé váženie sa nesmie považovať za smerodajné z dôvodu nevyhnutného vyváženia elektronickej karty vzhľadom na dynamometre. Za smerodajné možno považovať až druhé a ďalšie váženia, keďže prvé váženie môže byť z vyššie uvedeného dôvodu nepresné.

VÝMENA BATÉRIÍ
Ak sa na displeji zobrazí nápis „LO“ alebo symbol batérie, je potrebné vymeniť batérie za nové rovnakého typu.
1. Otvorte priestor pre batérie prostredníctvom jazyka krytu.
2. Vyberte vybité batérie a zlikvidujte ich podľa pokynov uvedených v odseku “Postup pri likvidácii”.

3. Vložte nové batérie s prihliadnutím na označenú polaritu.
4. Zatvorte priestor pre batérie.

ÚDRŽBA

• Uchovávajte zariadenie na chladnom a suchom mieste.
• Uchovávajte zariadenie vo vodorovnej polohe
• Čistite zariadenie iba mäkkou a suchou utierkou.
• Nikdy nepoužívajte chemikálie alebo abrazívne čistiace prostriedky.

PROBLÉMY A RIEŠENIA

Problém	Možná príčina	Riešenie
Váha sa nezapína.	Nepostavili ste sa na váhu správnym spôsobom.	Postavte sa na váhu s chodidlami rovno vedľa seba. Pozor: váha sa zapne, až keď sa na ňu postavíte.
	Batérie sú vybité.	Vymeňte batérie.
Na displeji sa zobrazuje nápis „Lo“ alebo symbol batérie.	Batérie sú vybité.	Vymeňte batérie.
Na displeji sa zobrazuje nápis „Err“.	Hmotnosť je vyššia než nosnosť váhy.	Okamžite zložte záťaž z váhy, aby sa predišlo jej poškodeniu, a skontrolujte jej maximálnu nosnosť.
V aplikácii „LAICA Home Wellness“ sa nezobrazuje žiadny údaj.	V nastaveniach smartfónu nebolo aktivované pripojenie bluetooth.	Aktivujte v smartfóne pripojenie bluetooth.
	Smartfón počas váženia prešiel do pohotovostného režimu.	Pri vážení udržte aplikáciu v smartfóne aktívnu, aby sa zaručilo okamžité odoslanie údajov.
	V aplikácii nebolo stlačené tlačidlo „ZISTIŤ HMOTNOSŤ“.	Stlačte v aplikácii tlačidlo „ZISTIŤ HMOTNOSŤ“, aby sa údaje odoslali z váhy do aplikácie.
V aplikácii „LAICA Home Wellness“ sa zobrazuje iba telesná hmotnosť.	Nepostavili ste sa na váhu s bosými chodidlami.	Postavte sa na váhu s bosými chodidlami.
	Koža chodidiel je príliš suchá.	Mierne si navlhčite kožu chodidiel.

Všetky hmotnosti sú len približné, pretože sú zaokrúhlené smerom hore alebo dole k najbližšiemu stupňu presnosti. Výrobca zaručuje presnosť s toleranciou max.+/-1% +1 stupeň presnosti.

POSTUP LIKVIDÁCIE

Symbol umiestnený na spodnej strane prístroja označuje separovaný zber elektrických a elektronických zariadení **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.
Po ukončení životnosti sa zariadenie nesmie likvidovať ako komunálny pevný odpad, ale umiestnite ho v zbernom dvore vo vašom okolí alebo ho vráťte predajcovi pri kúpe nového prístroja rovnakého typu s rovnakými funkciami. V prípade, ak je veľkosť prístroja, ktorý sa má zlikvidovať, menšia ako 25 cm, je možné ho odovzdať v obchodnom mieste s metrážou väčšou ako 400 m² bez povinnosti kúpy nového podobného zariadenia.
Tento postup separovaného zberu elektrických a elektronických prístrojoch sa uskutočňuje vo vízii obecnej politiky životného prostredia s cieľmi záchrany, ochrany a zlepšenia kvality životného prostredia a aby sa zabránilo potenciálnym účinkom na ľudské zdravie spôsobeným prítomnosťou nebezpečných látok v týchto prístrojoch alebo nevhodným používaním týchto prístrojov alebo ich častí. Upozornenie! Nesprávna likvidácia elektrických a elektronických zariadení môže byť postihovaná.

Pre správnu likvidáciu batérií **(Nariadenie 2013/56/Eu)** nevyhadzovať batérie do domáceho odpadu, ale zlikvidovať ich ako špeciálny odpad v zberných miestach, kde bude zabezpečená ich recyklácia. Pre viac informácií o likvidácii použitých batérií obráťte sa na predajcu, u ktorého ste si zariadenie obsahujúce batérie kúpili, obec alebo miestne službu pre likvidáciu odpadu.

CE Tento výrobok je určený na použitie v domácnosti. Zhoda, potvrdená označením CE uvedeným na zariadení, sa týka smernice 2014/30/EÚ vzťahujúcej sa na elektromagnetickú kompatibilitu a smernice 2011/65/EÚ vzťahujúcej sa na obmedzenie používania určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach. Tento výrobok je elektronický prístroj, ktorý bol overený na to, aby zabezpečil, pri aktuálnom stave technických znalostí, že nebude rušiť iné zariadenia nachádzajúce sa v blízkosti (elektromagnetická kompatibilita) , aj aby bol bezpečný, ak sa používa podľa pokynov uvedených v návode na použitie. V prípade anomálneho správania sa zariadenia nepredlžujte použitie a prípadne sa skontaktujte priamo s výrobcom.

Výrobca Laica S.p.A. vyhlasuje, že spotrebič je v súlade so smernicou 2014/53/Eu. Úplné vyhlásenie o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: www.laica.it.

ZÁRUKA

Záručná lehota na toto zariadenie je 2 roky od dátumu doručenia tovaru alebo od iného dátumu, ktorý stanovujú právne predpisy krajiny bydliska spotrebiteľa. Táto lehota je v súlade s talianskymi a európskymi právnymi predpismi. Výrobky spoločnosti Laica sú určené na používanie v domácom prostredí a nesmú sa používať vo verejných zariadeniach. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné chyby, nevzťahuje sa na škody spôsobené nehodou, nedbanlivosťou alebo neprimeraným alebo nesprávnym používaním výrobku. Používajte iba dodávané príslušenstvo. Použitie iného príslušenstva môže viesť k skončeniu platnosti záruky. Za žiadnych okolností pomôcku neuvárajte. V prípade otvorenia alebo iného zásahu do pomôcky platnosť záruky definitívne končí. Záruka sa nevzťahuje na časti podliehajúce opotrebovaniu a na batérie, ak sú vo výbave. Po uplynutí 2 rokov od dátumu doručenia tovaru alebo od iného dátumu, ktorý stanovujú právne predpisy krajiny bydliska spotrebiteľa, sa platnosť záruky skončí. Každý ďalší zákrok technickej podpory bude príslušne spoplatnený. Ak chcete získať informácie o servisných zásahoch, či už záručných alebo spoplatnených, kontaktujte nás na info@laica.com.
Za opravy a výmenu výrobkov, na ktoré sa vzťahuje záruka, sa nevyžaduje žiadny poplatok. V prípade poruchy sa obráťte na svojho predajcu, NIE priamo na spoločnosť LAICA. Žiaden zásah v rámci záruky (vrátane výmeny výrobku alebo jeho časti) neznamená predĺženie pôvodnej záručnej lehoty vymeneného výrobku. Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné škody, ktoré priamo alebo nepriamo spôsobia osoby, predmety alebo domáce zvieratá následkom nedodržiavania všetkých pokynov uvedených v príslušnom návode na používanie, ktoré sa týkajú predovšetkým inštalácie, používania a údržby pomôcky. Spoločnosť Laica, ktorá sa neustále snaží o zvýšenie kvality svojich výrobkov, môže bez predbežného upozornenia čiastočne alebo úplne zmeniť svoje výrobky v závislosti od výrobných požiadaviek. Takáto zmena neznamená vznik žiadnej zodpovednosti zo strany spoločnosti Laica alebo jej predajcov. Ďalšie informácie: www.laica.it.

ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG A TESTZSÍR, TESTVÍZ, IZOMTÖMEG, ALAP METABOLIKUS RÁTA ÉS A TESTTÖMEG-INDEX KIMUTATÁSÁRA - HASZNÁLAT ÉS GARANCIA

Tisztelt Ügyfél! A Laica szeretné megköszönni, hogy ezt a terméket választotta, amelyet megbízhatósági és minőségi kritériumok alapján terveztünk a teljes megelégedésének céljából.

FONTOS
HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL
ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI HIVATKOZÁS CÉLJÁBÓL

A használati utasítások a termék szerves részét képezik és annak egész életciklusára meg kell őrizni őket. A készülék más tulajdonosra történő átruházása esetén át kell adni a teljes dokumentációt. A termék biztonságos és helyes használata érdekében a felhasználónak figyelmesen el kell olvasnia a kézikönyvben leírt utasításokat és figyelmeztetéseket, mivel a biztonságra, a használati és karbantartási utasításokra vonatkozó fontos információkat tartalmaznak.A használati útmutató elvesztése esetén vagy ha bővebb információra vagy felvilágosításra van szüksége, töltse ki a www.laica.it/ weboldal GYIK és Segítség szakaszában található űrlapot.

Elektromos személymérleg, mely testtömeget mér és az egyén magasságát, nemét és életkorát figyelembe véve testösszetételt (testzsír, testvíz, izomtömeg és testtömeg-index) és alapanyagcserét kalkulál.
A mérleg kompatibilis a bluetooth 4.0 és azt követő verziókkal, így automatikusan elküldi a kapott adatokat okostelefonjára, hogy mindig nyomon tudja követni fejlődését.

TARTALOM

SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA **oldal 44**
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK **oldal 44**
TESTÖSSZETÉTEL **oldal 45**
A TERMÉK LEÍRÁSA **oldal 45**
HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK **oldal 46**
KARBANTARTÁS **oldal 47**
PROBLÉMÁK ÉS ELHÁRÍTÁSUK **oldal 47**
ÁRTALMATLANÍTÁS **oldal 47**
GARANCIA **oldal 47**

SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA

Figyelmeztetés Tiltás

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- A termék használata előtt ellenőrizze, hogy a készülék ép, látható károsodások nélkül. Kétségek esetén ne használja a készüléket és keresse fel a viszonteladót.
- A csomagoló műanyagot tartsa gyermekektől távol: fulladásveszélyt jelentenek.
- Ez a készülék kizárólag arra a célra alkalmas, amelyre tervezték, és ahogyan a használati utasításokban előírták.

Bármilyen más alkalmazás nem megfelelőnek vagyis veszélyesnek minősül. A gyártó nem felelős az esetleges helytelen vagy hibás használat következményeként történt károkért.
- Ezt a készüléket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek önállóan használhatják.
- Ezt a készüléket csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű személyek illetve tapasztalat nélküli személyek csak akkor használhatják, ha előzőleg biztonsági képzést kaptak és tájékoztatták őket a termékre vonatkozó veszélyekről.
  A gyermekek ne játszanak a készülékkel. A tisztítást és a karbantartást gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül.
- Hiba és/vagy hibás működés esetén kapcsolja ki a készüléket a károsítása nélkül. A javításhoz mindig forduljon a saját viszonteladójához.
- A mérleget óvatosan kezelje, védje ütközésekkel, extrém hőmérsékletváltozásokkal, nedvességgel, porral, közvetlen napfénnyel és hőforrásokkal szemben.

⊘ NE engedje, hogy a mérleg testébe folyadék kerüljön. Ez a készülék nem vízálló. NE hagyja és NE használja a mérleges vízzel teli környezetben; a 85%-nál nagyobb páratartalom illetve a vízzel vagy egyéb folyadékkal érintkezés rozsdásodást eredményezhetnek és befolyásolhatják a készülék helyes működését.

⊘ NE lépjen fel a mérlegre nedves lábbal vagy ha a mérleg felülete nedves: elcsúszhat.

⚠ **FIGYELEM! A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT**

- **A mérleg által kalkulált testzsír és testvíz, illetve a vázizom százalékos arányát és az alapanyagcsere rátát csak jelzésszerű adatként kell tekinteni. További információkért kérdezze orvosát vagy dietetikusát.**
- **A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegen. A mérleg nem jelent semmilyen veszélyt.**
- **Az alábbi személyeknek nem javasoljuk a mérleg használatát, mivel a mérleg által mért adatok pontatlanok lehetnek:**
  - **o pace-makert vagy más elektronikus orvosi eszközt használó személyek**
  - **o lázas személyek**
  - **o 12 évesnél fiatalabb gyermekek**
  - **o várandós nők**
  - **o dialízisben részesülő, lábödémás személyek, csontritkulásban személyek**
  - **o olyan személyek, akik gyógyszereket szednek szív- és érrendszerükre.**

AZ AKKUMULÁTOROK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA
- Távolítsa el az akkumulátorokat, ha hosszú időn keresztül nem használja a mérleget és tárolja friss és száraz helyen, környezeti hőmérsékleten.

⊘ NE töltse fel az akkumulátorokat, ha egyszer használatosak.
⊘ NE töltse fel a feltölthető akkumulátorokat a kézikönyvben megadott folyamattól eltérően vagy nem előírt készülékkel.
⊘ NE tegye ki az akkumulátorokat hőnek és közvetlen napfénynek. Ezen utasítások be nem tartása károsíthatja és/vagy felrobbantatja az akkumulátorokat.
⊘ NE dobja az akkumulátorokat tűzbe.
- Az akkumulátorokat felnőtt személy távolítsa el vagy cserélje.
- Tartsa az akkumulátorokat gyermekektől távol: az akkumulátorok lenyelése halálos veszélyt jelent. Ha lenyeli, akkor azonnal hívja fel a háziorvosát.
- Az akkumulátorokban tartalmazott sav korrozív. Kerülje a bőrrel, szemmel vagy ruhával érintkezést.

TESTÖSSZETÉTEL

A testösszetétel az alábbi összetevőkből áll:
- zsírmentes testtömeg: az összes testzsírtól mentes testrész (víz, izom, kötőszövet és más, zsírt nem tartalmazó szerves összetevő), csontok, izmok, ingerek, víz, szervek, vér;
- zsírtömeg: a zsírszövetből és a többi szövetből/szervből kivonható összes zsír;
- csonttömeg.

A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegen.
A különböző testtömegek eltérően reagálnak az áramra: a zsírmentes testtömeg a zsírtömeghez viszonyítva kisebb ellenállást fejt ki. A testnek ezt az ellenállást bioelektromos impedenciának nevezik. A különböző testtömegek eltérő százalékos aránya az egyén nemének, életkorának és termetének függvényében változik.

Zsírtömeg-százalék
Az alábbi táblázatban feltüntetett zsír zsázalékos aránya az összes zsírt jelöli, mely az esszenciális zsír és a lerakódott zsír összege.
Az esszenciális zsírra a szervezetnek a különböző funkciók ellátásához van szüksége: ez 3% a férfiakban és 12% a nőkben. A lerakódott zsír biztosítja az energiát, véd a fizikai sérülésekkel szemben és szigeteli a testet a hő megóvása érdekében. Ezek a százalékos arányok az egyén életkorának és nemének függvényében változnak, amint az az alábbi táblázatban látható. **Ha a mérleg által kijelzett százalékos értékek a táblázatban feltüntetett "normál" értékeken kívül esnek, ajánlott orvoshoz fordulni.**

TESTZSÍR TÁBLÁZAT

	Életkor	SOVÁNY	NORMÁL	ELHÍZOTT	TÚLSÚLYOS
NŐ	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
FÉRFI	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

izomtömeg % (vázizom %)
Három különböző típusú izomszövet létezik: simaizom, harántcsíkolt csontszövet és szívizomszövet.A simaizom sima rostokból áll, amelyek a bélcsatorna, a légutak és a nemi szervek, illetve a vénás és artériás erek falaiban találhatók. A harántcsíkolt vázizomszövet alkotja az emberben a vázizmot és az arcizmokat. A szívizom a szívben található.
Ez a mérleg a szervezetben található vázizom és sima izomszövet százalékos arányát számolja ki. Átlagosan a testsúly 40% vázizomból áll. A férfiak izomzata általában hangsúlyosabb a nők izomzatánál és annak százalékos aránya növekedhet a sportolókban. Az izomzat százalékos aránya az életkor előrehaladtával csökken.

Testvíz százalék
A testvíz százalékos aránya eltérő a nők és férfiak esetében: az egészséges felnőtt nőkben 45-60% között, míg a férfik esetében 50-65% van. A testvíz százalék gyermekkorban magasabb és az életkorral előrehaladva csökken. A testsúly változás bekövetkezhet rövid idő alatt (órák), közép (napok) vagy hosszú távon (hetek).

A néhány óra alatt bekövetkező kismértékű testsúlyváltozás normális jelenség, melynek oka a vízvisszatartás, ugyanis a sejten kívüli víz (melybe beletartozik a szövetek közötti folyadék, a plazma, a linfa és a transzcelluláris folyadék), az egyetlen ilyen, gyors változásra képes rész. Amikor a testsúlycsökkenés néhány napon belül következik be, nagyon valószínű, hogy az az össz víz terhére történik.

Alap metabolikus ráta
Az alap metabolikus ráta (BMR) a test túléléséhez, tehát az alapvető biológiai folyamatok (pl. vérkeringés, légzés, emésztés, a testhőmérséklet megtartása) elvégzéséhez szükséges minimális kalória mennyisége. Az alap metabolikus ráta egy olyan személyen van kiszámolva, aki mentálisan és fizikálisan pihen hanyatt fekve, 12 órája nem evett, legalább 8 órát aludt, és egy változatlan hőmérsékletű helységben van, ami kb. 20 °C fokos. Az alap metabolikus ráta a felnőtteknél körülbelül 1200 és 1800 kcal között van. A BMR-t számos tényező befolyásolja: kor, nem, magasság, testösszetétel, láz/stressz, táplálkozási állapot és környezeti hőmérsékletek.

Testtömeg-index

IMC TÁBLÁZAT	IMC ÉRTÉK
SOVÁNY	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
TÚLSÚLYOS	25.0-29.9
ELHÍZOTT	>30

A testtömeg-index összefüggésbe hozza testsúlyt és a testmagasságot.
A lent található besorolás annak kockázatával áll kapcsolatban, melyet a nem megfelelő testsúly jelent az egészségi állapotra nézve: ha az IMC 18,5 és 24,9 között van, az arra utal, hogy a testsúly statisztikailag nincs hatással az egészségi állapotra, és normálisnak mondható. Az ettől az IMC tartománytól való bármilyen eltérést kockázatosnak kell megítélni az egyén egészsége szempontjából: ebben az esetben javasolt orvoshoz fordulni. A kiegyensúlyozott étrend és mozgás biztosan hozzájárulnak az életminőség javulásához, elősegítik az egészséges állapotot, segítenek megelőzni a betegségeket, növelik a vitalitást és hozzájárulnak az egészséges testsúly-testalkat fenntartásához is. Fontos tudni azonban, hogy a testtömeg-index megismerésével nem lehet különbséget tenni aközött, hogy a testsúly változásai az izomtömeg, a csonttömeg, a testvíz vagy az elraktározott zsír változásainak tudhatók be. Fontos tehát, hogy a testtömeg-index egyszerű kiszámítása ne vezesse félre a felhasználót, és vezessen "csináld magad!" diétákhoz. A testtömeg-index kiértékelését orvosra vagy más szakemberre, táplálkozástudományi szakértőre vagy dietetikusra kell bízni.

Megjegyzések
A saját testösszetétel értékelése során az alábbiakat kell figyelembe venni:
- A változatlan vagy növekvő testzsír százalék kíséretében bekövetkező testsúlycsökkenés azt jelzi, hogy a test egyszerűen vizet vesztett (például edzés, szauna vagy gyors súlycsökkenésre korlátozódó diétát követően).
- A súlygyarapodás csökkenő vagy változatlan testzsír százalékkal társulva az értékes izomtömeg fejlődését mutatja.
- Amikor a testsúly és a testzsír ugyanabban az időben csökken, az azt jelenti, hogy a diéta hatékony és vesztünk testtömegünkből.

A TERMÉK LEÍRÁSA (lásd 1. ábra)

1. Kijelző
2. Elektródák
3. Elemtartó rekesz
4. Mértékegységet kiválasztó gomb

MŰSZAKI SAJÁTOSSÁGOK
- Teherbírás: 180 kg / 400 lb
- Osztás: 100 g / 0.2 lb
- 2 db 1.5V-os AAA típusú alkáli elem
- LCD reverse kijelző
- Működési frekvencia: 2426-2460 MHz, hatékony besugárzási teljesítmény: <0.9 dBm
- Üzemi környezeti feltételek: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Környezeti feltételek a tároláshoz: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ A mérleg a testösszetétel kiszámolását 12 és 99 év közötti, 90 - 220 cm magas személyeken végzi.

JAVASLATOK A HASZNÁLATHOZ
- Mindig ugyanazon a mérlegen és ugyanabban az órában méretkezzen, lehetőleg ébredéskor és ruhák nélkül.
- Fontos, hogy a méréskor a lába mezítlen, és száraz legyen, és az elektródákra tökéletesen legyen helyezve (lásd az ábrát). Továbbá, a mérleg megfelelő működésének érdekében lábai ne érjenek egymáshoz.
- Felkelés után várjon 15 percet, hogy a víz el tudjon oszolni a testben.
- A mérleg által adott adatok pontosságát befolyásolhatják az alábbi körülmények:
  a) magas alkoholszint
  b) magas koffein- vagy kábítószer-szint
  c) nehéz ételek után
  d) intenzív sporttevékenység után
  e) betegség során
  f) terhesség során
  g) dehidratáltság esetén
  h) nedves vagy nem tiszta lábak
  i) bedagadt lábak

HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

ELSŐ HASZNÁLAT
• Ez a mérleg 2 cserélhető 1,5 V AAA alkáli elemmel működik.
• Az elemek behelyezéséhez nyissák ki az elemtartót a fedélen lévő nyelv segítségével.
• Helyezze be az elemeket ügyelvén a jelölt polaritásra. Zárja le a fedelet.

MÉRTÉKEGYSÉG KIVÁLASZTÁSA
Lépjen fel a mérlegre és ellenőrizze a kijelzőn megjelenő mértékegységet (kg vagy lb). A mértékegység módosításához lépjen le a mérlegről és nyomja meg az gombot.

HASZNÁLAT
a. Csak testsúly mérés
A testösszetételre vonatkozó adatokat csak az okostelefon “LAICA Home Wellness” alkalmazásában lehet megtekinteni, a mérleg csak a súlyt mutatja a kijelzőjén. Egyszerű mérlegként tehát a következő módon lehet használni:
1) Helyezzék a mérleget sima és kemény felületre. A puha, egyenetlen padló (pl. rongyszőnyeg, szőnyeg, linóleum) hátrányosan befolyásolhatja a mérés pontosságát.
2) Miközben a mérleg ki van kapcsolva, álljon fel a mérlegre párhuzamos lábakkal, melyekre egyformán nehezedjen rá testsúlyával (lásd a képeket).
   Mozdulatlanul várja meg, hogy a mérleg megmérje testsúlyát. A pontos eredmény érdekében ne támaszkodjon semmire a mérés közben.
3) A mérlegről való leszállás után a mérleg még néhány másodpercig jelzi az eredményt, majd magától kikapcsol.

b. Alkalmazással történő működés: a testösszetétel kiszámolása
Összeférhető eszközök listája:
• **iOS:** iPhone, 10-es operációs rendszertől.
• **Android™ operációs rendszerrel rendelkező eszközök:** a 6.0 verziótól (Marshmallow).
4.0 vagy későbbi bluetooth technológiával kompatibilis, a mérleg elküldi a testösszetételre vonatkozó adatokat (testzsír-százalék, testvíz-százalék, vázizomzat, az alap anyagcserére vonatkozó adat és a testtömeg-index) az okostelefonra, a súly összetételének részletesebb elemzése érdekében. A következő műveletek során javasolt az okostelefont a mérleg közelében tartani az aktív kapcsolat fenntartása érdekében.
1. Okostelefonján kapcsolja be a bluetooth-t
2. Telepítse az okostelefonjára a “LAICA Home Wellness” ingyenes alkalmazást
3. Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat a termék hozzáadása és egy új felhasználó létrehozása céljából, a saját személyes adatainak megadásával.
4. Szálljon fel a kikapcsolt mérlegre mezítelen lábakkal, és ügyeljen arra, hogy jól helyezze el lábait az elektródákon. A mérleg megjeleníti súly.
5. A mérleg által mért adatok az alkalmazásban lévő “SÚLY MÉRÉSE” gomb megnyomásával küldhetők az okostelefonra.
6. Ekkor az alábbi adatok jelennek meg az okostelefonon:
   • súly
   • a testsúly-cél (ha be van állítva az alkalmazásban)
   • a testzsír-százalék
   • a testvíz-százalék
   • az alap anyagcsere Kcal
   • a testtömeg-index (BMI)
   • az izomtömeg-százalék
7. Ha a mérleget 10 másodpercig nem használják, magától kikapcsol.

Hasonlítsa össze a kapott testzsír százalékot a testzsír táblázatban található adatokkal: ha az eredmény a normál értékeken kívülre esik, forduljon orvosához. Ezen kívül értékelje a testvíz százalékot a "Testvíz-százalék" c. bekezdés alapján, az izomtömeg százalékot az "Izomtömeg-százalék" c bekezdés alapján és a csonttömeg százalékot a "Csonttömeg-százalék" c. bekezdés alapján.

⚠
- A mérés közben ellenőrizzze, hogy az okostelefonon be van kapcsolva és meg van nyitva az alkalmazás, hogy a testösszetételére vonatkozó adatok azonnal átküldésre kerüljenek.
- Egy új mérés előtt mindig ellenőrizze, hogy okostelefonján aktív a bluetooth kapcsolat.
- Az Android™-os eszközök esetén aktiválni kell a helymeghatározás szolgáltatást.
- Egy új mérés előtt mindig válassza ki okostelefonján a felhasználót, akihez menteni kívánja az adatokat.
- Ha a mérleget áthelyezi vagy megemeli és visszateszi a tartólapra, akkor az első mérést ne vegye figyelembe, mivel az elektromos kártya helyre kell álljon a töltőcellákhoz képest. A második és az azt követő méréseket vegye figyelembe, mert néhány esetben az első mérés a fenti okok miatt torz lehet.

ELEMCSERE
Amikor a kijelzőn "LO" felirat vagy az elem szimbóluma jelenik meg, cseréljék ki az elemeket ugyanolyan típusúakkal.
1. Nyissák ki az elemtartót a fedélen lévő nyelv segítségével.
2. Vegyék ki a lemerült elemeket és az "Ártalmatlanítási eljárás" szakaszban leírtak szerint semmisítsék meg őket.
3. Tegyék be az új elemeket, ügyeljenek a feltüntetett polaritásra.

4. Zárják le az elemtartót.

KARBANTARTÁS

• A készüléket hűvös és száraz helyen tárolják.
• A készüléket vízszintes helyzetben tárolják
• A mérleget csak egy puha és száraz ruhával tisztítsák.
• Soha ne használjanak vegyszereket vagy dörzshatású tisztítószert.

PROBLÉMÁK ÉS ELHÁRÍTÁSUK

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
A mérleg nem kapcsol be.	Nem megfelelően lépett a mérlegre.	Lépjen a mérlegre párhuzamos lábakkal. Figyelem: a mérleg csak felszállás után kapcsol be.
	Az elemek lemerültek.	Cseréljék ki őket.
A kijelzőn "Lo" vagy az elem szimbóluma jelenik meg.	Az elemek lemerültek.	Végezze el cseréjüket.
A kijelzőn "Err" felirat jelenik meg.	A mérleg teherbírását meghaladó súly.	Azonnal vegye le a súlyt a mérlegről, hogy ne okozzon benne kárt és ellenőrizze a maximális teherbírást.
A “LAICA Home Wellness” applikáció semmilyen adatot nem jelenít meg.	Okostelefonjának beállításaiban nem aktiválta a bluetooth funkciót.	Aktiválja a bluetooth funkciót okostelefonjában.
	Az okostelefon a mérés során készenléti állapotba állt.	A mérés során tartsa nyitva az applikációt okostelefonján, hogy ellenőrizni tudja az adatok azonnali küldését.
	Nem nyomta meg a "SÚLY MÉRÉSE" gombot az alkalmazásban.	A mérleg adatainak az alkalmazásra küldéséhez nyomja meg a "SÚLY MÉRÉSE" gombot az alkalmazásban.
A “LAICA Home Wellness” applikáció csak a testtömeget.	Nem mezítláb állt a mérlegre.	Mezítláb lépjen a mérlegre.
	A láb bőre túl száraz.	Enyhén nedvesítse meg a láb bőrét.

Az összes tömegérték megközelítőleges, az értékek természetesen fölfelé vagy lefelé, a legközelebbi beosztáshoz vannak kerekítve, +/-1%+ 1 beosztás tűréshatáron belüli mérési pontosságot garantálunk.

ÁRTALMATLANÍTÁS

A készülék alján lévő szimbólum az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtését jelzi **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. A készülék élettartama végén ne ártalmatlanítsa azt a vegyes háztartási hulladékokkal, hanem adja át egy megfelelő helyi hulladékgyűjtő központnak vagy szolgáltassa vissza a viszonteladónak egy azonos típusú és funkciójú új készülék vásárlásakor. Amennyiben az ártalmatlanítandó készülék mérete 25cm-nél kisebb, lehetőség van annak 400 nm-nél nagyobb alapterületű viszonteladónál történő leadására, hasonló készülék vásárlási kötelezettsége nélkül. Az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtése a közösségi környezetvédelmi politikának megfelelően kerül végrehajtásra, melynek célja a környezet védelme és a környezet minőségének a javítása, valamint annak az elkerülése, hogy a készülékben található esetleges veszélyes anyagok, ezek vagy ezek részeinek a helytelen felhasználása káros hatással legyenek az emberi egészségre. Figyelem! Az elektromos és elektronikus készülékek helytelen ártalmatlanítása büntetést vonhat maga után.

Az elemek helyes eltávolításánál vegye figyelembe a **(2013/56/Eu irányelvet) ne dobja az elemeket háztartási hulladékba, hanem** selejtezze le speciális hulladékként, újrahasznosító helyeken. A lemerült elemek ártalmatlanításával kapcsolatban forduljon az üzlethez, ahol a készüléket vásárolta az elemekkel együtt, az önkormányzathoz vagy a helyi hulladékgyűjtő szolgálathoz.

CE Ez a termék háztartási használatra készült.
A készülék CE-jelölése által tanúsított megfelelőség az elektromágneses összeférhetőségről szóló 2014/30/EU irányelvhez és az egyes veszélyes anyagok elektromos és elektronikus berendezésekben való alkalmazásának korlátozásáról szóló 2011/65/EU irányelvhez kapcsolódik. Ez a termék olyan elektronikus eszköz, amelyet annak érdekében teszteltek, hogy a műszaki ismeretek jelenlegi állása szerint biztosítani lehessen, hogy a környezetében lévő más berendezéseket nem teszi ki elektromágneses zavarnak (elektromágneses kompatibilitás), illetve hogy a használati útmutatóban leírtak szerinti használat esetén biztonságos. A készülék rendellenes viselkedése esetén ne használja tovább a készüléket, és szükség esetén forduljon közvetlenül a gyártóhoz.

A gyártó, Laica S.p.A., kijelenti, hogy a készülék megfelel a 2014/53/Eu irányelvnek. A teljes megfelelőségi nyilatkozat az alábbi internetcímen található: www.laica.it.

SZAVATOSSÁG

A készülékre az áru átvételétől számított 2 év, vagy a fogyasztó lakóhelye szerinti nemzeti jogszabályok által meghatározott más hosszabb idejű garancia vonatkozik. Ez a rendelkezés megfelel az olasz és az európai jogszabályoknak. A Laica termékeket otthoni használatra tervezték és a használata közszolgáltatásokban nem engedélyezett. A garancia csak a gyártási hibákra vonatkozik és nem érvényes, ha a sérülést véletlen esemény, hibás használat, gondatlanság vagy a termék helytelen használata okozta. Csak a mellékletben szállított kiegészítőkkel használja; eltérő kiegészítők használata a garancia megszűnését okozhatja. Semmi esetre se nyissa ki a készüléket; ha kinyitja, vagy megrongálja, akkor a garancia biztosan megszűnik. A garancia nem vonatkozik a kopóalkatrészekre és az akkumulátorra, ha a csomagban megtalálható. Az átvételtől számított 2 év elteltével, vagy a fogyasztó lakóhelye szerinti nemzeti jogszabályokban meghatározott más hosszabb időtartam elteltével a garancia megszűnik; ebben az esetben a műszaki szolgálati beavatkozások térítés ellenében valósulnak meg. A műszaki ügyfélszolgálatra vonatkozó információkat - garanciás vagy fizetés ellenében - az info@laica.com - oldalon találja.
A termék garanciális javítása és cseréje költségmentes. Ebben az esetben forduljon a viszonteladóhoz; NE küldje be a terméket közvetlenül a LAICA-nak. Az összes garanciás közbeavatkozás (beleértve a termékcserét vagy az alkatrészcserét) nem hosszabbítja meg a kicserélt termék garanciális időszakát. A gyártócég minden felelősséget elhárít az esetleges - közvetlen vagy közvetett - károk miatt, amelyek az utasítások kézikönyvben megadott előírások - különös tekintettel a telepítési, használati és karbantartási utasításokra - hiányos betartása miatt személyi vagy állati sérüléseket, illetve anyagi károkat okozhatnak. A Laica cégtől függően, aki folyamatosan a termékei javításával foglalkozik, a termék gyártását teljes egészében, vagy részeiben minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathatja, anélkül, hogy ez a Laica céget vagy a viszonteladókat bármilyen felelősségre kötelezné. Részletek: www.laica.it.

ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA SMART Z INDIKATORJEM % MAŠČOB, % VODE, % SKELETNE MIŠIČNINE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN Z INDIKATORJEM TELESNE MASE - NAVODILA IN GARANCIJA

Spoštovani kupec, Laica se vam želi zahvaliti za vašo izbiro izdelka, zasnovanega po kriterijih zanesljivosti in kakovosti za vaše popolno zadovoljstvo.

POMEMBNO
PRED UPORABO POZORNO PREBERITE
SHRANITE ZA NADALJNJO UPORABO

Navodila za uporabo je treba šteti kot sestavni del izdelka in jih morate hraniti za vso življenjsko dobo izdelka.
V primeru prenosa aparata drugemu lastniku, morate izročiti le-temu tudi celotno dokumentacijo. Uporabnik je za varno in pravilno uporabo izdelka dolžan natančno prebrati navodila in opozorila, ki jih vsebuje priročnik, saj zagotavljajo pomembne informacije za varnost, uporabo in vzdrževanje izdelka.
Če navodila izgubite, ali potrebujete več informacij ali pojasnila, izpolnite ustrezen obrazec na spletni strani https://www.laica.it/ v razdelku Faq in pomoč.

Elektronska osebna tehtnica meri težo ter izračunava telesno sestavo (odstotek maščobe, vode, skeletne mišičnine in indeks telesne mase) ter bazalni metabolizem glede na višino, starost in spol. Združljiva s tehnologijo bluetooth 4.0 za samodejno pošiljanje podatkov v pametni telefon, da lahko v vsakem trenutku nadzirate svoj napredek.

KAZALO

LEGENDA SIMBOLOV stran 48
VARNOSTNA OPOZORILA stran 48
TELESNA SESTAVA stran 49
OPIS IZDELKA stran 49
NAVODILA ZA UPORABO stran 50
VZDRŽEVANJE stran 51
TEŽAVE IN REŠITVE stran 51
POSTOPEK ODSTRANJEVANJA stran 51
GARANCIJA stran 51

LEGENDA SIMBOLOV

Opozorilo Prepoved

VARNOSTNA OPOZORILA

- Pred uporabo izdelka preverite, če je aparat brezhiben in brez vidnih poškodb. V primeru dvoma aparata ne uporabljajte in se obrnite na prodajalca.
- Plastično vrečko ovojnine hranite otrokom nedosegljivo: nevarnost zadušitve.
- Ta aparat se mora uporabljati izključno samo za namene, za katere je zasnovan, in na način, ki je opisan v navodilih za uporabo. Vsaka drugačna uporaba se smatra za neprimerno in zato nevarno.
  Proizvajalec ne more biti odgovoren za morebitno škodo, ki bi nastala z neprimerno ali napačno rabo izdelka.
- Ta aparat lahko samostojno uporabljajo otroci, ki so starejši od 8 let.
- Ta aparat lahko uporabljajo osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali mentalnimi sposobnostmi ter neizkušene osebe samo, če se jih prej pouči o načinu varne uporabe in nevarnostih v zvezi s samim izdelkom.
  Otroci se z aparatom ne smejo igrati. Otroci ne smejo čistiti in vzdrževati aparata brez nadzora odraslih oseb.
- V primeru okvare oziroma nepravilnega delovanja aparat ugasnite in ga ne sporeminjajte. Za popravilo se vedno obrnite na prodajalca.
- S tehtnico ravnajte skrbno, varujte jo pred udarci, ekstremnimi temperaturnimi nihanji, vlago, prahom, neposredno sončno svetlobo in toplotnimi viri.
- NE dovolite vstopa tekočine v ohišje tehtnice. Ta aparat ni vodoodporen. Tehtnice NE hranite in NE uporabljajte v zelo vlažnem okolju.
  Vlažnost nad 85% ali stik z vodo in drugimi tekočinami lahko povzroči rjavenje in ogrozi pravilno delovanje aparata.
- Na tehtnico NE stopajte z mokrimi nogami ali, če je površina slednje mokra: nevarnost zdrsa.

POZOR! PRED UPORABO TEGA APARATA

- **Odstotek telesne maščobe in vode, skeletne mišičnine in vrednost bazalnega metabolizma, ki jih izračuna tehtnica, je treba upoštevati le kot okvirne podatke. Za vse dodatne informacije se posvetujte z zdravnikom ali dietetikom.**
- **Z elektrodami, ki so nameščene na podnožniku, tehtnica pošlje šibek signal električnega toka nizke intenzitete, ki gre skozi telesno maso. Tehtnica ne predstavlja nobene nevarnosti.**
- **Uporabo odsvetujemo naslednjim osebam, kajti s tehtnico pridobljeni podatki verjetno ne bodo verodostojni:**
  - **osebe s srčnim spodbujevalnikom ali drugimi medicinskimi elektronskimi pripomočki**
  - **osebe z vročino**
  - **otroci mlajši od 12 let**
  - **nosečnice**
  - **osebe na dializi, z otekanjem nog, osebe z osteoporozo**
  - **osebe, ki jemljejo zdravila za srce in ožilje.**

VARNA UPORABA BATERIJ

- Če tehtnice ne nameravate uporabljati daljše obdobje, odtranite baterije in jih shranite na svežem in suhem mestu s sobno temperaturo.
- Baterij NE polnite, če niso za polnljive.
- Polnljivih baterij ne polniti na drugačne načine, kot je navedeno v priročniku, ali z neprimernimi napravami.
- Baterij nikoli NE izpostavljajte toplotnim virom in neposredni sončni svetlobi. Neupoštevanje teh napotkov je lahko vzrok poškodovanja in/ali eksplozije baterij.
- Baterij nikoli NE vrzite na ogenj.
- Odstranitev ali zamenjavo baterij mora oraviti odrasla oseba.
- Baterije hranite izven dosega otrokom: zaužitje baterije pomeni smrtno nevarnost. V primeru zaužitja takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Kislina, ki jo vsebujejo baterije, je jedka. Izogibajte se stiku s kožo, očmi in oblačili.

TELESNA SESTAVA

Telesno sestavo predstavljajo:
- pusta masa: sestavljena je iz sestavin brez maščobe (voda, mišice, vezivno tkivo in druge organske sestavine brez maščob), kosti, mišice, notranji organi, voda, organi, kri;
- maščobna masa: vse maščobe, ki se nahajajo v maščobnem tkivu in drugih tkivih/organih.

Z elektrodami, ki so nameščene na podnožniku, tehtnica pošlje šibek signal električnega toka nizke intenzitete, ki gre skozi telesno maso.
Različne mase se različno odzivajo na električni tok: pusta masa nudi manjšo upornost kot na primer maščobna masa. To upornost telesa imenujemo bioelektrična impedanca. Relativni delež raznih telesnih mas se spreminja glede na spol, starost in postavo osebe.

% maščobne mase
Odstotek maščob, ki je naveden v naslednji tabeli, predstavlja vso maščobo, dobljeno s seštevkom esencialnih maščob in maščobnih zalog.
Esencialna maščoba je potrebna raznim funkcijam organizma: delež znaša 3% pri moških in 12% pri ženskah. Maščobne zaloge dajejo energijo, varujejo pred fizičnimi travmami in preprečujejo izgubljanje telesne toplote.
Ti deleži se razlikujejo glede na starost in spol osebka, kot je prikazano v spodnji tabeli. **Če deleži, ki jih navaja tehtnica, niso skladni vrednostmi, ki so v tabeli opredeljene kot "normalne", vam svetujemo posvet s svojim zdravnikom.**

TABELA BODYFAT

	Starost	Nezadostna teža	Normalna	Čezmerna teža	Debelost
ŽENSKA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MOŠKI	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% mišične mase
Obstajajo tri različne vrste mišičnega tkiva: gladko, progasto skeletno in srčno. Gladka mišica je sestavljena iz gladkih vlaken, ki se nahajajo na stenah prebavnega trakta, respiratornega trakta in spolovil, v stenah venskih in arterijskih žil. Progasto skeletno mišično tkivo pri ljudeh sestavlja skeletne mišice in mišice obraza. Srčne mišice predstavlja srce. Ta tehtnica izračuna % skeletnih mišic in gladkega mišičnega tkiva v organizmu. V povprečju 40 % telesne teže predstavljajo skeletne mišice. Moški imajo običajno bolj izrazite mišice kot ženske in na splošno se ta odstotek lahko poveča s športom. Delež mišičevja se prične zmanjševati s staranjem.

% vode
Delež % vode v telesu je pri moških in ženskah različen, pri zdravih odraslih ženskah znaša od 45% do 60%, medtem ko je pri moških od 50% do 65%.
Delež vode je večja v otroštvu in se z leti zmanjšuje. Sprememba telesne teže se lahko zgodi v zelo kratkem (urah), srednjem (dni) ali daljšem času (tednih).
Majhne spremembe teže v nekaj urah so povsem normalne in so posledica zadrževanja vode, pri čemer je to zunajcelična voda (ki vključuje intersticijske tekočine, plazmo, limfo in transcelularno tekočino), edina sestavine, ki se lahko tako hitro spreminja.
Ko se zmanjšanje teže zgodi v nekaj dneh, st to zelo verjetno zgodi na račun celotne količine vode.

Bazalni metabolizem
Bazalni metabolizem (ali BMR ali stopnja bazalnega metabolizma) je najmanjša količina kalorij, ki jih človeško telo potrebuje za preživetje, torej za osnovne procese, kot so cirkulacija, dihanje, prebava, vzdrževanje telesne temperature.
Bazalni metabolizem se izračuna na osebku, ki mentalno in telesno počiva, v ležečem položaju na hrbtu, po 12 urah brez hrane, po vsaj 8 urah spanja in v prostoru s konstantno temperaturo približno 20°C. Bazalni metabolizem pri odraslih osebah znaša med 1200 in 1800 kcal. Na BMR vpliva veliko dejavnikov: starost, spol, višina, sestava telesa, vročina/stres, prehranjenost in temperatura okolja.

Indeks telesne mase

TABELA ITM	VREDNOST ITM
NEZADOSTNA TEŽA	<18.5
NORMALNA	18.5-24.9
PREKOMERNA TEŽA	25.0-29.9
DEBELOST	>30

Indeks telesne mase je razmerje med telesno težo in višino posamezne osebe.
Spodaj navedena razvrstitev je povezana s tveganjem, ki ga neustrezna telesna teža lahko predstavlja za zdravje: ko ITM pade med 18,5 in 24,9 pomeni, da teža statistično ne vpliva na zdravstveno stanje in se torej smatra za normalno.
Vsako odstopanje navzdol ali navzgor od tega razpona vrednosti ITM se mora smatrati kot tvegano za lastno zdravje; v tem primeru je priporočljivo se posvetovati z zdravnikom.
Uživanje uravnotežene prehrane in telesna aktivnost definitivno pomagata izboljšati kakovost življenja, pozitivno vplivata na zdravje in preprečevanje bolezni, povečujeta vitalnost in ohranjanje telesne teže! Pomembno je vedeti, da indeks telesne mase ne dopušča nihanja težo zaradi količine mišične mase, kostne mase, vsebnosti vode ali kopičenja maščob. Zato preprostost izračun ITM-ja ne zavesti, da bi pričeli s samostojno dieto. Ocena o tem je v pristojnosti zdravnika ali drugih specializiranih profilov, kot je strokovnjak za prehrano ali dietetik.

Poudarki
Pri ocenjevanju uspešnosti svoje telesne sestave je treba imeti v mislih, da:
- Samo zmanjšanje telesne teže ob nespremenjenem deležu telesnih maščob ali celo s povečanjem slednjega pomeni, da je telo le izločilo vodo (na primer po vadbi, savnanju ali dieti, ki je omejena na hitro izgubo teže).
- Povečanje teže z istočasnim zmanjšanim ali enakim deležem telesnih maščob pomeni naraščanje mišične mase.
- Ko se istočasno zmanjšata teža in telesne maščobe pomeni, da dieta učinkuje in da hujšate.

OPIS IZDELKA (glejte sliko 1)

1. Zaslon
2. Elettrode
3. Predal za baterije
4. Tipka za izbiro merilne enote

TEHNIČNE KARAKTERISTIKE
- Nosilnost: 180 kg / 400 lb
- Divizija: 100 g / 0.2 lb

- 2 alkalne baterije 1.5V AAA zamenljive
- LCD reverse zaslon
- Odstopek: +/-1% +1 div.
- Delovna frekvenca: 2426-2460 MHz, učinkovita obsevalna moč: <0.9 dBm
- Okoljski pogoji uporabe:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Okoljski pogoji shranjevanja: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	Tehtnica izračuna telesno sestavo oseb starosti med 12 in 99 let in višine med 90 in 220 cm.

NASVETI ZA UPORABO

- Vedno se tehtajte na isti tehtnici in ob istem času dneva, najbolje, ko se zbudite in brez obleke.
- Pomembno je, da se tehtate bosi, s suhimi nogami in pravilno postavljenimi na elektrodah (glejte sliko). Izogibajte se stiku med nogama, tako da bo tehtnica pravilno delovala.
- Po vstajanju počakajte približno 15 minut , da se voda porazdeli po telesu.
- Natančnost podatkov, ki jih nudi tehtnica, je lahko napačna v naslednjih primerih:
  a) visoke alkoholiziranosti
  b) visoke stopnje kofeina ali mamil
  c) po težkih obrokih
  d) po strogi športni aktivnosti
  e) v primeru bolezni
  f) med nosečnostjo
  g) v primeru težav dehidracije
  h) mokre ali umazane noge
  i) otečene noge

NAVODILA ZA UPORABO

PRVA UPORABA

- Tehtnica deluje s 2 alkalnimi baterijami1,5V AAA, ki jih lahko zamenjate.
- Baterije vstavite tako, da predal odprete z jezičkom na pokrovu.
- Vstavite baterije, pri čemer upoštevajte navedeno polarnost. Zaprite pokrov.

IZBIRA MERSKE ENOTE

Vklopite tehtnico tako, stopite nanjo in preverite merilno enoto, prikazano na zaslonu (kg ali lb). Če želite spremeniti mersko enoto, stopite s tehtnice in pritisnite gumb, ki se nahaja na dnu iste.

UPORABA

a. Meritev samo telesne teže

Podatki o telesni sestavi so prikazano samo na pametnem telefonu z aplikacijo “LAICA Home Wellness”, na tehtnici je prikazana samo teža. Uporabljajte jo torej lahko kot običajno tehtnico na naslednji način:

1) Tehtnico postavite na vodoravno in trdno površino. Prisotnost mehkih ali neravnih tal (npr. preproge, tapisona, linoleja) lahko vpliva na natančnost tehtanja.
2) Na izklopljeno tehtnico stopite z vzporedno postavljenima nogama ine enakomerno porazdelitvijo teže (glejte slike).
   Brez premikanja počakajte, da tehtnica izpiše vašo težo. Med tehtanjem se nikamor ne naslanjajte, da se izognete napačnemu prikazu izmerjenih vrednosti.
3) Stopite s tehtnice, teža bo na zaslonu prikazana še nekaj sekund, nato tehtnica samodejno ugasne.

b. Delovanje z aplikacijo: izračun telesne sestave

Seznam združljivih naprav:

- **iOS:** iPhone z operacijskim sistemom od 10.
- **Za naprave z operacijskim sistemom Android™:** od različice 6.0 (Marshmallow).

Združljiva s tehnologijo bluetooth 4.0 in višjo tehnologijo, tehtnica pošilja podatke o sestavi telesa (odstotek maščobe, vode, mišične mase, bazalni presnovni podatki in indeks telesne mase) pametnemu telefonu, da bolje analizira sestavo teže. Med temi operacijami je priporočljivo, da se pametni telefon nahaja v bližini tehtnice, da se ohranja aktivna povezava.

1. V nastavitvah pametnega telefona vključite bluetooth
2. Na pametni telefon namestite brezplačno aplikacijo "LAICA Home Wellness"
3. Zaženite aplikacijo in sledite navodilom, da dodate izdelek in ustvarite novega uporabnika z vnosom osebnih podatkov.
4. Ko je tehtnica izključena, stopite nanjo in poskrbite, da bose noge pravilno namestite na elektrode. Lestvica prikaže težo.
5. Če želite podatke, ki jih zazna lestvica, poslati v pametni telefon, pritisnite gumb »DETECT WEIGHT« ("ZAZNAJ TEŽO") v aplikaciji.
6. Sedaj se na pametnem telefonu prikažejo naslednji podatki:
   - teža
   - ciljna teža (če je nastavljena v aplikaciji)
   - odstotek telesne maščobe
   - odstotek vode
   - bazalna presnova kcal
   - indeks telesne mase (BMI)
   - odstotek mišične mase
7. Tehtnica se samodejno ugasne po 10 sekundah neuporabe.

Primerjajte odstotek maščob, pridobljen s parametri v "tabeli bodyfat": če je izven normalne vrednosti, se posvetujte z zdravnikom. Ocenite tudi delež vode, kot je opisano v odstavku "% vode" in delež mišičnine, kot je opisano v odstavku "% skeletne mišičnine".

⚠	• Med tehtanjem preverite, da je aplikacija aktivna in prikazana na pametnem telefonu, kar omogoča takojšnje pošiljanje podatkov o telesni sestavi. • Preden opravite novo tehtanje vedno preverite, da je bluetooth povezava pametnega telefona aktivna. • Za naprave Android™ morate aktivirati lokacijske storitve. • Preden opravite novo tehtanje na pametnem telefonu vedno izberite uporabnika, za katerega želite shraniti podatke. • Vsakokrat, ko osebno tehtnico premaknete ali dvignete ter nato zopet postavite na podlago, prvega tehtanja ne upoštevajte, kajti elektronska kartica se mora znova umeriti z merilnimi celicami. Upoštevajte drugo in naslednja tehtanja, kajti, zaradi zgoraj navedenih razlogov, prvo tehtanje bi lahko bilo nenatančno.

ZAMENJAVA BATERIJ

Ko je na zaslonu prikazan izraz "LO" ali simbol baterije, morate baterije zamenjati z novimi enake vrste.

1. Odprite predal za baterije z jezičkom na pokrovu.
2. Vzemite ven prazne baterije in jih odstranite, kot je navedeno v odstavku "Postopek odstranjevanja".
3. Vstavite nove baterije, pazite na označeno polarnost.
4. Zaprite predasl baterij.

VZDRŽEVANJE

- Aparat hranite na hladnem in suhem mestu.
- Aparat hranite v vodoravnem položaju.
- Tehtnico čistite le z mehko in suho krpo.
- Nikoli ne uporabljajte kemičnih ali grobih izdelkov.

TEŽAVE IN REŠITVE

Težava	Možen vzrok	Rešitev
Tehtnica se ne vklopi.	Na tehtnico niste pravilno stopili.	Na tehtnico stopite z vzporednima nogama Pozor: vklopi se šele, ko nanjo stopite.
	Baterije so iztrošene.	Zamenjajte baterije.
Zaslon prikazuje "Lo" ali simbol baterije.	Baterije so prazne.	Opravite zamenjavo.
Zaslon prikazuje "Err".	Teža je večja od zmogljivosti tehtnice.	Težo nemudoma odstranite s tehtnice, da se slednja ne poškoduje, preverite največjo zmogljivost.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” ne prikazuje nobenega podatka.	Bluetooth ni aktiviran v nastavitvah pametnega telefona.	V pametnem telefonu aktivirajte bluetooth.
	Pametni telefon se med tehtanjem postavi v stanje pripravljenosti.	Ohranjajte aktivno aplikacijo med tehtanjem, da preverite takojšnje pošiljanje podatkov.
	V aplikaciji ni bil pritisnjen gumb "ZAZNAJ TEŽO".	V aplikaciji pritisnite gumb "ZAZNAJ TEŽO", da pošljete podatke od tehtnice v aplikacijo.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” prikazuje samo telesno težo.	Na tehtnico niste stopili bosi.	Na tehtnico stopite z bosima nogama.
	Suha koža na nogah.	Kožo rahlo navlažite.

POSTOPEK ODSTRANJEVANJA (Dir.2012/19/Eu-WEEE)

Simbol, ki se nahaja na dnu aparata, označuje ločeno zbiranje električnih in elektronskih naprav.
Ob koncu dobe koriščenja aparata tega ne odstraniti kot mešan komunalni trden odpadek, ampak ga izročite posebnemu zbirnemu centru na vašem območju, ali ga vrnite distributerju, ko kupite nov aparat iste vrste in namenjen za isto uporabo.
V primeru, da je aparat, ki ga odlagate, manjši od 25 cm, ga lahko vrnete na prodajnem mestu z več kot 400 m² površine, brez obveznosti za nakup podobne nove naprave.
Ta postopek ločenega zbiranja električne in elektronske opreme se izvaja z vizijo okoljske politike Skupnosti s ciljem ohranjanja, varstva in izboljšanja kakovosti okolja in da bi se izognili morebitnim potencialnim učinkom na zdravje ljudi zaradi prisotnosti nevarnih snovi v tej opremi ali zaradi nepravilne uporabe slednje oziroma delov slednje. Pozor! Nepravilna odstranitev električne in elektronske opreme lahko pomeni sankcije.

Za odstranitev baterij **(Dir.2013/56/Eu)** slednjih ne odvrzite med gospodinjske odpadke, ampak jih odstranite kot poseben odpadek na zbirnih mestih, ki so določeni za recikliranje.
Za več informacij o odstranjevanju rabljenih baterij se obrnite na trgovino, kjer ste kupili aparat, ki vsebuje baterije, na občino ali na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

CE Ta izdelek je namenjen za domačo uporabo.
Skladnost, ki jo dokazuje oznaka CE na napravi, se nanaša na Direktivo 2014/30/EU o elektromagnetni združljivosti in na Direktivo 2011/65/EU o omejitvi uporabe nekaterih nevarnih snovi v električni in elektronski opremi. Ta izdelek je elektronski instrument, preverjen za zagotavljanje, glede na trenutno stanje tehničnega znanja, tako odsotnosti motenja drugih naprav v bližini (elektromagnetna združljivost) kot tudi varne uporabe v skladu z napotki, ki so navedeni v navodilih za uporabo. V primeru nepravilnega delovanja naprave ne uporabljajte in se po potrebi obrnite neposredno na proizvajalca.

Proizvajalec, Laica S.p.A., izjavlja, da je naprava v skladu z Direktivo 2014/53/Eu. Celotna izjava o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu: www.laica.it.

GARANCIJA

Garancija za ta aparat traja 2 leti od trenutka dostave blaga ali drugi daljši rok, ki ga določa nacionalna zakonodaja prebivališča stranke. Ta določba je v skladu z italijansko in evropsko zakonodajo. Izdelki Laica so zasnovani za uporabo v gospodinjstvu. Uporaba v javnih storitvah ni dovoljena. Garancija krije samo pomanjkljivosti izdelave in ne velja v primeru škode, nastale zaradi nezgodnega dogodka, napačne uporabe, malomarnosti ali nenamenske rabe izdelka. Uporabljajte samo priloženi pribor; raba drugačnega pribora lahko vodi v razveljavitev garancije. V nobenem primeru ne odpirajte ohišja izdelka; v primeru odprtja ali spreminjanja se garancija dokončno razveljavi. Garancija ne velja za obrabi podvržene dele in baterije, če so te dobavljene v priboru. Po 2 letih od dobave ali po drugem daljšem roku, ki ga določa nacionalna zakonodaja prebivališča stranke, garancija preneha; v tem primeru se bodo posegi tehnične pomoči izvajali proti plačilu. Informacije o servisnih posegih, bodisi v garancijskem roku kot tudi plačljivih, lahko dobite z zahtevkom na naslov info@laica.com.
Za popravilo ali zamenjavo izdelka v skladu z garancijskimi pogoji ni potrebno plačati nobenega prispevka. V primeru okvare se obrnite na prodajalca; NE pošiljajte direktno v podjetje LAICA. V primeru posegov v garancijskem roku (vključno z zamenjavo izdelka ali njegovega dela) se trajanje originalne garancijske dobe zamenjanega izdelka ne podaljša. Proizvajalec zavrača vsako odgovornost za morebitno škodo, ki bi bila neposredno ali posredno povzročena osebam, predmetom ali domačim živalim kot posledica neupoštevanja vseh določil, navedenih v ustrezni knjižici z navodili, posebej tistih, ki se nanašajo na opozorila o namestitvi, uporabi in vzdrževanju aparata. Podjetje Laica se nenehno trudi izboljšati svoje izdelke, zato si jemlje pravico, brez predhodnega obveščanja, do delnega ali celotnega spreminjanja svojih izdelkov v skladu s potrebami proizvodnje, ne da bi to predstavljalo kakršno koli odgovornost podjetja Laica ali njenih prodajalcev. Za dodatne informacije: www.laica.it.

PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM PROCENTA MASNOĆE, VODE, MIŠIĆNE MASE, SKELETNIH MIŠIĆA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE - UPUTE I JAMSTVO

Poštovani korisniče, Laica Vam se zahvaljuje na odabiru ovog proizvoda, dizajniranoga sukladno standardima pouzdanosti i kvalitete za potpuno zadovoljstvo.

VAŽNO
PRIJE UPORABE POZORNO PROČITATI
SAČUVATI ZA BUDUĆE REFERENCE

Priručnik se smatra sastavnim dijelom proizvoda i mora se pohraniti za buduće konzultacije, sve do kraja njegovog radnog vijeka. U slučaju prodaje uređaja drugom vlasniku, isporučite također i cjelokupnu dokumentaciju. Za sigurnu i ispravnu upotrebu proizvoda, korisnik mora pažljivo pročitati upute i upozorenja sadržane u priručniku jer daju važne informacije koje se odnose na sigurnost, upute za uporabu i održavanje. U slučaju da izgubite priručnik ili ako trebate dodatne informacije ili pojašnjenja popunite odgovarajući obrazac na web stranici https://www.laica.it/ u odjeljku Česta pitanja i pomoć.

Elektronska vaga koja omogućava proračun sastava tijela (postotak masnoće, vode, mišićne mase, skeletnih mišića i tjelesnu masu) i bazalnog metabolizma, ovisno o visini, dobi i spolu. Kompatibilna sa bluetooth tehnologijom 4.0 kako biste automatski slali dobivene podatke na vaš pametni telefon, te time u svakom trenutku pratili vaš napredak.

KAZALO

SIMBOLI str. 52
SIGURNOSNA UPOZORENJA str. 52
SASTAV TIJELA str. 53
OPIS PROIZVODA str. 53
UPUTE ZA UPORABU str. 54
ODRŽAVANJE str. 55
PROBLEMI I RJEŠENJA str. 55
POSTUPAK ODLAGANJA str. 55
JAMSTVO str. 55

SIMBOLI

Upozorenje Zabrana

SIGURNOSNA UPOZORENJA

- Prije korištenja proizvoda uvjerite se da je uređaj bez vidljivih oštećenja. U slučaju nedoumice, nemojte koristiti uređaj, već se obratite ovlaštenom zastupniku.
- Držite plastičnu vrećicu za pakiranje izvan dohvata djece: opasnost od gušenja.
- Ovaj uređaj mora se koristiti isključivo u svrhu za koju je namijenjen i na način naveden u uputama. Svaka druga upotreba smatra se nepravilnom i stoga opasnom.
  Proizvođač se ne može smatrati odgovornim za bilo kakvu štetu uzrokovanu neodgovarajućom ili nepravilnom upotrebom.
- Ovaj uređaj mogu koristiti djeca od 8 ili više godina starosti.
- Ovaj uređaj mogu koristiti osobe sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, ili osobe bez potrebnog iskustva, samo ako su prethodno upućena u sigurno korištenje i samo ako su obavještene o opasnostima vezanim uz sam proizvod. Djeca se ne smiju igrati s uređajem. Djeca se ne smiju vršiti čišćenje i održavanje uređaja bez nadzora odraslih.
- U slučaju kvara i/ili neispravnog rada, odmah isključite uređaj. Za popravke uvijek se obratite dobavljaču.
- Pažljivo postupajte vagom, zaštitite je od udara, ekstremnih promjena temperature, vlage, prašine, izravnog sunčevog svjetla i izvora topline.
- Tekućine NE SMIJU prodrijeti u tijelo vage. Uređaj nije vodootporan.
  NE ostavljajte i NE koristite vagu u sredinama zasićenim vodom; vlažnost viša od 85% ili dodir s vodom ili drugim tekućinama može izazvati koroziju i utjecati na pravilan rad uređaja.
- NE penjite se na vagu s mokrim nogama ili kada je površina vage mokra: opasnost od klizanja.

OPREZ! PRIJE UPOTREBE UREĐAJA

- **Procent tjelesne masnoće, vode, skeletnih mišića, težina i vrijednosti bazalnog metabolizma, označene na vagi mogu se smatrati samo kao indikativni podaci. Za bilo kakvu dalju informaciju, upitajte svog liječnika dijetetičara.**
- **Kroz elektrode postavljene na platformi, vaga emitira slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tjelesnu masu.**
  Vaga nije opasna.
- **Savjetuje se da slijedeće osobe ne koriste vagu, budući da dobiveni podaci mogu biti nepouzdani:**
  - **osobe koje nose pace-maker ili drugi elektronski medicinski materijal**
  - **osobe sa visokom tjelesnom temperaturom**
  - **djeca mlađa od 12 godina**
  - **trudnice**
  - **osobe na dijalizi, sa oteklim nogama, osobe sa osteoporozom**
  - **osobe koje piju lijekove za kardiovaskularni sustav.**

SIGURNO KORIŠTENJE BATERIJA

- Uklonite baterije ako se vaga ne koristi duže vrijeme i pohranite ih na hladnom, suhom mjestu, na sobnoj temperaturi.
- NEMOJTE puniti baterije ako nisu punjive.
- NEMOJTE puniti punjive baterije na različite načine od onih navedenih u uputama ili s uređajima koji nisu navedeni.
- NEMOJTE izlagati baterije izvorima topline i izravnom utjecaju sunca. Ne poštivanje ovih uputa može dovesti do oštećenja/eksplozije baterija.
- NE BACAJTE baterije u vatru.
- Uklanjanje ili zamjena baterija mora biti provedena od strane odraslih.
- Držite baterije izvan dohvata djece: gutanje baterija predstavlja smrtnu opasnost. U slučaju gutanja, odmah potražiti savjet liječnika.
- Kiselina sadržana u baterijama je korozivna. Izbjegavajte dodir s kožom, očima ili odjećom.

SASTAV TIJELA

Sastav tijela sastoji se od:
- nemasna tjelesna masa: sva tkiva bez masti (voda, mišići, vezivno tkivo i druge nemasne organske komponente), kosti, mišići, crijeva, voda, organi, krv;
- masna tjelesna masa: sva ekstrahirana mast iz masnog tkiva i drugih tkiva/organa.
- koštane mase.

Kroz elektrode postavljene na platformi, vaga emitira slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tjelesnu masu. Različite mase reagiraju različito na protok struje: nemasna masa ima manji otpor u odnosu na masnu masu. Ovaj otpor tijela se zove bioelektrička impedancija. Relativni udio različitih tjelesnih masa varira ovisno o spolu, dobi i stasu osobe.

Procent tjelesne masnoće
Procent masnoće koji je naznačen u tablici ispod predstavlja ukupnu masnoću koja je rezultat zbira esencijalne masnoće i masnih naslaga.
Esencijalna masnoća je potrebna za različite funkcije u tijelu: postotak iznosi 3% kod muškaraca i 12% žena. Masne naslage su izvor energije, štite od fizičkih trauma i izoliraju tijelo očuvanjem topline. Ovi postoci ovise o dobi i spolu pojedinca, kao što se vidi iz donje tablice. **Ukoliko su postoci koje prikaže vaga izvan "normalnih" parametara, savjetujemo da potražite liječnika.**

TABELLA BODYFAT

	Dob	Pothranjen/a	Normalan/a	Lagana pretilost	Pretilost
ŽENA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MUŠKARAC	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% mišićne mase
Postoje različite vrste mišićnog tkiva: glatko, skeletno poprečno prugasto i srčano poprečno prugasto. Glatki mišić formiran je od glatkih vlakana koja se nalaze samo u zidovima probavnog trakta, dišnih puteva i genitalija, u zidu venskih i arterijskih krvnih sudova.
Strukturno poprečno prugasto mišićno tkivo kod osoba su skeletni mišići i mišići lica. Srčani poprečno prugasti mišić se nalazi na srcu. Ova vaga prikazuje procent skeletnih mišića i glatkog mišićnog tkiva u organizmu. U prosjeku, 40% tjelesne težine se sastoji od skeletnih mišića. Muškarci obično imaju izraženije mišiće od žena i općenito postotak mišića se može povećati u sportu. Sa godinama, procent mišića se počinje smanjivati.

% vode
% tjelesne vode razlikuje se kod muškaraca i žena, u odraslih, zdravih žena ide od 45% do 60%, a kod muškaraca od 50% do 65%.
Postotak vode je veći u djetinjstvu i smanjuje se s dobi.
Promjene u tjelesnoj težini mogu se desiti u kratko vrijeme (sati), srednje dugo vrijeme (dani) ili dugo vrijeme (tjedni). Male izmjene težine u nekoliko sati su sasvim normalne te su posljedica zadržavanja izvanstanične vode (koja podrazumijeva intersticijsku tekućinu, plazmu, limfu i transcelularnu tekućinu), te je time težina jedina mjera koja se može tako brzo mijenjati.
Kada dolje do smanjenja težine u kratkom vremenskom periodu (nekoliko dana), vjerojatno će biti na teret ukupne vode.

Bazalni metabolizam
Bazalni metabolizam (ili BMR, basal metabolic rate) je minimalna količina kalorija potrebna ljudskom tijelu da preživi, te time da obavlja osnovne procese kao što su cirkulacija, disanje, varenje, održavanje tjelesne temperature. bazalni metabolizam se računa na ispitaniku koji je psihički i fizički odmoran u ležećem položaju, nakon 12 sati posta, te nakon najmanje 8 sati sna i na stalnoj sobnoj temperaturi od oko 20°C. Bazalni metabolizam za odrasle varira između 1200 i 1800 kalorija. BMR je pod utjecajem brojnih čimbenika: dobi, spola, visine, sastava tijela, temperature / stresa, nutritivnog statusa i temperature okoliša.

Tjelesna masa

TABLICA BMI	VRIJEDNOST BMI
POTHRANJENOST	<18.5
NORMALNA TEŽINA	18.5-24.9
LAGANA PRETILOST	25.0-29.9
TEŠKA PRETILOST	>30

Indeks tjelesne mase povezuje tjelesnu težinu i visinu pojedinca. Klasifikacija u nastavku odnosi se na rizik koji neadekvatna tjelesna težina može predstavljati za zdravstveno stanje: kada BMI (body mass index - indeks tjelesne mase) padne između 18,5 i 24,9 znači da težina statistički ne utječe na zdravlje te je stoga treba smatrati normalnom.
Svaka promjena ovog intervala BMI na manje ili više smatra se rizičnom po zdravlje, te stoga treba potražiti liječničku pomoć. Ukoliko se naviknete na uravnoteženu ishranu i fizičku aktivnost, to će Vam sigurno pomoći poboljšati kvalitetu Vašeg života, unaprijediti zdravlje i spriječiti bolest, povećati vitalnost i održati idealnu tjelesnu težinu! Ipak, važno je znati da nam oznaka tjelesne mase ne omogućava razlikovati da li se varijacije u težini dešavaju zbog veličine mišićne mase, koštane mase, sadržaja vode ili nakupljanja masnoće. Stoga ne dozvolite da vas jednostavnost računanja BMI odvede na krivi put, što bi dovelo do dijeta koje ćete sprovoditi "na svoju ruku". Njegovu procjenu treba pratiti liječnik ili drugo specijalizirano osoblje poput nutricioniste ili dijetetičara.

Razmatranja
Prilikom procjene funkcioniranja Vašeg tijela, potrebno je imati na umu slijedeće:
- Samo smanjenje težine praćeno nestabilnim ili povećanim procentom tjelesne masnoće jednostavno znači da tijelo gubi vodu (primjerice nakon treninga, saune ili dijete sa brzim gubitkom težine).
- Povećanje težine praćeno smanjenim ili nepromijenjenim procentom tjelesne masnoće znači razvoj dragocjene mišićne mase.
- Kada se tjelesna masnoća i težina smanjuju istovremeno, to znači da dijeta funkcionira i da gubite na težini.

OPIS PROIZVODA (vidi Sl.1)

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Pretinac za baterije
4. Tipka za odabir mjerne jedinice

TEHNIČKE KARAKTERISTIKE
- Kapacitet: 180 kg / 400 lb
- Podjela: 100 g / 0.2 lb

- 2 alkalne baterije 1,5 V tipa AAA
- LCD reverse zaslon
- Tolerancija: +/-1% + 1 podjela
- Radna frekvencija: 2426-2460 MHz, efektivna snaga zračenja: <0.9 dBm
- Radni uvjeti okoliša: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Okolišni uvjeti za čuvanje: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	Vaga izračunava sastav tjelesne mase osoba u dobi između 12 i 99 godina, visine između 90 i 220 cm.

SAVJETI ZA UPORABU
- Vagati se uvijek na istoj vagi i u isto vrijeme, po mogućnosti kada se probudite i bez odjeće.
- Važno je da se vagate bosi, suhih stopala i ispravno postavljenih na elektrode (vidi sliku). Razmaknite noge kako bi vaga ispravno funkcionirala.
- Pričekajte oko 15 minuta nakon ustajanja, tako da voda može biti raspoređena po cijelom tijelu.
- Moguće je da podaci koje vaga prikaže neće biti točni u slijedećim slučajevima:
  a) visok sadržaj alkohola
  b) visoka razina kofeina ili droga u krvi
  c) nakon teških obroka
  d) nakon naporne sportske aktivnosti
  e) tijekom bolesti
  f) u trudnoći
  g) ukoliko ste dehidrirani
  h) ukoliko imate vlažna ili prljava stopala
  i) ukoliko su vam noge natečene

UPUTE ZA UPORABU

PRVA UPORABA
• Ova vaga funkcionira sa 2 zamjenjive alkalne baterije od 1.5V tipa AAA.
• Da biste umetnuli baterije otvorite poklopac pretinca za baterije.
• Umetnite baterije vodeći računa na prikazani polaritet. Zatvorite poklopac.

ODABIR MJERNE JEDINICE
Uključite vagu tako što ćete se popeti na nju i provjerite prikazanu jedinicu mjere na zaslonu (kg ili lb). Za promjenu jedinice mjere, siđite s vage i pritisnite gumb koji se nalazi na dnu pretinca.

UPOTREBA
a. Samo mjerenje tjelesne težine
Podaci koji se odnose na sastav tijela prikazuju se samo na pametnom telefonu sa aplikacijom “LAICA Home Wellness”, vaga na svom zaslonu prikazuje samo težinu. Stoga je moguće koristiti je kao vagu bez pametnog telefona na slijedeći način:
1) Postavite vagu na tvrdu i ravnu površinu.
   Ukoliko je podloga propustljiva ili odvojena (primjerice tepih, sag, linoleum), to može utjecati na točnost vaganja.
2) Stanite na vagu dok je isključena postavivši stopala paralelno te težinu ravnomjerno rasporedite (vidi crteže). Sačekajte bez micanja da vaga izračuna vašu težinu. Nemojte se tijekom mjerenja oslanjati na bilo koji predmet jer bi se time rezultati mogli promijeniti.
3) Kada siđete sa vage, zaslon će i dalje prikazivati težinu tijekom nekoliko sekundi, a zatim se vaga automatski gasi.

b. Rad s aplikacijom: izračun sastava tijela
Popis kompatibilnih uređaja:
• **iOS:** iPhone s operativnim sustavom od 10.
• **Za uređaje s operativnim sustavom Android™:** od verzije 6.0 (Marshmallow).
Budući da je kompatibilna sa bluetooth tehnologijom 4.0 ili višom, vaga šalje podatke koji se odnose na tjelesni sastav (postotak masti, vode, skeletne muskulature, bazalne metaboličke podatke i indeks tjelesne mase) na vaš pametni telefon kako biste bolje analizirali sastav vaše težine. Tijekom slijedećih radnji savjetuje se držati pametni telefon u blizini vage kako bi veza ostala aktivna.
1. Aktivirajte bluetooth u postavkama pametnog telefona
2. Instalirajte besplatnu aplikaciju "LAICA Home Wellness" na telefon
3. Pokrenite aplikaciju i slijedite upute za dodavanje proizvoda i stvaranje novog korisnika unosom osobnih podataka.
4. S isključenom vagom, stanite na podlogu pazeći da bosa stopala pravilno postavite na elektrode. Vaga prikazuje težina.
5. Za slanje podataka s vage na telefon, pritisnite tipku "DETECT WEIGHT" ("OČITAJ TEŽINU") u aplikaciji.
6. U ovom se trenutku na telefonu prikazuju sljedeći podaci:
• težina
• željena težina (ukoliko je postavljena u aplikaciji)
• postotak tjelesne masnoće
• Postotak vode
• bazalni metabolizam Kcal
• indeks tjelesne mase (BMI)
• postotak mišićne mase
7. Vaga se automatski isključuje nakon 10 sekundi neuporabe.

Provjerite dobijeni procent masnoće sa parametrima koji su prikazani u tablici "tabella bodyfat": ukoliko se ne uklapa u normalne vrijednosti, potražite savjet liječnika. Pored toga, provjerite vrijednost procenta vode kao što je navedeno u paragrafu "procent vode" i procent mišićne mase, kao što je navedeno u paragrafu "procent skeletnih mišića".

⚠	• Tijekom vaganja osigurajte se da je aplikacija aktivirana i prikazana na telefonu, tako da neposredno provjerite slanje podataka vašeg tjelesnog sastava. • Prije započinjanja novog vaganja, uvijek provjerite bluetooth vezu između vage i vašeg telefona. • Za Android™ uređaje potrebno je aktivirati usluge lociranja. • Prije započinjanja novog vaganja uvijek odaberite na telefonu korisnika u čiju memoriju želite spremiti podatke. • Svaki put kada se vaga premješta ili podigne i ponovo stavi na pod, prvo vaganje se ne smije uzeti u obzir, zbog nužnog podešavanja elektronske kartice u odnosu na stanice opterećenja. Uzmite u obzir drugo i naknadna vaganja, jer u nekim slučajevima prvo vaganje može biti promijenjeno zbog gore navedenoga razloga.

ZAMIJENA BATERIJA
Kada se na zaslonu prikazuje "LO", ili simbol baterije, treba zamijeniti baterije istim tipom baterija.
1. Otvorite poklopac pretinca za baterije.
2. Uklonite stare baterije i odložite ih kao što je navedeno u odjeljku "Postupak zbrinjavanja".

3. Postavite nove baterije vodeći računa na prikazani polaritet.
4. Zatvorite pretinac za baterije.

ODRŽAVANJE

• Čuvajte uređaj na hladnom i suhom mjestu.
• Čuvajte uređaj u vodoravnom položaju.
• Čistite vagu samo mekom, suhom krpom.
• Nemojte nikada koristiti kemijske ili abrazivne proizvode.

PROBLEMI I RJEŠENJA

Problem	Mogući uzrok	Rješenje
Vaga se ne uključuje	Niste se ispravno popeli na vagu.	Popnite se sa paralelno postavljenim stopalima. Pozornost: vaga se pali tek kad stanete na nju.
	Baterije su istrošene.	Zamijenite baterije.
Zaslon prikazuje "Lo" ili simbol baterije	Baterije su istrošene	Zamijenite baterije
Zaslon prikazuje "Err"	Težina prelazi kapacitet vage.	Odmah uklonite težinu s vage kako se ne bi oštetila i provjerite maksimalni kapacitet.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” ne prikazuje nikakve podatke	Bluetooth nije aktiviran u postavkama pametnog telefona.	Aktivirajte bluetooth na telefonu.
	Pametni telefon je prešao u stanje pripravnosti tijekom procesa vaganja.	Tijekom vaganja držite aplikaciju na telefonu aktivnom, kako bi provjerili neposredno slanje podataka.
	U aplikaciji nije pritisnuta tipka "OČITAJ TEŽINU".	Pritisnite u aplikaciji tipku "OČITAJ TEŽINU" za slanje podataka s vage na aplikaciju.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” prikazuje samo tjelesnu težinu.	Niste se popeli na vagu bosih stopala.	Popnite se sa bosim stopalima.
	Koža stopala je suviše suha.	Blago navlažite kožu stopala.

POSTUPAK ODLAGANJA (Dir. 2012/19/EU - WEEE)

Simbol na dnu označava odvojeno prikupljanje otpada električne i elektroničke opreme. Na kraju korisnog vijeka trajanja uređaja, ne smije se odlagati kao kruti komunalni otpad, već se mora odložiti u određenom sabirnom centru u vašem području ili se mora vratiti distributeru prilikom kupnje novog uređaja iste vrste i iste funkcije. U slučaju u kojem je uređaj koji treba zbrinuti veličine manje od 25 cm, moguće ga je vrati na prodajno mjesto površine veće od 400 četvornih metara, bez obaveze za kupnju novog, sličnog uređaja. Ovaj odvojeni postupak prikupljanja električne i elektroničke opreme provodi se u pogledu politike zaštite okoliša EU, s ciljevima očuvanja, zaštite i poboljšanja kvalitete okoliša i kako bi se izbjegle potencijalni učinci na ljudsko zdravlje zbog prisutnosti opasnih tvari u takvim uređajima ili nepravilna upotreba istih ili njihovih dijelova. Oprez! Neispravno odlaganje električne i elektroničke opreme može dovesti do sankcija.

A pravilno zbrinjavanje baterija **(Dir. 2013/56/Eu) nemojte ih odlagati zajedno s kućnim otpadom**, već ih odložite kao opasni otpad u sabirnim mjestima za recikliranje.
Za više informacija o odlaganju baterija obratite se trgovini u kojoj ste kupili uređaj koji sadrži baterije, općini ili komunalnoj usluzi.

CE Ovaj proizvod je prikladan za kućnu upotrebu. Sukladnost, što dokazuje CE oznaka na uređaju, odnosi se na Direktivu 2014/30/EU u vezi s elektromagnetskom kompatibilnosti i Direktivi 2011/65/UE o ograničenju uporabe određenih opasnih tvari u električnoj i elektroničkoj opremi. Ovaj proizvod je elektronski instrument koji je provjeren za osiguravanje, u trenutnom stanju tehničkog znanja, ne miješanja s drugim električnim uređajima u blizini (EMC) i da je siguran ako se koristi prema uputama za uporabu. U slučaju nenormalnog ponašanja uređaja, prekinite upotrebu, a po potrebi se obratite izravno proizvođaču.

Proizvođač, Laica S.p.A., izjavljuje da je aparat usklađen s Direktivom 2014/53/Eu. Puna izjava o usklađenosti dostupna je na sljedećoj internetskoj adresi: www.laica.it.

JAMSTVO

Ovaj uređaj ima jamstvo 2 godine od trenutka isporuke robe ili na drugi duži rok predviđen nacionalnim zakonodavstvom prebivališta potrošača. Ova odredba je u skladu s talijanskim i europskim zakonodavstvom. Laika proizvodi su dizajnirani samo za kućnu uporabu i ne smiju se koristiti u javnim prostorima. Jamstvo pokriva samo greške proizvodnje i ne primjenjuje se ako je šteta uzrokovana nezgodom, nemarom ili zloupotrebom proizvoda. Koristite samo isporučeni pribor; korištenje drugih dodataka može poništiti jamstvo. Ne otvarajte uređaj ni pod kojim okolnostima; ako je uređaj otvoren ili neovlašteno mijenjan, jamstvo je definitivno poništeno. Jamstvo se ne odnosi na dijelove koji podliježu trošenju i na baterije kada se isporučuju s uređajem. Nakon 2 godine od isporuke ili drugog duljeg roka predviđenog nacionalnim zakonodavstvom prebivališta potrošača, jamstvo prestaje; u tom slučaju će se intervencije tehničke pomoći obavljati uz naknadu. Informacije o tehničkoj pomoći, bilo da je pod jamstvom ili se plaća, možete zatražiti kontaktiranjem info@laica.com.
Nije potrebna nikakva vrsta doprinosa za popravke i zamjene proizvoda koje spadaju pod ovim jamstvom. U slučaju kvara obratite se zastupniku; NIKADA ne šaljite proizvod direktno proizvođaču LAICA. Sve popravke za vrijeme jamstva (uključujući i zamjenu proizvoda ili njegov dio) neće produžiti trajanje razdoblja jamstva proizvoda koji se zamjenjuje. Proizvođač ne preuzima odgovornost za bilo kakvu štetu koja može izravno ili neizravno, utjecati na osobe, objekte i kućne ljubimce kao posljedica neispunjavanja svih uputa danih u knjižici s uputama, posebno, upozorenjima u vezi instalacije, uporabe i održavanja. Isključivo je pravo tvrtke Laica, koja kontinuirano nastoji poboljšati svoje proizvode, bez prethodne obavijesti mijenjati sve ili dio svojih proizvoda u odnosu na proizvodne potrebe, bez da to dovede do bilo kakve odgovornosti tvrtke Laica ili njezinih zastupnika. Za dodatne informacije: www.laica.it.