



LC171 - 07/2020



LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10
36048 Barbarano Mossano (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314
info@laica.com
Made in China

www.laica.it



ISTRUZIONI E GARANZIA

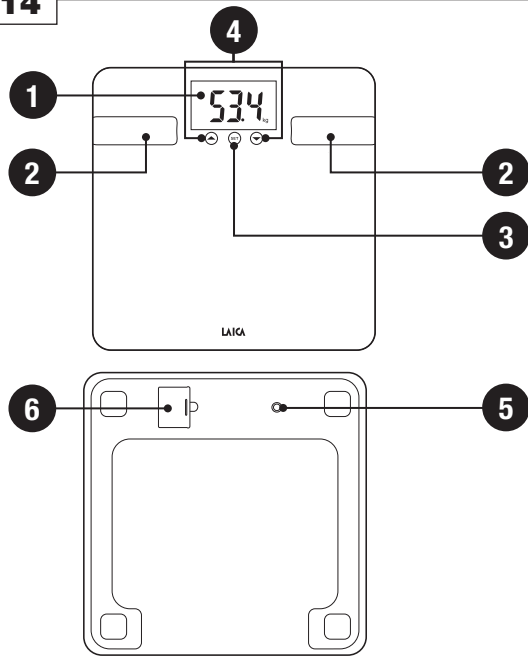
PS5014

PESAPERSONE ELETTRONICA CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MASSA MUSCOLARE, METABOLISMO BASALE E INDICE DI MASSA CORPOREA

EN	Instructions and warranty ELECTRONIC PERSONAL SCALE WITH BODY FAT %, WATER %, MUSCLE MASS %, BASAL METABOLIC RATE AND BODY MASS INDEX
ES	Instrucciones y garantía BALANZA ELECTRÓNICA CON INDICADORES DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MASA MUSCULAR, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASA CORPORAL
PT	Instruções e garantia BALANÇA CORPORAL ELETRÓNICA COM INDICADOR DE % DE GORDURA, % DE ÁGUA, % DE MASSA MUSCULAR, TAXA METABÓLICA BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL
DE	Anleitungen und Garantie ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANGABE VON % AN KÖRPERFETT, % AN WASSER, % AN MUSKELMASSE, GRUNDUMSATZ UND INDEX ZUR KÖRPERMASSE
FR	Instructions et garantie PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE AVEC INDICATEUR DU % DE GRAISSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE, MÉTABOLISME DE BASE ET INDICE DE MASSE CORPORELLE
EL	Οδηγίες και εγγύηση ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
RO	Instrucțiuni și garanție CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE, CU INDICATOR AL % DE GRĂSIMI CORPORALĂ, AL % DE APĂ, AL % DE MASĂ MUSCULARĂ, CALCUL AL METABOLISMULUI BAZAL ȘI INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ
CS	Návod a záruka ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU, % VODY, % SVALOVÉ HMOTY, BAZÁLNÍHO METABOLIZMU A INDEXU TELESNÉ HMOTNOSTI
SK	Návod a záruka ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S UKAZOVATEĽOM PERCENTUÁLNEHO PODIELU TUKU, VODY, SVALOVEJ HMOTY, BAZÁLNEHO METABOLIZMU A INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI
HU	Használati utasítások és garancia ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG TESTZSÍR-SZÁZALÉK, TESTVÍZ-SZÁZALÉK, IZOMTÖMEG-SZÁZALÉK, ALAP ANYAGCSERE ÉS TESTTÖMEG-INDEX
SL	Navodila in garancija ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA Z INDIKATORJEM % MAŠČOBE, % VODE, % MIŠIČNE MASE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN INDEKSA TELESNE MASE
HR	Upute i jamstvo ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM % MASNOĆE, % VODE, % MIŠIĆNE MASE, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE

PS5014

Fig. 1



IT DESCRIZIONE PRODOTTO

1. Display
2. Elettrodi
3. Tasto "SET"
4. Tasti "▲" "▼"
5. Tasto selezione unità di misura (kg/lb/st)
6. Vano batterie

EN PRODUCT DESCRIPTION

1. Display
2. Electrodes
3. "SET" key
4. Keys "▲" "▼"
5. Key to select unit of measurement (kg/lb/st)
6. Battery compartment

ES DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

1. Display
2. Electrodo
3. Tecla "SET"
4. Teclas "▲" "▼"
5. Tecla de selección de la unidad de medida (kg/lb/st)
6. Compartimiento de las baterías

PT DESCRIÇÃO DO PRODUTO

1. Visor
2. Eléttrodos
3. Tecla "SET"
4. Teclas "▲" "▼"
5. Tecla de seleção da unidade de medida (kg/lb/st)
6. Compartimento das pilhas

DE BESCHREIBUNG DES PRODUKTS

1. Display
2. Elektroden
3. Taste "SET"
4. Tasten "▲" "▼"
5. Taste Auswahl der Maßeinheit (kg/lb/st)
6. Batteriefach

FR DESCRIPTION DU PRODUIT

1. Afficheur
2. Électrodes
3. Bouton « SET »
4. Touches « ▲ » « ▼ »
5. Touche de sélection de l'unité de mesure (kg/lb/st)
6. Compartiment à piles

EL ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Πλήκτρο "SET"
4. Πλήκτρα "▲" "▼"
5. Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης (kg/lb/st)
6. Θήκη μπαταριών

RO DESCRIEREA PRODUSULUI

1. Afişaj optic
2. Electrozi
3. Tastă „SET”
4. Taste „▲” „▼”
5. Tastă selectare unitate de măsură (kg/lb/st)
6. Compartiment baterii

CS POPIS VÝROBKU

1. Displej
2. Elektrody
3. Tlačítko "SET"
4. Tlačítka "▲" "▼"
5. Tlačítko pro volbu měrné jednotky (kg/lb/st)
6. Příhradka na baterie

SK POPIS VÝROBKU

1. Displej
2. Elektrody
3. Tlačidlo „SET”
4. Tlačidlá „▲” „▼”
5. Tlačidlo na voľbu mernej jednotky (kg/lb/st)
6. Priestor pre batériu

HU A TERMÉK LEÍRÁSA

1. Kijelző
2. Elektrodok
3. "SET" gomb
4. „▲” „▼” gombok
5. Mértékegység választó gomb (kg/lb/st)
6. Elemtartó

SL OPIS IZDELKA

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Tipka "SET"
4. Tipki "▲" "▼"
5. Tipka za izbiro merske enote (kg/lb/st)
6. Prostor za akumulatorja

HR OPIS PROIZVODA

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Tipka "SET"
4. Tipke "▲" "▼"
5. Tipka za odabir mjerne jedinice (kg/lb/st)
6. Pretinac za baterije



ANNI DI **GARANZIA**
YEARS **GUARANTEE**
ANOS DE **GARANTIA**
ANOS DE **GARANTIA**
JAHRE **GARANTIE**
ANS DE **GARANTIE**
XPONIA **ΕΓΓΥΗΣΗ**
ANI DE **GARANTIE**
ROK **ZÁRUKA**
ROK **ZÁRUKA**
EV **GARANCIA**
LET **GARANCIJE**
GODINA **GARANCIJE**

LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10
36048 Barbarano Mossano (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314
info@laica.com
Made in China

www.laica.it

Data - Date

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Timbro rivenditore
Retailer's stamp
Cachet du revendeur
Sello del revendedor
Carimbo do revendedor
Stempel des Händlers
Σφραγίδα καταστήματος
Stampilă distribuitor
Razítko prodejce
Pečiatka predajcu
Bolti pecsét
Pečat prodajalca
Pečat prodavaoca

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



 PESAPERSONE ELETTRONICA CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MASSA MUSCOLARE, METABOLISMO BASALE E INDICE 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 contattare l'azienda all'indirizzo sotto riportato: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

Pesapersona 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.

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. 7
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 10 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. Tasto "SET"
4. Tasti "▲" "▼" "■"

- 5. Tasto selezione unità di misura (kg/lb/st)
- 6. Vano batterie

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Portata: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Divisione: 100 g / 0.2 lb
- Zone di memoria dati personali fino a 10 utenti
- 1 batteria al litio 3V CR2032
- Display LCD
- Tasti "touch sensor": attivazione a sfioro
- 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 10 e 80 anni e con un'altezza compresa fra 100 e 220 cm.
--	--

CONSIGLI PER L'USO

- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia e alla stessa ora, preferibilmente al risveglio e svestiti.
- E' 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 una batteria al litio da 3V CR2032.
- Per inserire la batteria aprire il vano batterie attraverso la linguetta del coperchio.
- Inserire la batteria tenendo presente la polarità indicata. Chiudere il coperchio.

SELEZIONE UNITÀ DI MISURA

Per modificare l'unità di misura premere il tasto posto sul fondo della bilancia.

UTILIZZO

a. Misurazione solo peso corporeo

- 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. Inserimento dei dati personali per il calcolo della composizione corporea

Questa bilancia può memorizzare i dati di 10 persone.

- 1) Attivare la bilancia premendo il centro della piattaforma. Premere il tasto "SET": il display visualizza la zona di memoria "P-01"/ "P-02", ecc. che indica la persona "01", "02", ecc. Per cambiare la zona di memoria (memorie da 1 a 10) premere i tasti "▲" "o" ▼" e confermarla premendo "SET".
- 2) Premere i tasti ""▲" "o" ▼" per inserire l'altezza (da 100 a 220 cm), l'età (da 10 a 80), e il sesso (il display visualizza la scritta FEMALE o MALE) e confermare ogni inserimento premendo il tasto "SET".
- 3) La bilancia visualizza in successione i dati inseriti e poi "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Per modificare i dati inseriti, richiamare la zona di memoria interessata e ripetere l'intero procedimento.
- Per inserire i dati di un'altra persona, scegliere una zona di memoria libera e ripetere l'intero procedimento.
- Durante le operazioni di inserimento dati personali la bilancia si spegne automaticamente se nessun tasto viene premuto entro 30 secondi.

c. Calcolo della composizione corporea

- 1) Attivare la bilancia premendo il centro della bilancia. Selezionare la zona di memoria desiderata premendo il tasto "▲" "o" ▼" : il display visualizza "P-01" o "P-10". Per cambiare la zona di memoria (memorie da 1 a 10) premere i tasti "▲" "o" ▼"; la bilancia visualizza in successione i dati relativi alla zona di memoria selezionata e poi "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Salire sulla bilancia facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra i due elettrodi. La bilancia visualizza in successione:
 - il peso
 - la percentuale di grasso (FAT)
 - la percentuale di acqua (BW)
 - il metabolismo basale (kcal)
 - la percentuale di muscolatura scheletrica (MM)
 - l'indice di massa corporea (BMI)
- 3) La bilancia si spegne automaticamente dopo avere visualizzato tutti i dati per la seconda volta.

Confrontare la percentuale di grasso (FAT) 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 (BW) come da paragrafo "% d'acqua", la percentuale di muscolatura (MM) come da paragrafo "% di massa muscolare".

	Ogni volta che la pesapersona 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 la batteria scarica e smaltirla come indicato nel paragrafo "Procedura di smaltimento".
3. Inserire la nuova batteria 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 batterie 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.
Il display visualizza "Err1"	La percentuale di massa grassa rilevata dall'apparecchio non rientra nell'intervallo calcolato dal software.	Utilizzare la bilancia solo per la misurazione del peso corporeo.
Il display visualizza "Err2"	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.
	I dati personali inseriti non rientrano nell'intervallo calcolato dal software dell'apparecchio.	Utilizzare la bilancia solo per la misurazione del peso corporeo.

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 simile. 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.

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. 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.

GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dalla data di acquisto che deve essere comprovata da **timbro o firma del rivenditore e dallo scontrino fiscale che avrete cura di conservare qui allegato**. Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codice del Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. 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 dall'acquisto, 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

 ELECTRONIC PERSONAL SCALE WITH BODY FAT %, WATER %, MUSCLE MASS %, BASAL METABOLIC RATE AND BODY MASS INDEX - 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 appliance 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. If the instruction manual is lost or in the event you require additional information or clarifications, please contact the company at the address shown below: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

Electronic bathroom scale 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.

INDEX	
SYMBOLS KEY	page 8
SAFETY WARNINGS	page 8
BODY COMPOSITION	page 9
PRODUCT DESCRIPTION	page 9
INSTRUCTIONS FOR USE	page 10
MAINTENANCE	page 11
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 10 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 below 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 dietician.

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. "SET" key
4. Keys "▲" "▼"
5. Key to select unit of measurement (kg/lb/st)
6. Battery compartment

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Capacity: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb
- Personal data log areas for up to 10 users
- 1 CR2032 3V lithium battery
- LCD DISPLAY
- "Touch sensor" keys: pressure activation
- 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 10 to 80 measuring between 100 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). 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**
- This scale works with one CR2032 3V lithium battery.
 - To insert the battery, open the battery compartment by pulling up the tab on the cover.
 - Insert the battery according to the pole markings. Close the cover.

UNIT SELECTION
To change the unit of measurement press the button located on the underside of the scale.

- USE**
- a. Measuring weight only**
- 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 your feet parallel and your weight equally distributed (see drawings). Wait without moving until the scale computes 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.Entering personal data to calculate the body composition**
This scale can memorize data for 10 different people.
- 1) Activate the scale by pressing the centre of the platform. Press the "SET" key: the display shows the memory zone "P-01"/ "P-02", etc. which indicates person "01", "02", etc. To change the memory zone (memories from 1 to 10) press the keys "▲" or "▼" and confirm by pressing "SET".
 - 2) Press the keys "▲" or "▼" to insert the height (from 100 to 220 cm), the age (from 10 to 80), and gender (the display will show a FEMALE or MALE option) and confirm by pressing the "SET" key.
 - 3) The scale will show the data entered in succession and then "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- To change the inserted data, call up the relative memory zone and repeat the entire procedure.
- To enter data for another person, choose a free memory zone and repeat the entire procedure given above.
- During personal data entry operations the scale will shut off automatically if no button is pressed within 30 seconds.

- c. Calculation of body composition**
- 1) Activate the scale by pressing the centre of the scale. Select the desired memory zone by pressing key "▲" or "▼" : the display shows "P-01" or "P-10". To change the memory zone (memories from 1 to 10), press the "▲" or "▼": the scale shows the data for the memory zone selected in success and then "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
 - 2) Stand on the scale taking care to place your bare feet on the two electrodes. The scale shows the following in succession:
 - weight
 - body fat percentage (FAT)
 - water percentage (BW)
 - basal metabolism (kcal)
 - muscle percentage (MM)
 - body mass index (BMI)
 - 3) The scale will shut off automatically after the second time the data above has been displayed.

Compare the body fat percentage (FAT) with the parameters given in the "body fat table". If it is outside normal values, consult your family physician. Evaluate the water percentage (BW) , as indicated in the "water %" paragraph, as well as muscle percentage (MM) as indicated in the "muscle %" paragraph.



Each time the personal scale is moved or lifted and then placed back on its support surface, the first weighing must not be considered due to the fact that the electronic board needs to readjust with respect to the load 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 battery and dispose of it as described in the section "Disposal Procedure".
 3. Insert the new battery 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 display shows "Err1"	The body fat percentage measured by the device falls outside the range calculated by the software.	Only use the scale to measure body weight.
The display shows "Err2"	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.
	The personal data entered do not fall within the interval calculated by the device software.	Only use the scale to measure body weight.

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**) **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.

 This product is meant for domestic use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 2014/30/Eu on electromagnetic compatibility. 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.

WARRANTY

This equipment is covered by a 2-year warranty starting from the purchase date, which has to be proven by means **of the stamp or signature of the dealer and by the fiscal payment receipt that shall be kept enclosed to this document**. This warranty period complies with the laws in force and applies only in case the consumer is an individual. Laica products are designed for domestic use only; therefore, their use for commercial purposes is forbidden. The warranty covers only production defects and does not apply, if the damage is caused by accidental events, misuse, negligence or improper use of the product. Use the supplied accessories only; the use of other accessories invalidate the warranty cover. Do not open the equipment for any reason whatsoever; the opening or the tampering of the equipment, definitely invalidate the warranty. Warranty does not apply to parts subject to tear and wear along the use, as well as to batteries, when they are included. Warranty decays after 2 years from the purchase date. In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may be requested by writing at info@laica.com. Repair or replacement of products covered by the warranty terms are free of charge. In case of faults, refer to the dealer; DO NOT send anything directly to LAICA. All interventions covered by warranty (including product replacement or the replacement of any of its parts) shall not be meant to extend the duration of the original warranty period of the replaced product. The manufacturer cannot be made liable for any damages that may be caused, directly or indirectly, to people, things and pets resulting from the inobservance of the provisions contained in the suitable user manual, especially with reference to the instructions related to installation, use and maintenance of the equipment. Being constantly involved in improving its own products, Laica reserves the right to modify its product, totally or partially, with reference to any production need, without that this involves any responsibility whatsoever by Laica or its dealers.

BALANZA ELECTRÓNICA CON INDICADORES DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MASA MUSCULAR, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE 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 de la misma. En caso de cesión del aparato a otro propietario también se debe entregar toda la documentación. Para un uso seguro y correcto del producto, el usuario debe leer atentamente las instrucciones y las advertencias contenidas en el manual puesto que suministran importantes informaciones relativas a la seguridad de uso y mantenimiento. En caso de extravío del manual de instrucciones o necesidad de recibir mayor información o aclaraciones, comunicarse con la empresa a la dirección que se muestra debajo. Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

ÍNDICE

NOTA SÍMBOLOS

ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD

COMPOSICIÓN CORPORAL

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

INSTRUCCIONES PARA EL USO

MANTENIMIENTO

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN

GARANTÍA

página 12

página 12

página 13

página 13

página 14

página 15

página 15

página 15

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 lije 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 10 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, basalmatabolic 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 corporal. 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 20° 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. Display
2. Electrodos
3. Tecla "SET"
4. Teclas "▲" "▼"
5. Tecla de selección de la unidad de medida (kg/lb/st)

12

13

6. Compartimiento de las baterías

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Capacidad: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- División: 100 g / 0,2 lb
- Zonas de memoria datos personales hasta 10 usuarios
- 1 batería de litio 3V CR2032
- Display LCD
- Teclas "touch sensor": activación por contacto
- Condiciones ambientales de funcionamiento: +10 °C +40 °C; HR ≤85 %
- Condiciones ambientales de conservación: +10 °C +50 °C; HR ≤85 %



La balanza calcula la composición corporal en personas de edad comprendida entre 10 y 80 años y con una altura comprendida entre 100 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 balanza funciona con una batería de litio de 3V CR2032.
- Para introducir la batería, abra el compartimiento de las baterías mediante el linguete de la tapa.
- Introducir la batería teniendo presente la polaridad indicada. Cerrar la tapa.

SELECCIÓN UNIDAD DE MEDIDA

Para modificar la unidad de medida, presione la tecla colocada en el fondo de la balanza.

USO

a. Medición sólo del peso corporal

- 1) Colocar la balanza en una superficie plana y rígida. La presencia de un pavimento que cede o inconnexo (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. Introducción de los datos personales para el cálculo de la composición corporal

Esta balanza puede memorizar los datos de 10 personas.

- 1) Activar la balanza pulsando el centro de la plataforma. Pulsar la tecla "SET": la pantalla muestra la zona de memoria "P-01"/"P-02", etc. que indica la persona "01", "02", etc. Para cambiar la zona de memoria (memorias de 1 a 10) presione las teclas "▲"o"▼" y confirmar presionando "SET".
- 2) Presionar las teclas "▲" o "▼" para introducir la altura (de 100 a 220 cm), la edad (de 10 a 80) y el sexo (la pantalla muestra FEMALE o MALE) y confirmar cada entrada presionando la tecla "SET".
- 3) La balanza visualiza en sucesión los datos introducidos y luego "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Para modificar los datos introducidos requiera la zona de memoria interesada y repita todo el procedimiento.
- Para introducir los datos de otra persona, elija una zona de memoria libre y repita todo el procedimiento.
- Durante las operaciones de introducción de los datos personales la balanza se apaga automáticamente si no se presiona ningún botón en 30 segundos.

c. Cálculo de la composición corporal

- 1) Activar la balanza pulsando el centro de la balanza. Seleccionar la zona de memoria deseada presionando la tecla "▲" o "▼": la pantalla muestra "P-01" o "P-10". Para cambiar la zona de memoria (memorias de 1 a 10) presione las teclas "▲"o"▼": la balanza visualiza en sucesión los datos relativos a la zona de memoria seleccionada y luego "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Suba a la balanza prestando atención a poner correctamente los pies descalzos sobre los dos electrodos. La balanza visualiza en sucesión:
 - el peso
 - el porcentaje de grasa (FAT)
 - el porcentaje de agua (BW)
 - el metabolismo basal (kcal)
 - el porcentaje de musculatura esquelética (MM)
 - el índice de masa corporal (BMI)
- 3) La balanza se apaga automáticamente después de haber visualizado todos los datos por segunda vez.

Compare el porcentaje de grasa (FAT) 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 (BW) como en apartado " % de agua " y el porcentaje de musculatura (MM) como en apartado " % de masa muscular".



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. Abrir el compartimiento de las baterías mediante el linguete de la tapa.
2. Quite la batería descargada y elimínela como se indica en el párrafo "Procedimiento de eliminación".

3. Introducir la nueva batería teniendo presente la polaridad indicada.

4. Cierre el compartimiento de las 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.
El display visualiza "Err1"	El porcentaje de masa grasa detectada no entra en el intervalo calculado por el software del aparato.	Utilice la balanza sólo para medir el peso corporal.
El display visualiza "Err2"	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.
	Los datos personales introducidos no entran en el intervalo calculado por el software del aparato.	Utilice la balanza sólo para medir el peso corporal.

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 un uso doméstico. La conformidad, probada por el marcado CE indicado en el dispositivo, es relativa a la directiva 2014/30/Eu inherente la compatibilidad electromagnética. 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.

GARANTÍA

Este aparato está garantizado por 2 años a partir de la fecha de compra, que debe estar certificada **por el sello y firma del revendedor y el recibo fiscal, que se conservará adjunto**. Dicho periodo es conforme a la legislación vigente y se aplica solamente en el caso en que el consumidor sea un sujeto particular. Los productos Laica han sido proyectados para el uso domestico y no se permite el empleo en ejercicios públicos. La garantía ampara sólo los defectos de producción y no es válida si el daño fuera causado por un accidente, uso incorrecto, negligencia o uso impropio del producto. Emplee sólo los accesorios entregados, el empleo de otros accesorios puede hacer que la garantía pierda su validez. No abra por ningún motivo el aparato; en caso de apertura o alteración, la garantía pierde definitivamente su validez. La garantía no se aplica a las partes sometidas a desgaste debido al uso y a las baterías cuando se suministren en dotación. Pasados los 2 años desde la compra, la garantía se vence; en este caso las intervenciones de asistencia técnica se realizarán bajo pago. Informaciones sobre las intervenciones de asistencia técnica, sea en garantía o bajo pago, se pueden solicitar contactando info@laica.com. No es debida ninguna forma de contribución para las reparaciones o sustituciones de productos incluidos en los términos de la garantía. En caso de averías, dirijase al revendedor; NO envíe directamente a LAICA. **Todas las intervenciones en garantía (incluso aquellas de sustitución del producto o de una de sus partes) no extienden la duración del periodo de garantía original del producto sustituido.** El fabricante no se considera responsable por posibles daños que puedan, directa o indirectamente, afectar a personas, cosas o animales domésticos por la inobservancia de todas las disposiciones indicadas en este manual de instrucciones y, especialmente, referidas a las advertencias sobre la instalación, uso y mantenimiento del aparato. Es facultad de la sociedad Laica, al estar constantemente empeñada en la mejora de sus propios productos, modificar sin preaviso alguno totalmente o en parte los productos presentes en el catálogo en relación a necesidades de producción, sin que ello comporte responsabilidad alguna por parte de la sociedad Laica o de sus vendedores.

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 CORPORAL ELETRÔNICA COM INDICADOR DE % DE GORDURA,% DE ÁGUA,% DE MASSA MUSCULAR, TAXA METABÓLICA 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 como parte do produto e deve ser conservado durante toda a vida útil deste. Em caso de cessão do aparelho a outro proprietário entregue também toda a documentação. Para uma utilização segura e correta do produto, o utilizar deve ler atentamente as instruções e avisos contidos no manual porque fornecem informações importantes relativas à segurança, instruções de uso e manutenção. Em caso de perda do manual de instruções ou necessidade de receber mais informações ou esclarecimentos contacte a empresa no endereço indicado abaixo: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

Balança eletrônica 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.

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 eletrônicos**
 - o **pessoas em estado febril**
 - o **crianças com menos de 10 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 mortal. 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 físico ajuda 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. Visor
2. Elétrodos
3. Tecla "SET"

- 4. Teclas “▲” “▼”
- 5. Tecla de seleção da unidade de medida (kg/lb/st)
- 6. Compartimento das pilhas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Capacidade: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Divisão: 100 g / 0,2 lb
- Zonas de memória de dados pessoais para até 10 utilizadores
- 1 pilha de lítio 3 V CR2032
- Visor LCD
- Teclas "touch sensor": ativação por toque
- Condições ambientais de funcionamento: +10 °C +40 °C; HR ≤85%
- Condições ambientais de conservação: +10 °C +50 °C; HR ≤ 85%



A balança calcula a composição corporal em pessoas entre 10 e 80 anos de idade e com altura entre 100 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 contacto entre as pernas, para garantir que a balança funcione corretamente.
- Esperar cerca de 15 minutos depois de se levantar, para que a água se possa 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 atividade desportiva intensa
 - e) durante uma doença
 - 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

- Esta balança funciona com uma pilha de 3 V CR2032.
- Para inserir a pilha, abrir o compartimento da pilha através da lingueta da tampa.
- Inserir a pilha, tendo em conta a polaridade indicada. Fechar a tampa.

SELEÇÃO DE UNIDADE DE MEDIDA

Para modificar a unidade de medida, premir a tecla colocada na parte inferior da balança.

UTILIZAÇÃO

a. Medição somente do peso corporal

1) Posicionar a balança numa superfície plana e rígida. A presença de um pavimento mole ou desconexo (por ex., tapete, alcatifa, linóleo) pode prejudicar a exatidão da pesagem.

- 2) Subir para a balança desligada, mantendo os pés paralelos e o peso equitativamente distribuído (ver figuras). Aguardar sem se mover que a balança registre o seu peso. Não se apoiar a nada durante a medição para evitar alterar os valores medidos.
- 3) Descer da balança; o visor continua a exibir o peso durante alguns segundos; a seguir, a balança desliga-se automaticamente.

b. Inserção dos dados pessoais para o cálculo da composição corporal

Esta balança pode memorizar os dados de 10 pessoas.

1) Ativar a balança pressionando o centro da plataforma. Pressionar a tecla "SET": o visor mostra a zona de memória "P-01" / "P-02" etc. que indica a pessoa "01", "02" etc. Para alterar a zona de memória (memórias de 1 a 10), pressionar as teclas "▲" ou "▼" e confirmá-la pressionando "SET".

2) Pressionar as teclas "▲" ou "▼" para inserir a altura (de 100 a 220 cm), a idade (de 10 a 80) e o sexo (o visor exibe a palavra FEMENINO ou MASCULINO) e confirmar cada entrada pressionando a tecla "SET".

3) A balança exibe em sucessão os dados inseridos e, de seguida "0,0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Para modificar os dados inseridos, voltar à zona de memória em questão e repetir o procedimento completo.
- Para inserir os dados de outra pessoa, selecionar uma zona de memória livre e repetir o procedimento completo.
- Durante as operações de inserção de dados pessoais, a balança desliga-se automaticamente caso nenhuma tecla seja premdida dentro de 30 segundos.

c. Cálculo da composição corporal

1) Ativar a balança pressionando o centro da balança. Selecionar a área de memória desejada pressionando a tecla "▲" ou "▼": o visor exibe "P-01" ou "P-10". Para mudar de zona de memória (memórias de 1 a 10), pressionar as teclas "▲" ou "▼". A balança exibe em sucessão os dados relativos à zona de memória selecionada e, então, "0,0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

2) Subir para a balança prestando atenção para posicionar corretamente os pés descalços sobre os dois elétrodos. A balança exibe sucessivamente:

- o peso
- a percentagem de massa gorda (FAT)
- a percentagem de água (BW)
- o metabolismo basal (kcal)
- a percentagem de musculatura esquelética (MM)
- o índice de massa corporal (BMI)

3) A balança desliga-se automaticamente após exibir todos os dados pela segunda vez.

Comparar a percentagem de massa gorda (FAT) obtida aos parâmetros indicados na "tabela bodyfat"; se estiverem fora dos valores normais, consultar o seu médico.

Avallar ainda a percentagem de água (BW) conforme o parágrafo "% de água" e a percentagem de musculatura (MM) conforme o parágrafo "% de massa muscular".



Todas as vezes que a balança for deslocada ou levantada e, em seguida, recolocada no plano de apoio, a primeira pesagem não deverá ser levada em consideração devido à necessidade de restabelecimento da placa eletrónica em 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 visor mostrar "LO" ou o símbolo da pilha, proceder à substituição por pilhas do mesmo tipo.

1. Abrir o compartimento das pilhas através da lingueta da tampa.
2. Extrair a pilha descarregada e descartá-la conforme indicado no parágrafo "Procedimento de descarte".
3. Inserir a nova pilha 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.
O visor exibe "Err1"	A percentagem de massa gorda detetada pelo aparelho não está dentro do intervalo calculado pelo software.	Utilizar a balança somente para a medição do peso corporal.
O visor exibe a mensagem "Err2"	O utilizador não subiu para a balança com os pés descalços.	Subir para a balança com os pés descalços.
	A pele dos pés está seca demais.	Humedecer levemente a pele dos pés.
	Os dados pessoais inseridos não se encontram dentro do intervalo calculado pelo software do aparelho.	Utilizar a balança somente para a medição do peso corporal.

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 objetivo 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.

C Este produto é destinado para uso doméstico. Conformidade, evidenciada pela marcação CE o dispositivo é sobre a directiva 2014/30/Eu inerentes compatibilidade electromagnética. Este produto é um instrumento electrónico que tenha sido determinada por garantir o estado actual do conhecimento técnico é não interferir com outros dispositivos nas proximidades, (Compatibilidade electromagnética) é ter a certeza se uso, conforme indicado nas instruções de uso. Em caso de comportamento anómalo do dispositivo, não continuar a utilizar e, eventualmente, contactar directamente produtor.

GARANTIA

O sistema de garantia de 2 anos a contar da data da compra, que **devem ser certificadas pelo carimbo e assinatura do revendedor**. O recibo, deve manter-se junto. Este período é nos termos da legislação em vigor e só se aplica se o consumidor for um sujeito passivo e particular. Os produtos são projectados para uso doméstica e o seu emprego não é permitido em local público. A garantia cobre apenas defeitos de fabricação e não se aplica se o dano foi causado por um acidente, abuso, negligência ou uso impróprio do produto. Utilize apenas acessórios da marcas, o uso de outros podem fazer perde a validade da GARANTIA. Não abra por algum motivo o aparelho ao abrir a alteração, a garantia é definitivamente anulada. A garantia não se aplica a peças sujeitas a desgaste e às pilhas quando são fornecidas. Após dois anos desde a compra, a garantia expira, neste caso, as intervenções de assistência técnica serão feitas por orçamento e consequente sujeitas a pagamento. Para Informações sobre as intervenções para reparações ou substituição de produtos, contacte info@laica.com.. ou o seu fornecedor.Todas as intervenções de reparação (Incluindo as de substituição do produto ou parte dele) não prorrogam a duração da garantia do produto original substituído. O fabricante não se responsabiliza por quaisquer danos que podem, directa ou indirectamente, afectar as pessoas, coisas ou animais. Admitidos por não cumprir todos os requisitos especificados neste manual. Advertências sobre a instalação, utilização e manutenção dos equipamentos. A LAICA, sociedade secular, procura constantemente melhorar os seus produtos. Alterações ou substituições são da sua inteira responsabilidade pelo que o pode fazer livremente, não havendo lugar a reclamações. Para qualquer dúvida ou esclarecimento contacte:

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 ANGABE VON % AN KÖRPERFETT, % AN WASSER, % AN MUSKELMASSE, GRUNDUMSATZ UND INDEX ZUR KÖRPERMASSE - GEBRAUCHSANLEITUNG 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 Gebrauchshandbuch muss als Teil des Produkts angesehen und für seinen ganzen Lebensdauerzyklus aufbewahrt werden. Im Falle des Übergangs auf einen neuen Eigentümer muss auch die gesamte Dokumentation übergeben werden. Der Benutzer ist für eine sichere und korrekte Verwendung des Produktes dazu angehalten, aufmerksam die im Handbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise zu lesen, da sie wichtige Informationen bezüglich der Sicherheit, des Gebrauchs und der Wartung liefern. Im Falle des Verlusts des Gebrauchshandbuchs oder der Notwendigkeit, weitere Informationen oder Klarstellungen zu erhalten, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Unternehmen unter der folgenden Adresse auf: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

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 10 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 Struktur Fett 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	FETTSCHEUCHTIG
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 Verdauungskanal, 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 akzentuierte 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, Lympflüssigkeit 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 körperlicher 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. Taste "SET"
4. Tasten "▲" "▼"

- 5. Taste Auswahl der Maßeinheit (kg/lb/st)
- 6. Batteriefach

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

- Tragfähigkeit: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Teilung: 100 g / 0.2 lb
- Speicher für personenbezogene Daten bis zu 10 Benutzer
- 1 Lithium-Batterie mit 3 V, CR2032
- LCD-Display
- Tasten "Touch sensor": Aktivierung durch Berührung
- 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 10 und 80 Jahren und von einer Größe zwischen 100 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 einer Lithium-Batterie mit 3 V, CR2032.
- Um die Batterie einzusetzen, an der Lasche am Deckel ziehen, um das Batteriefach zu öffnen.
- Legen Sie die Batterie unter Beachtung des Minus/Pluspols ein. Schließen Sie den Deckel.

AUSWAHL DER MASSEINHEIT

Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste, die sich auf dem Boden der Waage befindet.

GEBRAUCH

a. Messung des Körpergewichtes

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. Eingabe der Personendaten für die Berechnung der Körperzusammensetzung

Diese Waage kann Daten von bis zu 10 Personen speichern.

- 1) Die Waage einschalten, indem auf die Mitte der Wiegefläche gedrückt wird. Die Taste "SET" drücken: Am Display wird der Speicherort "P-01"/ "P-02" usw. angezeigt, der für Person "01", "02" usw. steht. Um den Speicherort zu ändern (Speicherorte 1 bis 10), die Taste "▲" oder "▼" drücken und mit "SET" bestätigen.
- 2) Die Tasten "▲" oder "▼" drücken, um die Körpergröße (zwischen 100 und 220 cm), das Alter (von 10 bis 80) und das Geschlecht (am Display erscheint die Anzeige FEMALE oder MALE) anzuzeigen und jede Eingabe durch Drücken der Taste "SET" zu bestätigen.
- 3) Die Waage zeigt nacheinander die eingegebenen Daten und danach "0.0 kg" ("0.0lb" / "0.0.0 st") an.

- Um die eingegebenen Daten zu ändern, rufen sie den jeweiligen Speicherbereich auf und wiederholen Sie den gesamten Vorgang.
- Um Daten einer anderen Person einzugeben, wählen Sie einen freien Speicherplatz aus und wiederholen Sie den gesamten Vorgang.
- Während der Eingabe der Personendaten schaltet sich die Waage automatisch ab, wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

c. Berechnung der Körperzusammensetzung

- 1) Die Waage aktivieren, indem die Mitte der Wiegefläche gedrückt wird. Den gewünschten Speicherort durch Drücken der Taste "▲" oder "▼" auswählen: Am Display erscheint die Anzeige "P-01" oder "P-10". Um den Speicherbereich (Speicherplatz von 1 bis 10) zu wechseln, drücken Sie auf die Taste "▲" oder "▼": Die Waage zeigt nacheinander die eingegebenen Daten und danach "0.0 kg" ("0.0lb" / "0.0.0 st") an.
- 2) Stellen Sie sich auf die abgeschaltete Waage und achten Sie dabei auf die korrekte Position der nackten Füße auf den Elektroden. Die Waage zeigt nacheinander an:
 - das Gewicht
 - der Fettanteil (FAT)
 - der Wasseranteil (BW)
 - den Grundumsatz (kcal)
 - der Anteil der Skelettmuskulatur (MM)
 - den Index der Körpermasse (BMI)
- 3) Die Waage schaltet sich, nachdem sie alle Daten zwei Mal hintereinander gezeigt hat, automatisch ab.

Vergleichen Sie den berechneten Fettanteil (FAT) 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 (BW) wie im Paragraf "Wasseranteil" beschrieben und den Anteil der Muskulatur (MM) wie im Paragraf „Skelettmuskelanteil" beschrieben.



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 mit der Lasche des Deckels.
2. Nehmen Sie die leere Batterie heraus und entsorgen Sie sie entsprechend dem Abschnitt "Prozedur der Entsorgung".

3. Setzen Sie die neue Batterie ein und beachten Sie dabei 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.
Am Display erscheint die Anzeige "Err1"	Der vom Gerät ermittelte Prozentsatz an Körperfett liegt nicht im von der Software ermittelten Intervall.	Die Waage nur zum Messen des Körpergewichtes benutzen.
Das Display zeigt "Err2"	Sie stehen nicht barfußig auf der Waage.	Mit parallelen Füßen auf die Waage steigen.
	Die Haut der Fußsohlen ist zu trocken.	Benetzen Sie die Haut der Fußsohlen.
	Die eingegebenen Personendaten fallen aus dem von der Gerätesoftware berechneten Intervall.	Die Waage nur zum Messen des Körpergewichtes benutzen.

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 Gemeindeabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammelzentrum 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 Haushaltgebrauch bestimmt. Die Konformität, welche durch die auf das Gerät aufgetragene CE-Kennzeichnung beweis ist, bezieht sich auf die Richtlinie 2014/30/Eu über elektromagnetische Verträglichkeit. Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät, das geprüft wurde, um beim gegenständlichen Zustand der Technik zu sichern, dass es mit anderen in der Nähe vorhandenen Vorrichtungen (elektromagnetische Verträglichkeit) nicht interferiert und dass es sicher ist, wenn es nach den Hinweisen verwendet wird, die in den Gebrauchsan-weisungen angegeben sind. Im Falle von Anomalien beim Gerät, es nicht weiter verwenden und, falls notwendig, sich unmittelbar an den Hersteller wenden.

GARANTIE

Die gegenständliche Vorrichtung ist für 2 Jahre vom Einkaufsdatum garantiert. Das Einkaufsdatum **ist durch den Stempel oder die Unterschrift vom Vertragshändler und durch den Kassenzettel zu beweisen, welche als Beilage zu diesem Dokument aufzubewahren sind**. Diese Periode stimmt mit der gültigen Gesetzgebung überein und wird erst dann angewandt, wenn der Verbraucher eine Privatperson ist. Laica-Produkte sind als Haushaltprodukte entworfen und dürfen nicht in öffentlichen Geschäften verwendet werden. Die Garantie deckt ausschließlich Produktionsfehler und ist nicht gültig, wenn der Schaden durch willkürliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsteht. Ausschließlich die standardgelieferten Zubehöerteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubehöerteilen kann das Ungültigkeitswerden der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinesfalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder missbräuchlich geändert, verfällt die Garantie endgültig. Die Garantie ist für verschleißbare Teile als auch für die Batterien nicht gültig, wenn diese letzten standardgeliefert werden. Die Garantie verfällt nach zwei Jahren vom Einkauf. In diesem Fall werden die Serviceeingriffe gegen Zahlung vorgenommen. Für Auskünfte über Serviceeingriffe – eingeschlossen in der Garantie oder gegen Zahlung – schreiben Sie bitte an info@laica.com. Für in den Garantiebedingungen eingeschlossene Reparatur- und Austauscheingriffe ist keine Sorte von Beitrag zu leisten. Im Falle von Ausfällen sich an den Vertragshändler wenden. KEINE direkte Lieferung zur LAICA vornehmen. **Alle Eingriffe nach Garantiebedingungen (Austausch vom Produkt oder von einem Teil desselben eingeschlossen) werden die Dauer der ursprünglichen Garantieperiode für den ausgetauschten Produkt nicht verlängern**. Der Hersteller lehnt jede Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden an Personen, Sachwerten und Haustieren ab, welche von der Missachtung der Vorschriften entstehen, welche im zweckmäßigen Gebrauchshandbuch enthalten sind – vor allem mit Rücksicht auf Hinweise über Installation, Gebrauch und Wartung der Vorrichtung. Die Firma Laica, welche ständig nach der Verbesserung der eigenen Produkte strebt, behält sich das Recht vor, ohne Voranmeldung ihre Produkte vollkommen oder teilweise nach Herstellungserfordernissen zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung seitens der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.



PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE AVEC INDICATEUR DU % DE GRAISSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE, MÉTABOLISME DE BASE ET INDICE 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

La notice d'utilisation doit être considérée comme partie du produit et doit être conservée pendant tout le cycle de vie de ce dernier. En cas de cession de l'appareil à un autre propriétaire, remettre également toute la documentation. Pour une utilisation sûre et correcte du produit, l'utilisateur est tenu de lire attentivement les instructions et avertissements contenus dans le manuel car ils fournissent des informations importantes concernant la sécurité et les instructions pour l'utilisation et la maintenance. En cas de perte de la notice d'utilisation ou pour obtenir plus d'informations ou de détails, contacter l'entreprise à l'adresse figurant ci-dessous:Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

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:
 - porteurs de pacemakers ou autre dispositif électronique médical
 - personnes ayant de la fièvre
 - enfants de moins de 10 ans
 - femmes enceintes
 - personnes en dialyse, avec œdèmes aux jambes, personnes atteintes d'ostéoporose.
 - 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 grassex), 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 20°C. 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)

- Afficheur
- Electrodes
- Bouton « SET »
- Touches « ▲ » « ▼ »
- Touche de sélection de l'unité de mesure (kg/lb/st)

6. Compartiment à piles

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Portée: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb
- Zone de mémoire des données personnelles jusqu'à 10 utilisateurs
- 1 batterie au lithium 3V CR2032
- Afficheur LCD
- Touches "touch sensor": activation par effleurement
- Conditions environnementales de fonctionnement : +10° +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 10 et 80 ans et d'une hauteur de 100 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 dévêtu.
- 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

- La balance fonctionne avec une batterie au lithium de 3V CR2032.
- Pour insérer la batterie, ouvrir le compartiment à batterie à travers la languette du couvercle.
- Insérer la batterie en respectant les pôles indiqués. Fermer avec le couvercle.

SELECTION DE L'UNITE DE MESURE

Pour changer l'unité de mesure presser la touche placée sur le fond.

UTILISATION

a. Mesure de seul poids corporel

- 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. Saisie des données personnelles pour le calcul de la composition corporelle

Cette balance peut mémoriser les données de 10 personnes.

- 1) Activer la balance en pressant le milieu de la plate-forme. Presser la touche « SET » : l'afficheur affiche la zone de mémoire « P-01 »/ « P-02 », etc. qui indique la personne « 01 », « 02 », etc. Pour changer la zone de mémoire (mémoires de 1 à 10) presser la touche « ▲ » ou « ▼ » et la confirmer en pressant « SET ».
- 2) Presser la touche « ▲ » ou « ▼ » pour entrer la taille (de 100 à 220 cm), l'âge (de 10 à 80), et le sexe (l'afficheur montre FEMALE ou MALE) et confirmer chaque entrée en appuyant sur la touche « SET ».
- 3) La balance affiche à la suite les données insérées puis "0.0kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Pour modifier les données saisies, revenir à la zone de mémoire concernée et répéter toute l'opération.
- Pour saisir les données d'une autre personne, choisir une zone de mémoire libre et répéter l'opération.
- Pendant les opérations de saisie des données personnelles la balance s'éteint automatiquement si aucune touche n'est pressée dans les 30 secondes qui suivent.

c. Calcul de la composition corporelle

- 1) Activer la balance en pressant le milieu de la balance. Sélectionner la zone de mémoire souhaitée en pressant la touche « ▲ » ou « ▼ » : l'afficheur indique « P-01 » 0 « P-10 ». Pour changer la zone mémoire (mémoire de 1 à 10) presser les touches « ▲ » ou « ▼ » : la balance affiche à la suite les données relevées sur la zone de mémoire sélectionnée puis "0.0kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Monter sur la balance en faisant attention à bien positionner les pieds nus sur les électrodes. La balance affiche :
 - le poids
 - le pourcentage de graisse corporelle (FAT)
 - le pourcentage d'eau (BW)
 - le métabolisme de base (kcal)
 - le pourcentage de masse osseuse (MM)
 - l'indice de masse corporelle (BMI)
- 3) La balance s'éteint automatiquement après le deuxième affichage de toutes les données.

Comparer le pourcentage de graisse (FAT) obtenu avec les paramètres indiqués dans le « tableau bodyfat » : s'il est en dehors des valeurs normales, consulter un médecin.
Évaluer aussi le pourcentage d'eau (BW) en suivant les instructions du paragraphe "% d'eau" et le pourcentage de masse musculaire (MM) comme indiqué dans le paragraphe "% de masse musculaire".



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 à batterie avec la languette du couvercle.
2. Extraire la batterie déchargée et la mettre au rebut de la façon indiquée dans le paragraphe « Procédure de mise au rebut ».

3. Insérer la nouvelle batterie en respectant les pôles indiqués.
4. Fermer le compartiment à batterie.

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'afficheur montre "Err1"	Le pourcentage de masse graisseuse mesuré par l'appareil ne fait pas partie de la plage calculée par le programme.	Utiliser la balance uniquement pour la mesure du poids corporel.
L'afficheur visualise "Err2"	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.
	Les données personnelles saisies ne sont pas comprises dans l'intervalle calculé par le logiciel de l'appareil.	Utiliser la balance uniquement pour la mesure du poids corporel.

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 contient les piles, la commune ou bien le service local d'élimination des déchets.



Ce produit est indiqué pour en emploi domestique. La conformité, prouvée par le marquage CE indiqué sur le dispositif, est relative à la directive 2014/30/Eu concernant la compatibilité électromagnétique. Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour garantir, à l'état actuel des connaissances techniques, soit de ne pas interférer avec d'autres appareils placés aux alentours (compatibilité électromagnétique) soit d'être sécurisé si utilisé selon les indications des instructions pour l'emploi. En cas de comportements anormaux du dispositif, ne pas prolonger l'emploi et éventuellement contacter directement le producteur.

GARANTIE

Cet appareil est garanti pour une durée de 2 ans à partir de la date d'achat qui doit apparaître **sur le tampon et la signature du revendeur et sur le reçu fiscal ci-joint que vous garderez avec soin**.

Cette période est conforme à la législation en vigueur et s'applique seulement au cas où le consommateur soit un sujet particulier. Les produits Laica sont projetés pour un emploi à la maison et on ne permet pas son emploi dans les locaux publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable si les dommages sont causés par des événements accidentels, par une utilisation incorrecte, par négligence ou par utilisation impropre du produit. Utiliser uniquement les accessoires fournis; l'utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir en aucun cas l'appareil; en cas d'ouverture ou d'endommagement, la garantie sera annulée définitivement. La garantie n'est pas valide pour les pièces soumises à usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans dès la date d'achat, la garantie s'échoit; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement. Les informations sur les interventions d'assistance technique, soient elles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@laica.com. Aucune forme de contribution est due pour les réparations et les remplacements inclus dans les termes de la garantie. En cas de pannes, s'adresser à son revendeur; NE PAS expédier directement à LAICA. Toutes les interventions en garantie (incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie originale du produit remplacé. La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est faculté de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis au préalable totalement ou partiellement ses propres produits en relation avec la nécessité de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΥΣΗ

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 χρήσης αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του προϊόντος. Έτσι λοιπόν θα πρέπει να φυλάσσεται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του. Σε περίπτωση που αυτό παραχωρηθεί σε άλλον ιδιοκτήτη θα πρέπει να παραδίδεται μαζί με τα έγγραφα που το συνόδευαν με την αγορά του. Για μία ασφαλή και ορθή λειτουργία του προϊόντος, ο χρήστης υποχρεούται να μελετήσει προσεκτικά τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις που περιέχονται στο εγχειρίδιο χρήσης διότι περιέχουν σημαντικές πληροφορίες αναφορικά με την ασφάλεια, τη λειτουργία και τη συντήρησή του. Στην περίπτωση που χάσετε το εγχειρίδιο οδηγιών ή θέλετε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες ή να αποσαφηνίσετε οτιδήποτε, επισκεφθείτε με την επιχείρησή μας, στη διεύθυνση που ακολουθεί: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΛΕΖΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ
ΔΗΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΙΨΗΣ
ΕΓΓΥΣΗ

σελίδα 28
σελίδα 28
σελίδα 29
σελίδα 29
σελίδα 30
σελίδα 30
σελίδα 31
σελίδα 31
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 ασφύξιας.
- 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 επίτηρηση 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, ακροίες 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 αμφιβολία την ορθή λειτουργία της.
- ΜΗΝ ανεβάζετε 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 race-maker ή άλλης ηλεκτρικής συσκευής ιατρικού χαρακτήρα.
 - ο άτομα με πυρετό.
 - ο παιδιά ηλικίας κάτω των 10 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 μορσερο και χωρίς υγρασία χώρου.
- ΜΗΝ φορτίζετε τις μπαταρίες εφόσον δεν είναι επαναφορτιζόμενου τύπου.
- ΜΗΝ επαναφορτίσετε μπαταρίες –επαναφορτιζόμενες- με τρόπους που δεν αναφέρονται στο εγχειρίδιο ή μέσω μη ενδεδιγμένων 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, 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- αντίζουν 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 τις τους άνδρες είναι 3%, ενώ για τις γυναίκες 12%. Το αποθηκευμένο λίπος δίνει ενέργεια, σε 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 υποδείκνουν μία τιμή που βρίσκεται εκτός του «φυσιολογικού εύρους» της ταμπέλας, σας συμβουλευουμε 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 μς 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 εξεκιτταριο νερό (το οποίο συμπεριλαμβάνει το διάμεσο και διακυτταρικό

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, ξεπλυμένο 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/κατάπληξη, 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

της υγείας και συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Μία εξισορροπημένη διαίτα και η άσκηση βοηθούν να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας, την υγεία σας, να προλάβετε παθήσεις, να αυξήσετε την ενεργητικότητα 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 μια προπόνηση, μία αίσουα ή μία διαίτα 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 διαίτα λειτουργεί κι έτσι χάνετε όγκο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (βλέπε εικ.1)

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Πλήκτρο "SET"
4. Πλήκτρα "▲" & "▼"
5. Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης (kg/lb/st)
6. Όληη μπαταρία

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ικανότητα: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Υποδιάρσεις: 100 g / 0.2 lb

- Περιοχές μνήμης προσωπικών δεδομένων έως 10 χρήστες μάξιμουμ
- 1 μπαταρία λιθίου 3V CR2032
- Οθόνη LCD
- Πλήκτρα "touch sensor": ενεργοποίηση με ένα απλό άγγιγμα
- Περιβαλλοντικές συνθήκες λειτουργίας: +10° C +40° C, RH ≤85%
- Περιβαλλοντικές συνθήκες φύλαξης: +10° C +50° C, RH ≤ 85%



Η ζυγαριά υπολογίζει τη σωματική σύσταση ατόμων ηλικίας από 10 έως 80 ετών ύψους μεταξύ 100 και 220 cm.

- ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**
- Να ζυγίζσετε πάντα στην ίδια ζυγαριά και την ίδια ώρα, κατά προτίμηση όταν ξυπνάτε και χωρίς ρούχα.
 - Είναι σημαντικό να ζυγίζσετε με γυμνά πόδια, καλά ακουμπισμένα και σωστά τοποθετημένα επάνω στα ηλεκτρόδια (βλέπε εικόνα). Οι γόμπες 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 καφεΐνης ή ναρκωτικών.
 - γ) μετά από βαριά γεύματα.
 - δ) μετά από έντονη σωματική άσκηση.
 - ε) κατά τη διάρκεια μιας ασθένειας.
 - στ) κατά την κύηση.
 - ζ) στην περίπτωση αφυδάτωσης.
 - η) εάν τα πόδια είναι βρεγμένα ή βρώμικα.
 - ι) εάν οι γόμπες είναι πρησμένες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ**
- Η ζυγαριά αυτή λειτουργεί με μία μπαταρία λιθίου 3V CR2032.
 - Για να τοποθετήσετε τη μπαταρία ανοίξτε τη θήκη εισαγωγής των μπαταριών από το γλωσσίδι του καπακιού.
 - Τοποθετήστε τη μπαταρία λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα που υποδεικνύεται. Κλείστε το καπάκι.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
Για την αλλαγή της μονάδας μέτρησης πιάστε το πλήκτρο που βρίσκεται στον πάτο της ζυγαριάς.

- ΧΡΗΣΗ**
1. **Μέτρηση του σωματικού βάρους**
 - α) Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε μία επίπεδη και σκληρή επιφάνεια. Το δάπεδο που δεν είναι ομοιομορφο ή σταθερό (πχ. χαλί, μοκέτα κλπ) μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια του βάρους.
 - 2) Με τη ζυγαριά ορθιστή, ανεβείτε επάνω με τα πόδια παράλληλα και το βάρος ομοιόμορφα κατανεμημένο (δείτε σχέδια). Περιμένετε χωρίς να κουνιέστε μέχρι η ζυγαριά να υπολογίσει το βάρος σας. Μη ακουμπάτε πουθενά κατά τη διάρκεια της ζύγισης, για να αποφύγετε την αλλοίωση της μέτρησης.
 - 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.

- β. Εισαγωγή των προσωπικών δεδομένων για τον υπολογισμό του σωματικού βάρους.**
Η ζυγαριά αυτή μπορεί να απομνημονεύσει δεδομένα 10 διαφορετικών χρηστών.
1) Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας στο κέντρο της. Πατήστε το πλήκτρο "SET": η οθόνη δείχνει

- την περιοχή μνήμης "P-01"/ "P-02", κτλ. υποδεικνύοντας το άτομο "01", "02", κτλ. Για να αλλάξετε την περιοχή μνήμης (μνήμης από 1 έως 10) πατήστε τα πλήκτρα "▲"ή"▼" και επικυρώστε πατώντας "SET".
- 2) Πατήστε τα πλήκτρα "▲" ή "▼" για να εισάγετε το ύψος (από 100 έως 220 cm), την ηλικία (από 10 έως 80) και το φύλο (η οθόνη δείχνει την ένδειξη FEMALE (ΓΥΝΑΙΚΑ) ή MALE (ΑΝΔΡΑΣ)) και επικυρώστε κάθε εισαγωγή που πραγματοποιείτε πατώντας το πλήκτρο "SET".
 - 3 Η ζυγαριά θα εμφανίσει διαδοχικά τα δεδομένα που εισήχθησαν κι εν συνεχεία "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- Για την τροποποίηση των δεδομένων που έχουν εισαχθεί, ανατρέξτε στην περιοχή μνήμης που σας ενδιαφέρει και ακολουθήστε εκ νέου την προβλεπόμενη διαδικασία.
 - Για την εισαγωγή δεδομένων κάποιου άλλου χρήστη, επιλέξτε μία ελεύθερη περιοχή μνήμης και ακολουθήστε εκ νέου την προβλεπόμενη διαδικασία.
 - Κατά τη διάρκεια των διαδικασιών εισαγωγής των προσωπικών δεδομένων η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα στην περίπτωση που δεν πατηθεί κάποιο πλήκτρο εντός 30 δευτερολέπτων.

- γ. Υπολογισμός της σωματικής σύστασης**
- 1) Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας στο κέντρο της. Επιλέξτε την επιθυμητή περιοχή μνήμης πατώντας το πλήκτρο "▲"ή"▼" : η οθόνη δείχνει "P-01" ή "P-10". Για την αλλαγή της περιοχής μνήμης (μνήμης 1 έως 10) πιάστε τα πλήκτρα "▲" ή "▼": Η ζυγαριά θα εμφανίσει διαδοχικά τα δεδομένα που εισήχθησαν κι εν συνεχεία "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st")
 - 2) Ανεβείτε στη ζυγαριά τοποθετώντας σωστά τα πόδια σας επάνω στα δύο ηλεκτρόδια. Η ζυγαριά θα εμφανίσει διαδοχικά:
 - το βάρος
 - το ποσοστό λίπους (FAT)
 - το ποσοστό νερού (BW)
 - τον βασικό μεταβολικό ρυθμό (kcal)
 - το ποσοστό σκελετικής μύϊκής μάζας (MM)
 - τον δείκτη της μάζας σωματος (BMI)
 - 3) Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά την εμφάνιση όλων των δεδομένων για δεύτερη φορά.

Συγκρίνετε τα ποσοστά λίπους (FAT) που λάβατε με τις παραμέτρους του "τίνακα σωματικού λίπους bodyfat": εάν βρίσκονται εκτός φυσιολογικού εύρους, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
Ελέγξτε επίσης τα ποσοστά νερού (BW) όπως υποδεικνύεται στην παράγραφο " % νερό" και τα ποσοστά μυϊκής μάζας (MM) όπως υποδεικνύεται στην παράγραφο " % μυϊκής μάζας".



Κάθε φορά που η ζυγαριά μετατοπίζεται ή αναστακώνεται 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 παρπαπών.

- ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ**
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 την παλιά μπαταρία και απορρίψτε την σύμφωνα με τις οδηγίες της παραγράφου "Διαδικασία απόρριψης".
 3. Τοποθετήστε τη νέα μπαταρία λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα που υποδεικνύεται.
 4. Κλείστε τη θήκη των μπαταριών.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Αποθηκεύστε τη συσκευή σε μία δροσερή και στεγνή τοποθεσία.
Αποθηκεύστε 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 ανεβείτε 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 ελεγγξτε τις μέγιστες επιτρεπόμενες τιμές βάρους.
Η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη "Err1"	Το ποσοστό της λιπώδους μάζας που ανηγνέεται από τη συσκευή δεν εμπίπτει στο εύρος που υπολογίζεται από το λογισμικό.	Χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά μόνο για να ζυγίζετε σωματικά βάρη.
την οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Err2".	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.
	Τα προσωπικά δεδομένα που έχετε εισάγει δεν συμπεριλαμβάνονται στο εύρος που έχει υπολογιστεί από το λογισμικό της συσκευής.	Χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά μόνο για να ζυγίζετε σωματικά βάρη.

Όλα τα βάρη είναι κατά προσέγγιση, και στρογγυλοποιούνται κατά το μέγιστο ή το ελάχιστο προς το πλησιέστερο αριθμό, εξαιτίας αντανάι, 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 επιστρέψτε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μας 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 μτ. Χωρίς υποχρέωση αγοράς νέας παρόμοιας διάταξης.Αυτή η διαδικασία της ξεχωριστής αποκομιδής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας 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 απόρριξη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

Σε ό,τι αφορά την ορθή διαδικασία απόρριψης των αποφορτισμένων μπαταριών (**Οδηγία 2013/56/Ευ**) 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 Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που τεκμηριώνεται από το σήμα της ΕΕ πάνω στη συσκευή, έχει σχέση με την οδηγία 2014/30/Ευ της για την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα. Αυτό το προϊόν είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο και έχει ελεγχθεί έτσι ώστε να εξασφαλιζεται, με το τωρινό επίπεδο των τεχνικών γνώσεων, τόσο το ότι δε θα παρεμποδίζει άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και το ότι θα είναι ασφαλές αν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η συσκευή έχει μη αναμενόμενη συμπεριφορά, σταματήστε τη χρήση της και αν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε κατευθείαν με τον κατασκευαστή.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με **σφραγίδα ή υπογραφή του αντιπροσώπου και με την αποδείξη πληρωμής που θα φροντίσετε να έχετε συνημμένη εδώ**. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση ιδιότης καταναλωτή. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο ελαττώματα κατασκευής και δεν ισχύει όταν οι βλάβες έχουν προκληθεί από τυχαία γεγονότα, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή ακατάλληλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξαρτήματα που παρέχονται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επιφέρει ακύρωση της εγγύησης. Μην ανοίγετε τη συσκευή για κανένα λόγο. Αν ανοίξετε ή σκαλίσετε τη συσκευή, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που υφίστανται φθορά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.

Σε αυτή την περίπτωση οι επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας γίνονται με πληρωμή. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας, είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνονται με πληρωμή, επικοινωνώντας με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβολή για επισκευές και αντικαταστάσεις προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο, ΜΗΝ αποστείλετε κατευθείαν στη LAICA. Όλες οι επεμβάσεις εντός της εγγύησης (όπου συμπεριλαμβάνονται και η αντικατάσταση του προϊόντος ή ενός εξαρτήματός του) δε θα παρατείνουν τη διάρκεια της περιόδου της αρχικής εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Η κατασκευαστική εταιρεία απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικίδια ζώα εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγιών και που αφορούν, ειδικά, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Η επιχείρηση Laica, εφόσον ασχολείται συνεχώς με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει χωρίς καμία προειδοποίηση καθ' ολοκληρία ή εν μέρει τα προϊόντα της σε σχέση με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ευθύνη εκ μέρους της επιχείρησης ή των αντιπροσώπων της.



CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE, CU INDICATOR AL % DE GRĂSIMÉ CORPORALĂ, AL % DE APĂ, AL % DE MASĂ MUSCULARĂ, CALCUL AL METABOLISMULUI BAZAL ȘI INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ INSTRUCȚIUNI ȘI GARANȚIE

Stimate client, societatea Laica vă mulțumește pentru că ați ales acest produs, realizat conform unor criterii de fiabilitate și calitate, pentru deplina satisfacție a clienților noștri.

IMPORTANT CITIȚI CU ATENȚIE ÎNAINTE DE A UTILIZA PRODUSUL PĂSTRAȚI INSTRUCȚIUNILE PENTRU A LE PUTEA CONSULTA PE VIITOR

Manualul de instrucțiuni reprezintă o parte integrantă a produsului și trebuie păstrat pe toată perioada de utilizare a acestuia. În cazul în care aparatul este cedat unui nou proprietar, predați-i acestuia și întreaga documentație aferentă. Pentru o utilizare sigură și corectă a produsului, utilizatorul are obligația de a citi cu atenție instrucțiunile și avertismentele din cuprinsul manualului, deoarece acestea reprezintă informații importante cu privire la siguranță, instrucțiuni de utilizare și întreținere. În cazul pierderii manualului de instrucțiuni, sau dacă doriți să obțineți informații suplimentare sau explicații, contactați societatea noastră, la adresa de mai jos: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

Cântar de baie electronic permite calcularea compoziției corporale (procentul de grăsime, de apă, de musculatură scheletică și indicele de masă corporală) și metabolismul bazal în funcție de înălțime, vârstă și sex.

CUPRINS

LEGENDĂ SIMBOLURI
AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANȚA
COMPOZIȚIE CORPORALĂ
DESCRIEREA PRODUSULUI
INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE
ÎNȚREȚINERE
PROBLEME ȘI SOLUȚII
PROCEDURI DE DEPOZITARE
GARANȚIE

pagina 32
pagina 32
pagina 33
pagina 33
pagina 34
pagina 35
pagina 35
pagina 35
pagina 35

LEGENDĂ SIMBOLURI

Avertisment Interdicție

AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANȚA

- Înainte de a utiliza produsului, verificați integritatea aparatului, controlând dacă acesta nu este deteriorat. Dacă aveți neclarități, nu utilizați aparatul și adresați-vă distribuitorului dumneavoastră.
- Nu lăsați 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 și în modul indicat

în instrucțiunile de utilizare. Orice altă utilizare este considerată necorespunzătoare și prin urmare este periculoasă. Producătorul nu își 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 supravegheați.
- Aparatul poate fi utilizat de persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse, sau lipsite de experiența necesară, numai după ce acestea au fost instruite în prealabil cu privire la utilizarea sigură a aparatului și după ce au înțeles pericolele pe care le implică utilizarea acestuia. Nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor. Operațiunile de curățare și întreținere nu trebuie efectuate de copii, decât dacă sunt supravegheați de un adult.
- În cazul avarierii sau funcționării necorespunzătoare, opriți aparatul, fără a încerca să-l reparați. Pentru reparații, adresați-vă întotdeauna distribuitorului dumneavoastră.
- Cântarul trebuie manevrat cu atenție, trebuie ferit de lovituri, de variații extreme de temperatură, de umezeală, praf, raze directe ale soarelui și surse de căldură.
- SE INTERZICE introducerea unor lichide în corpul cântarului. Acest aparat nu este impermeabil. NU lăsați și NU utilizați cântarul în medii saturate cu apă; o umiditate de peste 85% sau contactul cu apa sau cu alte lichide pot cauza corziunea aparatului, compromițând buna funcționare a acestuia.
- NU vă urcați pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafața cântarului este umedă: pericol de alunecare.

ATENȚIE! ÎNAINTE DE A UTILIZA ACEST APARAT

- Procentul de grăsime corporală și de apă, de țesut muscular scheletic și valoarea metabolismului bazal calculate de acest cântar trebuie să fie considerate doar valori orientative. Pentru orice informații suplimentare, adresați-vă medicului sau dieteticianului.
- Prin intermediul electrozilor montați pe platformă, cântarul transmite o undă ușoară 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 10 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 și păstrate în loc uscat și răcoros, la temperatura mediului ambiant.
- NU reincarcați bateriile, dacă acestea nu sunt reincărcabile.
- NU reincarcați bateriile reincărcabile în alte moduri decât cele indicate în manual, sau cu aparate necorespunzătoare.
- NU expuneți bateriile la surse de căldură sau la razele directe ale soarelui. Nerespectarea acestei indicații poate duce la avarierea și/sau explozia bateriilor.
- NU aruncați bateriile în foc.
- Îndepărtarea și înlocuirea bateriilor pot fi efectuate numai de persoane adulte.
- Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor: înghițirea bateriilor reprezintă un pericol mortal. În caz de înghițire, consultați de urgență un medic.
- Acidul din baterii este coroziv. Evitați contactul cu pielea, ochii sau îmbrăcămintea.

COMPOZIȚIE CORPORALĂ

Compoziția corporală este reprezentată de:

- masa slabă: toate componentele fără grăsime (apă, mușchi, țesut conjunctiv și alte componente organice fără grăsimi), oase, mușchi, viscere, apă, organe, sânge;
- masa grasă: toate grăsimile ce pot fi extrase din țesutul adipos și din alte țesuturi/organe;
- masa osoasă.

Prin intermediul electrozilor montați pe platformă, cântarul transmite o undă ușoară 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 rezistență mai mică, față de cea opusă de masa grasă.

Această rezistență a corpului se numește impedanță bioelectrică. Procentul corespunzător diferitelor mase corporale diferă în funcție de sex, de vârstă și de înălțimea persoanei.

% de masă grasă

Procentul de grăsime indicat în tabelul de mai jos reprezintă grăsimea totală, care este reprezentată de suma dintre grăsimea esențială și grăsimea de rezervă. Grăsimea esențială este necesară pentru îndeplinirea diferitelor funcții ale organismului: procentul este de 3% la bărbați și de 12% la femei. Grăsimea de rezervă dă energie, protejează împotriva traumatismelor fizice și izolează corpul, pentru a păstra căldura acestuia. Aceste procente variază în funcție de vârstă și de sexul individului, așa cum puteți observa în tabelul de mai jos. Dacă procente indicate de cântar nu se încadrează în valorile indicate ca fiind "normale" în tabel, se recomandă să vă adresați medicului dumneavoastră.

TABEL GRĂSIMÉ 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%
ANΔPAΣ	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 țesut muscular scheletic)

Există trei tipuri diferite de țesut muscular: neted, striat de tip scheletic și striat de tip cardiac. Mușchiul neted este format din fibre netede, care se găsesc în pereții tubului digestiv, ai căilor respiratorii și ai căilor genitale, în peretele vaselor sanguine venoase și arteriale. Țesutul muscular striat scheletic reprezintă, la om, musculatura scheletică și mușchii feței. Mușchiul striat cardiac este reprezentat de inimă. Acest cântar calculează procentul % de țesut muscular scheletic și de țesut muscular neted din organism. În medie, 40% din greutatea corporală este reprezentată de mușchii scheletici. De regulă, bărbații au o musculatură mai accentuată decât femeile, iar în general procentul poate să crească la sportivi. Procentul de țesut muscular începe să scadă, o dată cu înaintarea în vârstă.

% de apă

Procentul de apă din corp diferă de la femei la bărbați: la femeile adulte sănătoase variază între 45% și 60%, iar la bărbați se încadrează între 50% și 65%. Procentul de apă din organism este mai mare în copilărie și scade o dată cu înaintarea în vârstă. Modificările greutății 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 și se datorează rețenției de apă, practic apa extracelulară (care include lichidul interstițial, plasma, limfa și 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 și înălțimea 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 și 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate și poate fi considerată normală. Este abateri, din cauza unei defecțiuni sau a depășirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultați medicul. Obișnuința de a urma o dietă echilibrată și de a desfășura activitate fizică ajută cu siguranță la îmbunătățirea calității vieții, a stării de sănătate și la prevenirea patologiei, creșterea vitalității, menținerea greutății țintite Este important de știut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variațiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conținutului de apă sau acumulării de grăsime. Așadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă inducă în eroare, conducând la diete "independente". Evaluarea acestuia trebuie făcută de către medic sau late persoane specializate, precum nutriționistul 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 și înălțimea 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 și 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate și poate fi considerată normală. Orice abateri, din cauza unei defecțiuni sau a depășirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultați medicul. Obișnuința de a urma o dietă echilibrată și de a desfășura activitate fizică ajută cu siguranță la îmbunătățirea calității vieții, a stării de sănătate și la prevenirea patologiei, creșterea vitalității, menținerea greutății țintite Este important de știut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variațiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conținutului de apă sau acumulării de grăsime. Așadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă inducă în eroare, conducând la diete "independente". Evaluarea acestuia trebuie făcută de către medic sau late persoane specializate, precum nutriționistul sau dieteticianul.

Considerații

Totuși, atunci când analizați evoluția propriei compoziții corporale, este necesar să țineți cont că:

- Simpla scădere în greutate, însoțită de un procent de grăsime corporală neschimbat sau chiar în creștere, indică faptul că organismul a pierdut pur și simplu apă (de exemplu după un antrenament, o saună sau o dietă limitată doar la o pierdere rapidă în greutate).
- Creșterea în greutate, însoțită de un procent de grăsime corporală în scădere sau neschimbat indică dezvoltarea masei musculare.
- Atunci când greutatea și grăsimea corporală scad simultan, înseamnă că dieta funcționează și se pierde în volum.

DESCRIEREA PRODUSULUI (consultați fig.1)

- Afișaj optic
- Electrozi

- 3. Tastă „SET”
- 4. Taste „▲” „▼”
- 5. Tastă selectare unitate de măsură (kg/lb/st)
- 6. Compartiment baterii

CARACTERISTICI TEHNICE

- Capacitate: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Diviziune: 100 g / 0,2 lb
- Zonă de memorie date personale până la 10 utilizatori
- 1 baterie cu litiu 3V CR2032
- Afișaj optic LCD
- Taste tip "touch sensor": activare prin atingere
- Condiții ale mediului de funcționare: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Condiții ale mediului de depozitare: +10°C +50°C; RH ≤85%



Cântarul calculează compoziția corporală pentru persoane cu vârsta cuprinsă între 10 și 80 de ani și cu o înălțime cuprinsă între 100 și 220 cm.

RECOMANDĂRI PENTRU UTILIZAREA PRODUSULUI

- Cântăriți-vă întotdeauna pe același cântar, la aceeași oră, de preferință dezbrcat, după ce v-ați trezit.
- Este important să vă cântăriți cu picioarele goale, bine uscate și corect poziționate deasupra electrozilor (consultați figura). În plus, pentru o corectă funcționare a cântarului, picioarele nu trebuie să se atingă între ele.
- Așteptați circa 15 minute după ce v-ați trezit, pentru ca apa să se distribuie în corp.
- Precizia datelor furnizate de cântar poate fi compromisă în următoarele situații:
 - a) concentrație 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 prezența unor probleme de deshidratare
 - h) picioare umede sau murdare
 - i) picioare umfl ate

INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE

PRIMA UTILIZARE

- Acest cântar funcționează cu o baterie cu litiu, de 3V CR2032.
- Pentru a introduce bateria, deschideți compartimentul bateriilor cu ajutorul clapetei de pe capac.
- Introduceți bateria, respectând polaritatea indicată. Închideți capacul.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ

Pentru a modifica unitatea de măsură, apăsați tasta aflată la baza acestuia.

UTILIZARE

a. Simplă măsurare a greutateii corporale

- 1) Așezați cântarul pe o suprafață plană și rigidă. Pardoseala lipsită de rezistență sau fragmentară (ex. covor, mochete, linoleum) poate compromite măsurarea precisă a greutateii.
- 2) Cu cântarul oprit, urcați-vă pe cântar, ținând picioarele paralele și greutatea distribuită în mod egal (consultați desenele). Așteptați, fără să vă mișcați, până când cântarul vă calculează greutatea. Nu vă sprijiniți pe nimic, în timpul măsurătorii, pentru a nu compromite valorile

- măsurate.
- 3) Coborâți de pe cântar. Afișajul optic va continua să indice greutatea câteva secunde, apoi cântarul se va închide automat.

b. Introducerea datelor personale pentru determinarea compoziției corporale

- Acest cântar poate memora datele a 10 persoane diferite.
- 1) Activați cântarul, apăsând în centrul platformei. Apăsați tasta „SET”: pe afișajul optic va apărea zona de memorie „P-01”/ „P-02” etc., ce indică persoana „01”, „02” etc. Pentru a schimba zona de memorie (memorii de la 1 la 10), apăsați tastele „▲” sau „▼” și confirmați zona, apăsând pe „SET”.
 - 2) Apăsați tastele „▲” sau „▼” pentru a introduce înălțimea (de la 100 la 220 cm), vârsta (de la 10 la 80) și sexul (pe afișajul optic va apărea textul FEMALE sau MALE) și confirmați fiecare opțiune introdusă, apăsând pe tasta „SET”.
 - 3) Cântarul va afișa, în ordine, datele introduse și apoi “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0.0.0 st”).

- Pentru a modifica datele introduse, accesați din nou zona de memorie corespunzătoare și repetați întreaga procedură.
- Pentru a introduce datele unei alte persoane, selectați o zonă de memorie liberă și repetați întreaga procedură de mai sus.
- În timpul operațiunii de introducere a datelor personale, cântarul se oprește automat, dacă timp de 30 secunde nu se apasă nici o tastă.

c. Calculul compoziției corporale

- 1) Activați cântarul, apăsând în centrul cântarului. Selectați zona de memorie dorită, apăsând tasta „▲” sau „▼”: pe afișajul optic va apărea „P-01” sau „P-10”. Pentru a schimba zona de memorie (memorii de la 1 la 10), apăsați tastele “▲”sau “▼”: cântarul va afișa, în ordine, datele corespunzătoare zonei de memorie selectate, iar apoi “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0.0.0 st”).
- 2) Urcați pe cântar, având grijă să poziționați corect tălpile goale deasupra celor doi electrozi. Cântarul va afișa, în ordine:
 - greutatea
 - procentul de grăsime (FAT)
 - procentul de apă (BW)
 - metabolismul bazal (kcal)
 - procentul de țesut muscular scheletic (MM)
 - indicatorul de masă corporală (BMI)
- 3) Cântarul se va opri automat, după ce a afișat toate aceste date pentru a doua oară.

Confrunțați procentul de grăsime obținut (FAT) cu parametrii indicați în „tabelul bodyfat”: dacă nu se încadrează în valorile normale, adresați-vă medicului dumneavoastră.

După aceea, evaluați procentul de apă (BW), consultând paragraful „% de apă”, procentul de muscularură (MM) consultând paragraful „% de masă musculară”.



Ori de câte ori cântarul este mutat sau ridicat, iar apoi așezat din nou pe suprafața de sprijin, prima cântărire nu va trebui luată în considerare, din cauză că placa electronică trebuie să se reseteze în funcție de celulele de încărcare. Luați în considerare cea de-a doua și următoarele cântăriri, deoarece, în unele situații, prima cântărire poate fi alterată, din motivele indicate mai sus.

ÎNLOCUIREA BATERIILOR

Atunci când pe afișajul optic apare “LO” sau simbolul bateriei, înlocuiți bateriile cu altele de același tip.

1. Deschideți compartimentul bateriilor cu ajutorul clapetei de pe capac.
2. Scoateți bateria consumată și eliminați-o, conform instrucțiunilor din paragraful „Procedură de eliminare”.

3. Introduceți noua baterie, respectând polaritatea indicată.
4. Închideți compartimentul bateriilor.

ÎNȚREȚINERE

- Păstrați aparatul într-un loc răcoros și uscat.
- Păstrați aparatul în poziție orizontală
- Curățați cântarul folosind exclusiv o cârpă moale și uscată.
- Nu utilizați niciodată produse chimice sau abrazive.

PROBLEME ȘI SOLUȚII

Problemă	Cauza posibilă	Soluție
Cântarul nu pornește.	Nu ați urcat pe cântar în mod corect.	Urcați pe cântar ținând picioarele paralele.Atenție: cântarul pornește numai după ce vă urcați pe el.
	Bateriile sunt consumate.	Înlocuiți bateriile.
Pe display se afișează mesajul “Lo” sau simbolul bateriei.	Bateriile sunt descărcate.	Înlocuiți bateriile
Pe display apare mesajul “Err”.	Greutatea depășește capacitatea cântarului.	Îndepărtați imediat greutatea de pe cântar, pentru a nu-l avaria și verificați capacitatea maximă a acestuia.
Pe afișajul optic apare mesajul “Err1”	Procentul de masă grasă detectat de aparat nu se încadrează în intervalul calculat de software.	Utilizați cântarul numai pentru măsurarea greutății corporale.
Pe afișajul optic apare mesajul “Err2”	Nu ați urcat pe cântar cu picioarele goale.	Urcați pe cântar cu picioarele goale.
	Pielea de pe tălpi este prea uscată.	Umeziți ușor pielea de pe tălpi.
	Datele personale introduse nu se încadrează în intervalul calculat de software-ul aparatului.	Utilizați cântarul numai pentru măsurarea greutății corporale.

Toate greutățile sunt aproximative, valoarea fiind rotunjită în sus sau în jos către diviziunea cea mai apropiată; garantăm o precizie c o toleranță 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 depozitați împreună cu celelalte deșeuri, ci duceți-l la un centru de colectare din zonă sau la distribuitor atunci când achiziționați unul nou din aceeași 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 suprafața mai mare de 400 mp fără a fi obligată să cumpărați un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deșeurilor electrice și electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejarea, păstrarea și îmbunătățirea calității mediului, precum și la evitarea efectelor potențiale asupra sănătății oamenilor datorită prezenței substanțelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare. Atenție! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancțiuni.

Pentru o corectă eliminare a bateriilor (**Dir.2013/56/Eu**), **acestora nu trebuie aruncate la un loc cu deșeurile menajere**, ci se vor elimina ca și deșeuri speciale, la punctele de colectare indicate pentru reciclare. Pentru mai multe informații cu privire la eliminarea bateriilor descărcate, contactați magazinul de unde ați achiziționat aparatul ce conține bateriile, Primăria sau serviciul local de eliminare a deșeurilor.

 Acest produs este destinat uzului casnic. Conformitatea, certificată de marcajul CE de pe dispozitiv, se referă la directiva 2014/30/ Eu cu privire la compatibilitatea electromagnetică.

Acest produs este un dispozitiv electronic care a fost testat pentru a asigura căîn conformitate cu cunoștințele tehnice actuale, nu interferează cu alt echipament situat în apropiere (compatibilitate electromagnetică) și este sigur dacă este utilizat conform sfaturilor date în instrucțiunile de folosire. În cazul apariției unor anomalii în funcționare, nu continuați să folosiți instrumentul și, dacă este necesar, adresați-vă direct producătorului.

GARANȚIE

Prezentul aparat are garanție 2 ani de la data cumpărării, dată ce trebuie demonstrată de către **ștampila sau semnătura vânzătorului și de bonul fiscal, pe care trebuie să îl păstrați, atașat aici**. Această perioadă este în conformitate cu legislația în vigoare și se aplică numai în cazul în care consumatorul este persoană fizică. Produsele Laica sunt proiectate pentru uz casnic și nu este permisă utilizarea acestora pentru servicii publice. Garanția acoperă numai defectele de producție și nu este valabilă dacă daunele sunt produse de un eveniment accidental, utilizare greșită, neglijență sau folosire incorectă a produsului.

Utilizați numai accesoriile furnizate; utilizarea unor alte accesorii poate duce la anularea garanției. Nu desfaceți aparatul din niciun amotiv, dacă îl desfaceți sau dacă îl manevrați, garanția se anulează automat. Garanția nu se aplică pieselor supuse uzurii din cauza utilizării și din cauza bateriilor când acestea sunt furnizate din dotare.

După 2 ani de la cumpărare, garanția expiră; în acest caz intervențiile de asistență tehnică vor fi efectuate contra cost. Puteți obține informații despre intervențiile de asistență tehnică, chiar dacă sunt în garanție sau contra cost, contactând info@laica.com. Nu este necesară nici contribuție pentru reparațiile și înlocuirile de produse care se încadrează în termenul de garanție. În caz de defecțiuni adresați-vă vânzătorului; NU expediați direct către LAICA.

Toate intervențiile în garanție (inclusiv cele de înlocuire a produsului sau a unei componente) nu vor prelungi durata inițială a garanției produsului înlocuit. Fabricantul neagă orice responsabilitate pentru eventualele daune care pot fi cauzate, direct sau indirect, persoanelor, lucrurilor și animalelor de companie din cauza nerespectării tuturor indicațiilor date în manualul de instrucțiuni corespunzător și care privesc în mod special instrucțiunile pe tema instalării, utilizării și înțreținerii aparatului.

Compania Laica, fiind mereu implicată în îmbunătățirea propriilor produse, are dreptul de a modifica fără niciun preaviz, complet sau parțial, propriile produse în raport cu nevoile de producție, fără ca acest lucru să implice o responsabilitate din partea companiei Laica sau din partea vânzătorilor acestora.



ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU, % VODY, % SVALOVÉ HMOTY, BAZÁLNÍHO METABOLIZMU A INDEXU TĚLESNÉ HMOTNOSTI - NÁVOD A ZÁRUKA

Vážený zákazniku, 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 objasnění, kontaktujte společnost na níže uvedené adrese: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

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 obračejte vždy na svého prodejce.
- Zacházejte s váhou opatrně, chráňte ji před nárazy, extrémními změnami teplot, vlhkosti, prachem, přímým slunečním zářením a zdroji tepla.
- NEDOVLTE, 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 mokřými nohama nebo pokud je její povrch mokrá: 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 vyše 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 10 let
 - těhotné ženy
 - osoby na dialýze, s otoky nohou, osoby s osteoporózou
 - osoby užívající kardiovaskulární léky.

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ BATERIÍ

- Vyjmete 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 vyše 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	POD VÁHA	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 zaživacího 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
POD VÁHA	<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 odchylka, 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 vysadou 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)

- Displej
- Elektrody
- Tlačítko "SET"
- Tlačítka "▲" "▼"
- Tlačítko pro volbu měrné jednotky (kg/lb/st)
- Příhrádka na baterie

TECHNICKÉ PARAMETRY

- Nosnost: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Dělení: 100 g / 0.2 lb
- Paměťové oblasti s osobními údaji až 10 uživatelů
- 1 lithiová baterie 3V CR2032
- Displej LCD
- Tlačítka "touch sensor": aktivace dotykem
- Okolní podmínky pro provoz: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Okolní podmínky pro skladování: +10°C +50°C; RH 85%



Váha počítá tělesné složení u osob ve věku od 10 do 80 let a s výškou mezi 100 a 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 nohama tak, aby váha fungovala správně.
- Počkejte 15 minut po té, co jste vstali, tak aby se voda mohla v těle rozmistit.
- 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

- Tato váha funguje na lithiovou baterii 3V CR2032.
- Pro vložení baterie otevřete přihrádku na baterie pomocí jazyčku na krytu.
- Vložte baterii a mějte na paměti označenou polaritu. Zavřete kryt.

VOLBA MĚRNÉ JEDNOTKY

Pro změnu měrné jednotky stiskněte tlačítko umístěné na spodní části váhy.

POUŽITÍ

a. Měření pouze tělesné hmotnosti

- 1) Umístíte 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. Vkládání osobních údajů pro výpočet tělesného složení

Tato váha může uložit do paměti údaje až o 10 různých osobách.

- 1) Zapněte váhu stlačením střední části plošiny. Stiskněte tlačítko "SET": na displeji se zobrazí oblast paměti „P-01“/„P-02“ atd. označující osobu „01“, „02“ atd.
Pro změnu paměťové oblasti (paměti od 1 do 10) stiskněte tlačítka „▲“ nebo „▼“ a potvrďte ji stisknutím „SET“.
- 2) Stiskněte tlačítka “▲” nebo “▼” pro zadání výšky (od 100 do 220 cm), věku (od 10 do 80) a pohlaví (na displeji se zobrazí slovo FEMALE pro ženu nebo MALE pro muže) a potvrďte každou položku stisknutím tlačítka „SET“.
- 3) Váha zobrazí za sebou vložená data a poté “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0:0.0 st”).

- Chcete-li změnit zadané údaje, vyvolejte dotčenou oblast paměti a celý postup opakujte.
- Chcete-li zadat údaje o jiné osobě, vyberte si volnou paměťovou oblast a celý postup opakujte.
- Během činnosti vkládání osobních údajů se váha automaticky vypne, když není žádné tlačítko stisknuté do 30 sekund.

c. Výpočet tělesného složení

- 1) Aktivujte váhu stlačením její střední části. Vyberte požadovanou oblast paměti stisknutím tlačítka „▲“ nebo „▼“ : na displeji se zobrazí „P-01“ nebo „P-10“. Pokud si přejete změnit oblast paměti (paměti od 1 do 10), stiskněte tlačítka “▲”nebo “▼”: váha zobrazí postupně údaje týkající se oblasti zvolené paměti a poté “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0:0.0 st”).
- 2) Stoupněte si na váhu a dávejte pozor, abyste se správně umístili naboso nad dvěma elektrodami. Váha zobrazí postupně následující údaje:
 - hmotnost
 - procento tuku (FAT)
 - procento vody (BF)
 - bazální metabolismus (kcal)
 - procento kosterní svaloviny (MM)
 - index tělesné hmotnosti (BMI)
- 3) Váha se automaticky vypne po zobrazení všech údajů podruhé.

Porovnejte získané procento tuku (FAT) s parametry uvedenými v „tabulce tělesného tuku“: pokud spadá mimo normální hodnoty, poraďte se se svým lékařem.
Zvažte také procento vody (BW) podle odstavce „% vody“, procento svalové hmoty (MM), jak je popsáno v odstavci „% svalové hmoty“.



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 jazyčku krytu.
2. Vyjměte vybitou baterii a zlikvidujte ji podle postupu uvedeného v odstavci „Postup likvidace“.
3. Vložte novou baterii s ohledem na vyznačenou 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.	Nestoupili 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.
Na displeji se zobrazí “Err1”	Procento tukové hmoty zjištěné přístrojem není v rozmezí vypočítaném softwarem.	Používejte váhu pouze pro měření tělesné hmotnosti.
Na displeji se zobrazí „Err2”	Nestoupili jste si na váhu naboso.	Stoupněte si na váhu naboso.
	Kůže chodidel je příliš suchá.	Lehce navlhčete kůži chodidel.
	Zadaná osobní data nezapadají do intervalu vypočteného softwarem přístroje.	Používejte váhu pouze pro měření tělesné hmotnosti.

Všechny hmotnosti jsou přibližné, protože jsou zaokrouhlené nahoru nebo dolů k nejbližšímu dělení. Zaručujeme přesnost s tolerancí 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 domácí použití. Výrobek je v souladu se směrnicí 2014/30/Eu o elektromagnetické kompatibilitě, což potvrzuje značka CE na přístroji. Jedná se o elektronický přístroj, u něhož bylo na základě současného stavu technických znalostí ověřeno, že neovlivňuje funkci jiných zařízení umístěných v blízkosti (elektromagnetická kompatibilita) a že je bezpečný, je-li používán v souladu s pokyny uvedenými v návodu.

ZÁRUKA

Na tento přístroj se poskytuje záruka 2 roky od data zakoupení, **které je nutné prokázat razítkem a podpisem prodejce a dokladem o zaplacení**. Ten laskavě uschovejte společně se záručním listem. Tato lhůta je v souladu s platnou legislativou a je použitelná pouze v případech, kdy spotřebitel je soukromý subjekt. Výrobky Laica jsou určeny pro domácí použití a není povoleno jejich využívání ve veřejných zařízeních. Záruka se vztahuje pouze na výrobní vady a nevztahuje se na škody způsobené nehodou, zanedbáním nebo nesprávným či nevhodným použitím výrobku. Používejte pouze dodávané příslušenství. Použití jiného příslušenství může mít za následek zánik záruky. Přístroj z žádného důvodu neotvírejte. V případě otevření či zásahu do přístroje záruka s konečnou platností zaniká. Záruka se nevztahuje na díly podléhající opotřebení a na baterie, pokud byly dodány v příslušenství. Po uplynutí 2 let od nákupu záruka zaniká a případné opravy v technickém servisu budou provedeny za úhradu. Informace o opravách v technickém servisu, ať již se jedná o opravy pokryté zárukou či za úhradu, si můžete vyžádat na adrese info@laica.com. Za opravy a náhrady výrobků, na které se vztahuje záruka, nic neplatíte. V případě poruchy kontaktujte svého prodejce. NEZASÍLEJTE přístroj přímo společnosti LAICA. **Jakékoli záruční práce (včetně výměny výrobku nebo jeho části) neprodlužují původní záruční dobu nahrazeného výrobku.** Výrobce odmítá jakoukoli odpovědnost za případné škody, které mohou přímo nebo nepřímo vzniknout osobám, na majetku a domácích zvířatech v důsledku nedodržení veškerých požadavků uvedených v příslušném návodu, zejména pak výstrah týkajících se instalace, používání a údržby přístroje. Společnost Laica neustále vylepšuje své výrobky a vyhrazuje si právo bez předchozího upozornění úplně či částečně upravovat své výrobky podle potřeb výroby, aniž to zakládá odpovědnost ze strany společnosti Laica či jejich prodejců.



ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S UKAZOVATEĽOM PERCENTUÁLNEHO
PODIELU TUKU, VODY, SVALOVEJ HMOTY, BAZÁLNEHO METABOLIZMU A
INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI – NÁVOD NA POUŽÍVANIE A ÚDRŽBU

Vážení zákazník, spoločnosť Laica Vám ďakuje, že ste si vybrali práve tento výrobok, ktorý bol na záručenie 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 je používateľ povinný dôkladne sa oboznámiť s pokynmi a upozorneniami uvedenými v návode na používanie, pretože obsahujú dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti, používania a údržby. Ak stratíte tento návod na používanie alebo potrebujete ďalšie informácie alebo vysvetlenia, obráťte sa na spoločnosť na adrese: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

OBSAH

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

VYSVETLIVKY K POUŽÍTÝM 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 dospelých 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.
- NESTUŽUJTE na váhu s mokrymi chodidlami alebo ak je povrch váhy mokrý: nebezpečenstvo poškodenia.

 POZORI! 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 svojim 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 10 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 organizáciami, 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 TEĽA

- 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 svojim 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 venózných 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 svojim

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 nedať 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. Tlačidlo „SET“
4. Tlačidlá „▲“ „▼“
5. Tlačidlo na voľbu mernej jednotky (kg/lb/st)
6. Priestor pre batériu

TECHNICKÉ VLASTNOSTI

- Nosnosť: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Rozlíšenie: 100 g / 0.2 lb

- Pamäťové zóny s osobnými údajmi až do 10 používateľov
- 1 lítiová batéria 3V CR2032
- displej LCD
- Tlačidlá „touch sensor“: aktivácia dotykom
- Prevádzkové podmienky prostredia: +10 °C +40 °C; RH ≤ 85 %
- Podmienky prostredia pri skladovaní: +10 °C +50 °C; RH ≤ 85 %

 Váha vypočítava zloženie tela u ľudí vo veku od 10 do 80 rokov s výškou od 100 do 220 cm.

- ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ**
- Vážte sa vždy na tej istej váhe a v rovnakom 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 voda sa dostala do celého tela.
 - Presnosť údajov poskytnutých váhou môže byť narušená v týchto prípadoch:
 - a) vyšší obsah alkoholu
 - 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) pri opuchnutých nohách

NÁVOD NA POUŽÍVANIE

- PRVÉ POUŽITIE**
- V tejto váhe sa používa lítiová batéria 3V CR2032.
 - Ak chcete vložiť batériu, pomocou jazyčka na kryte otvorte priestor pre batériu.
 - Vložte batériu, pričom dodržte označenú polaritu. Zatvorte kryt.

VOĽBA MERNEJ JEDNOTKY
Ak chcete zmeniť mernú jednotku, stlačte tlačidlo umiestnené na spodku váhy.

- POUŽÍVANIE**
- a. Meranie iba telesnej hmotnosti**
- 1) Položte váhu na pevný a rovný povrch. Ak je podlaha poddajná alebo nedostatočne pevná (napr. koberec, rohožka, linoleum), môže to narušiť presnosť merania.
 - 2) Postavte sa na vypnutú váhu tak, aby ste mali chodidlá rovno vedľa seba a hmotnosť rovnomerne rozloženú (pozri obrázky). Bez pohybu počkajte, kým váha nevypočíta vašu hmotnosť. 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 automaticky vypne.

- b. Vloženie osobných údajov na výpočet zloženia tela**
Táto váha si dokáže uchovávať v pamäti údaje až o 10 osobách.
- 1) Stlačením stredú plošiny aktivujete váhu. Stlačte tlačidlo „SET“: na displeji sa zobrazia pamäťové zóny „P-01“/„P-02“ atď., zodpovedajúce osobám „01“, „02“ atď. Na výber

- 1) pamäťovej zóny (od 1 do 10) použite tlačidlá „▲“ a „▼“, potom potvrdíte stlačením tlačidla „SET“.
- 2) Pomocou tlačidiel „▲“ a „▼“ vložte výšku (od 100 do 220 cm), vek (od 10 do 80 rokov) a pohlavie (na displeji sa zobrazí nápis FEMALE alebo MALE), každé vloženie potvrdíte stlačením tlačidla „SET“.
- 3) Na displeji sa postupne zobrazia vložené údaje a následne „0,0 kg“ („0,0 lb“/„0,0 st“).

- Ak chcete zmeniť vložené údaje, otvorte príslušnú pamäťovú zónu a zopakujte celý postup.
- Ak chcete vložiť údaje ďalšej osoby, vyberte voľnú pamäťovú zónu a zopakujte celý postup.
- Pri vkladaní osobných údajov sa váha automaticky vypne, ak sa počas 30 sekúnd nestlačí žiadne tlačidlo.

- c. Výpočet zloženia tela**
- 1) Stlačením stredú plošiny aktivujete váhu. Pomocou tlačidiel „▲“ a „▼“ zvolte požadovanú pamäťovú zónu: na displeji sa zobrazí „P-01“ alebo „P-10“. Ak chcete zmeniť pamäťovú zónu (od 1 do 10), stlačíte tlačidlá „▲“ a „▼“: na displeji sa postupne zobrazia údaje o zvolenom pamäťovom mieste a následne „0,0 kg“ („0,0 lb“/„0,0 st“).
 - 2) Postavte sa na váhu, pričom dajte pozor, aby ste bosé chodidlá správne umiestnili na dve elektródy. Na displeji sa postupne zobrazia tieto údaje:
 - hmotnosť
 - podiel tuku (FAT)
 - podiel vody (BW)
 - bazálny metabolizmus (kcal)
 - podiel kostrového svalstva (MM)
 - index telesnej hmotnosti (BMI)
 - 3) Váha sa automaticky vypne po druhom zobrazení všetkých údajov.

Porovnajete zobrazený podiel tuku (FAT) s parametrami uvedenými v tabuľke „tabuľka telesného tuku“: ak je hodnota mimo normálneho rozsahu, poraďte sa s lekárom.
Posúďte tiež percentuálny podiel vody (BW) podľa pokynov uvedených v odseku „podiel vody“, a podiel svalovej hmoty (MM) podľa pokynov uvedených v odseku „podiel svalovej hmoty“.

 Vždy, keď sa váha presunie alebo zdvihne a potom sa znovu položí na nosný povrch, prvé váženie sa nesmie považovať za smerodajné, z dôvodu nevyhnutného nového nastavenia elektronickej karty v súvislosti so snímačmi zaťaženia. Za smerodajné sa môžu 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 batériu za novú rovnakého typu.
1. Pomocou jazyčka na kryte otvorte priestor pre batériu.
 2. Vyberte vybitú batériu a zlikvidujte ju podľa pokynov uvedených v odseku „Postup pri likvidácii“.
 3. Vložte novú batériu, pričom dodržte označenú polaritu.
 4. Zatvorte priestor pre batériu.

ÚDRŽBA

- Uchovávajte zariadenie na chladnom a suchom mieste.
- Uchovávajte zariadenie vo vodorovnej polohe

- Čistíte zariadenie iba mäkkou a suchou utierkou.
- Nikdy nepoužívajte chemikálie ani 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.
Na displeji sa zobrazuje nápis „Err1“	Podiel tukovej hmoty, ktorý vypočítala váha, nespadá do intervalu, ktorý vypočítal softvér.	Používajte váhu len na meranie telesnej hmotnosti.
Na displeji sa zobrazuje nápis „Err2“	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.
	Zadané osobné nespádajú do intervalu vypočítaného softvérom zariadenia.	Používajte váhu len na meranie telesnej hmotnosti.

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 umiestniť ho v zbernom dvore vo vašom okolí alebo ho vrátiť 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 vizii obecnej politiky životného prostredia s cieľmi ochrany, 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 batérii (**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 služby pre likvidáciu odpadu.

CE Tento produkt je určený na domáce používanie. Značka CE umiestnená na zariadení potvrdzuje zhodu podľa smernice 2014/30/Eu týkajúcej sa elektromagnetickej kompatibility. Tento produkt je elektronický prístroj otestovaný za účelom zabezpečenia toho, že za súčasného stavu technických znalostí neovplyvňuje ďalšie prístroje umiestnené v jeho okolí (elektromagnetická kompatibilita) a je bezpečný, ak sa používa v súlade s podmienkami uvedenými v návode na používanie. V prípade anomálneho správania sa zariadenia nepredlžujte jeho používanie a prípadne sa skontaktujte priamo s výrobcom.

ZÁRUKA

Na tento prístroj sa vzťahuje záruka 2 roky od dátumu kúpy, **ktorý musí byť potvrdený pečiatkou alebo podpisom predajcu a doložený pokladničným blokom, ktorý je potrebné si uschovať**. Toto obdobie je v súlade s platnou legislatívou a aplikuje sa iba v prípade, ak spotrebiteľ je súkromným subjektom. Výrobky Laica sú vyrobené pre domáce používanie a nie je dovolené ich používať vo verejných prevádzkach. Záruka pokrýva iba výrobné chyby a nie je platná, ak by poškodenie bolo spôsobené náhodnou udalosťou, chybným používaním, nedbanlivosťou alebo nevhodným používaním výrobku. Používajte iba príslušenstvo určené pre výrobok; používanie iného príslušenstva môže mať za následok neplatnosť záruky. V žiadnom prípade prístroj neotvárajte; v prípade otvorenia alebo poškodenia záruka definitívne stráca platnosť. Záruka sa nevzťahuje na časti podliehajúce opotrebeniu počas používania a na batérie, ak sú k prístroju dodané. Po uplynutí 2 rokov od kúpy záruka stráca platnosť; v tomto prípade sú zásahy uskutočnené technickým servisom spoplatnené. Informácie o poskytovaní technického servisu, či už v rámci záruky alebo za poplatok, získate na emailovej adrese info@laica.com. Na opravy a výmenu výrobkov, ktoré spadajú do záručnej lehoty, sa nevzťahujú žiadne poplatky. V prípade porúch sa obráťte na predajcu; NEPOSIELAJTE prístroj priamo spoločnosti LAICA. **Všetky zásahy v rámci záručnej lehoty (vrátane výmeny výrobku alebo jeho časti) nepredlžujú trvanie pôvodnej záručnej lehoty vymeneného výrobku.** Výrobca odmieta akúkoľvek zodpovednosť za prípadné škody, ktoré môžu vzniknúť, priamo alebo nepriamo, na osobách, veciach a domáciach zvieratách následkom nedostatočného dodržania všetkých predpisov uvedených v tomto návode na používanie a týkajúce sa obzvlášť upozornení vzhľadom na inštaláciu, používanie a údržbu prístroja. Firma Laica je vzhľadom na neustále zlepšovanie vlastných výrobkov oprávnená zmeniť bez akéhokoľvek predbežného upozornenia celkom alebo sčasti vlastné výrobky vzhľadom na nevyhnutnosť výroby bez toho, aby tým vznikla akákoľvek zodpovednosť firme Laica alebo jej predajcom.



ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG TESTZSÍR-SZÁZALÉK, TESTVÍZ SZÁZALÉK, IZOMTÖMEG-SZÁZALÉK, ALAP ANYAGCSERE ÉS TESTTÖMEG INDEX - UTASÍTÁSOK ÉS JÓTÁLLÁS

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

Az utasítások a termék részét képzik, ezért a termék teljes élettartama alatt őrizze meg. Ha a készüléket eladja vagy másik tulajdonosnak átadja, akkor adja át vele a teljes dokumentációt is. A termék biztonságos és helyes használata érdekében a felhasználó gondosan olvassa el a kézikönyvben tartalmazott utasításokat és figyelmeztetéseket, mivel fontos biztonságra vonatkozó információkat, használati és karbantartási utasításokat tartalmaznak. Ha az utasításokat elvesztené illetve további információra vagy adatokra lenne szüksége, keresse fel a céget az alábbi címen: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

Elektromos személymérleg, mely testtömeget mér és az egyén magasságát, nemét és életkorát figyelembe véve testösszetételt (testzsír, testvíz, izomtömeg és testtömeg-index) és alapanyagcserét kalkulál.

TARTALOM

SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA	oldal 44
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK	oldal 44
TESTÖSSZETÉTEL	oldal 44
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. Késégek 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 károkról.

- 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 napfénnel 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 jelzőszerű adatként kell tekinteni. További információkért kérdezze orvosát vagy dietetikust.
- A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegben. A mérleg nem jelent semmilyen veszélyt.
- Az alábbi személyeknek nem javasoljuk a mérleg használatát, mivel a mérleg által mért adatok pontatlanok lehetnek:
 - pace-makert vagy más elektronikus orvosi eszközt használó személyek
 - lázas személyek
 - 10 évesnél fiatalabb gyermekek
 - várandós nők
 - dialízisben részesülő, lábödémás személyek, csonttritkulásban személyek
 - 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 felrobbanthatja 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, inerek, 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 testtömegben. A különböző testtömegek ellenőren reagálnak az áramra: a zsírmentes testtömeg a zsírtömeghez viszonyítva kisebb ellenállást fejt ki. A testnek ezt az ellenállást bioelektromos impedanciának nevezik. A különböző testtömegek eltérő százalékos aránya az egyén nemének, életkorának és természetnek függvényében változik.

Zsírtömeg-százalék

Az alábbi táblázatban feltüntetett zsír száalékos 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, harántcsíkolts 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 harántcsíkolts 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 bekövetkezhét 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 limfa 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 fokban. Az alap metabolikus ráta a felnőttéknél 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

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 veszített (például edzés, szauna vagy gyors súlycsökkenésre korlátozódiétát 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 veszünk testtömegünkéből.

A TERMÉK LEÍRÁSA (lásd 1. ábra)

- Kijelző
- Elektródok
- "SET" gomb
- ▲▼ gombok
- Mértékegység választó gomb (kg/lb/st)
- Elemtárto

MŰSZAKI SAJÁTÓSSÁGOK

- Teherbírás: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Osztás: 100 g / 0.2 lb

- Max. 10 személyes adatainak tárolására alkalmas memóriaterület
- 1 db lítium elem 3V CR2032
- LED kijelző
- "Touch sensor" gombok: érintéssel történő aktiválás
- Üzemi környezeti feltételek: +10°C +40°C; RH≤ 85%
- Környezeti feltételek a tároláshoz: +10°C +50°C; RH ≤85%

	A mérleg a testösszetétel kiszámolását 10 és 80 év közötti, 100 - 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 befolyásolhatja 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

- Jelen mérleg egy db, 3V CR2032 lítium elemmel működik.
- Az elem behelyezéséhez nyissa ki az elemtartót a fedélen lévő nyelv segítségével.
- Tegye be az elemet a megjelölt polaritás figyelembe vételével. Zárja be a fedőlapot.

MÉRTÉKEGYSÉG KIVÁLASZTÁSA

A mértékegység módosításához nyomja meg a mérleg alján található gombot.

HASZNÁLAT

a. Csak testsúly mérés

- 1) Helyezze 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. Személyes adatok bevitelle a testösszetétel kiszámolásához

Ez a mérleg 10 személy adatait tudja tárolni.

- 1) A mérleg közepét megnyomva aktiválja azt. Nyomja meg a „SET” gombot: a kijelzőn megjelenik a „P-01” „P-02” stb. memóriaterület, amely a „01”, „02” stb. személyt jelöli. A memóriaterület váltáshoz (1-10 memória) nyomja meg a „▲” vagy „▼” gombokat és a „SET” gombbal erősítse meg.
- 2) Nyomja meg a „▲” vagy „▼” gombokat a magasság (100-tól 220 cm-ig), a kor (10-től 80-ig) és a nem (a kijelzőn megjelenik a NŐ vagy FÉRFI felirat) beírásához, és minden beírás megerősítéséhez nyomja meg a „SET” gombot.
- 3) A mérleg egymást követően megjeleníti a bevitt adatokat, majd "0.0 kg ("0.0 lb / "0:0.0 st") jelenik meg.

- A bevitt adatok módosításához hívja be az érdekelt memóriaterületet és ismételje meg a teljes eljárást.
- Egy másik személy adatainak beviteléhez válasszon egy szabad memóriaterületet és ismételje meg a teljes eljárást.
- A személyes adatok bevitelle során a mérleg automatikusan kikapcsol, ha 30 másodpercen belül semmilyen gombot nem nyomnak meg.

c. Testösszetétel kiszámolása

- 1) Nyomja meg a mérleg közepét annak aktiválásához. A „▲” vagy „▼” gombokkal válassza ki a kívánt memóriaterületet: a kijelzőn megjelenik a „P-01” vagy „P-10” felirat. Memóriaterület váltáshoz (1-10 memória) nyomja meg a „▲” vagy „▼” gombot: a mérleg egymás után megjeleníti a választott memóriaterülethez tartozó adatokat, majd "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st") jelez.
- 2) Szálljon fel a kikapcsolt mérlegre, ügyljen arra, hogy jól helyezze el lábait a két elektródán. A mérleg egymás után az alábbiakat jelzi ki:
 - súly
 - testzsír százalék (FAT)
 - testvíz százalék (BW)
 - alapanyagcsere (kcal)
 - izomtömeg százalék (MM)
 - a testtömeg-index (BMI)
- 3) A mérleg automatikusan kikapcsol, miután másodszor is megjelenítette az összes adatot.

Hasonlítsa össze a kapott testzsír százalékot (FAT) a testzsír táblázatban található adatokkal: ha az eredmény a normál értékeken kívülre esik, forduljon orvosához. Ezen kívül értékeli a testvíz százalékot (BW) a "Testvíz-százalék" c. bekezdés alapján, az izomtömeg százalékot (MM) az "Izomtömeg-százalék" c bekezdés alapján.

	Ha a mérleget áthelyezi vagy megemeli és visszat teszi 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. Nyissa ki az elemtartót a fedélen lévő nyelvet meghúzva.
2. Vegye ki a lemerült elemet és az "Ártalmatlanítás folyamata" szakaszban leírtak szerint ártalmatlanítsa.
3. Tegye be az új elemet, ügyljen a feltüntetett polarításra.
4. Zárja be 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 kijelzőn "Err1" felirat jelenik meg	A készülék által mért zsírtömeg százalék a szoftver által kiszámított értéktartományon kívül esik.	A mérleget kizárólag testsúly mérésére használják.
A kijelzőn "Err2" felirat jelenik meg	Nem meztláb állt a mérlegre.	Meztláb lépjen a mérlegre.
	A láb bőre túl száraz.	Enyhén nedvesítse meg a láb bőrét.
	A bevitt személyes adatok nem illeszkednek a készülék szoftvere által kalkulált intervallumba.	A mérleget kizárólag testsúly mérésére használják.

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

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 szolgáltatssa 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 üzemhez, ahol a készüléket vásárolta az elemekkel együtt, az önkormányzathoz vagy a helyi hulladékgyűjtő szolgáltatóhoz.

CE Ez a termék háztartási használatra készült. A készüléken lévő CE jelzéssel tanúsított megfelelőség az elektromágneses kompatibilitásról szóló 2014/30/Eu irányelvre vonatkozik. Ez a termék egy elektronikus eszköz, mely a jelenlegi műszaki ismereteknek megfelelően ellenőrizve lett, hogy ne zavarja a közelben lévő többi készüléket (elektromágneses kompatibilitás), és biztonságos legyen, ha a használati utasításban foglaltaknak megfelelően kerül használatra. Abban az esetben, ha a készülék rendellenesen működik, ne folytassa a használatát és szükség esetén forduljon közvetlenül a gyártóhoz.

GARANCIA

A készüléknek a vásárlástól számított 2 éves garancia fedi. **A vásárlás dátumát a viszonteladó bélyegzőjének vagy aláírásának és a számlának kell tanúsítania, ezért a mellékelt számlát gondosan meg kell őrizni.** Ez az időszak megfelel az érvényben lévő előírásoknak és csak akkor alkalmazható, ha a vásárló magánszemély. A Laica termékek háztartási használatra készültek és ezért nem használhatók közszolgáltatokban. A garancia csak a gyártási hibákra érvényes és nem alkalmazható akkor, ha a hibát véletlen esemény, helytelen használat, hanyagság vagy a termék nem megfelelő használata okozta. Csak a mellékelt kiegészítőket használja. Az ezektől eltérő kiegészítők a garancia érvényvesztését okozhatják. Semmilyen okból ne nyissa ki a mérleget. Kinyitás vagy módosítás esetén a garancia véglegesen érvényét veszíti. A garancia nem érvényes a kopásnak kitett alkatrészekre és a mellékelt elemekre. A vásárlás után 2 évről a garancia lejár. Ezután a Műszaki támogatás beavatkozásait fizetni kell. A Műszaki támogatás beavatkozásaival kapcsolatos információkért, érvényes garancia vagy fizetés esetében is, küldjön e-mailt az info@laica.com címre. Érvényes garancia esetén a termékek javításáért vagy cseréjéért nincs szükség semmiféle hozzájárulásra. Hiba esetén forduljon a viszonteladóhoz, NE küldje el a terméket közvetlenül a LAICA címére. **A garanciális beavatkozások (beleértve a termék vagy annak egy alkatrészének a cseréjét) nem hosszabbítják meg a kiserélt termék eredeti garanciáját az időtartalmát.** A gyártó nem vállal semmiféle felelősséget sem az esetleges károkért, melyek közvetlenül vagy közvetetten a személyeket, tárgyakat vagy háziállatokat érintik a megfelelő használati utasításban foglalt összes utasítás, és elsősorban a készülék telepítésével, használatával és karbantartásával kapcsolatos utasítások be nem tartása esetén. Mivel folyamatosan a termékek javításán dolgozik, a Laica fenntartja magának a jogot a termékek vagy azok részeinek az előzetes értesítés nélküli módosítására, anélkül, hogy ez bármiféle felelősséget jelentene a Laicára vagy a viszonteladókra nézve.

 ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA Z INDIKATORJEM % MAŠČOBE, % VODE, % MIŠIČNE MASE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN INDEKSA 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**

 Priročnik z navodili predstavlja sestavni del izdelka in se ga mora hraniti ves čas uporabe slednjega. V primeru prenosa aparata a drugega lastnika, slednjemu izročite tudi vso dokumentacijo. Za varno pravilno uporabo izdelka mora uporabnik pozorno prebrati navodila in opozorila, ki so vsebovana v tem priročniku, saj nudijo pomembne informacije v zvezi z varnostjo, napotki za uporabo in vzdrževanje. V primeru izgube priročnika z navodili ali potrebe po dodatnih informacijah oziroma pojasnilih se obrnite na spodnji naslov: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

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 10 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, odstranite baterije in jih shranite na svežem in suhem mestu s sobno temperaturo.
 - Baterij NE polnite, če niso za polnjljive.
 - Polniljivih 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 postavbo 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 osebk, 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 sestavina, 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 teže 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. Elektrode
3. Tipka "SET"
4. Tipki "▲" "▼"
5. Tipka za izbiro merske enote (kg/lb/st)
6. Prostor za akumulatorja

- TEHNIČNE KARAKTERISTIKE**
- Nosilnost: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
 - Ločljivost: 100 g / 0.2 lb
 - Pomnilniki za shranjevanje osebni podatkov do 10 uporabnikov
 - 1 litijeva baterija 3V CR2032
 - LCD zaslon

- Tipke "touch sensor": aktiviranje z dotikom
- Okoljski pogoji uporabe: +10°C +40°C; RV ≤85%
- Okoljski pogoji shranjevanja: +10°C +50°C; RH ≤85%

	Tehtnica izračuna telesno sestavo pri ljudeh, starih med 10 in 80 let, in z višino med 100 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

- Ta tehtnica deluje z litijevo baterijo 3V CR2032.
- Baterijo vstavite tako, da predal odprete z jezičkom na pokrovu.
- Pri vstavljanju baterije pazite na označeno polarnost. Zaprite pokrov.

IZBIRA MERSKE ENOTE

Za spremembo merske enote pritisnite tipko na spodnjem delu tehtnice.

UPORABA

a. Meritev samo telesne teže

- 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 in enakomerno porazdelljivo 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. Vnos osebnih podatkov za izračun telesne sestave

Ta tehtnica lahko shranjuje podatke za 10 oseb.

- 1) Tehtnico aktivirajte s pritiskom na sredino ploskve. Pritisnite tipko "SET": zaslon prikaže območja pomnilnikov "P-01"/ "P-02" itd., kar pomeni osebo "01", "02" itd. Za spremembo pomnilniškega območja (pomnilniki od 1 do 10) pritisnite tipki "▲" ali "▼" in potrdite s pritiskom na "SET".

- 2) Pritisnite tipki "▲" ali "▼" za vnos višine (od 100 do 220 cm), starost (od 10 do 80), in spol (zaslon prikaže napis FEMALE ali MALE) ter vsak vnos potrdite s pritiskom na tipko "SET".
- 3) Tehtnica zaporedoma prikazuje vnesene podatke in nato "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Za spremembo vnesenih podatkov priključite zadevno področje pomnilnika in ponovite celoten postopek.
- Za vnos podatkov nove osebe izberite prosto območje polnilnika in ponovite celoten postopek.
- Med vnašanjem osebnih podatkov tehtnica samodejno ugasne, če več kot 30 sekund ne pritisnete nobene tipke.

C. Izračun telesne sestave

- 1) Tehtnico aktivirajte s pritiskom na sredini slednje. Izberite zeleno območje pomnilnika s pritiskom na tipko "▲" ali "▼": na zaslonu se prikaže "P-01". ali "P-10". Za spremembo območja pomnilnika (pomnilniki od 1 do 10) pritisnite tipki "▲" ali "▼": tehtnica v zaporedju prikaže podatke izbranega območja pomnilnika in nato "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Stopite na tehtnico in pazite, da z bosima nogama pravilno stopite na dve elektrodi. Tehtnica v zaporedju prikaže:
 - teža
 - delež maščobe (FAT)
 - delež vode (BW)
 - bazalni metabolizem (kcal)
 - delež skeletne mišičnine (MM)
 - indeks telesne mase (BMI)
- 3) Tehtnica se samodejno izklopi ko drugič prikaže vse podatke.

Primerjajte delež maščob (FAT), pridobljen s parametri v "tabeli bodyfat": če je izven normalne vrednosti, se posvetujte s svojim zdravnikom. Ocenite tudi delež vode (BW), kot je opisano v odstavku "% vode" in delež mišičnine (MM), kot je opisano v odstavku "% mišičnine".

	Vsakokrat, ko osebo 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 prazno baterijo in jo odstranite, kot je navedeno v odstavku "Postopek odstranjevanja".
3. Vstavite novo baterijo, pazite na označeno polarnost.
4. Zaprite predal 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.
Zaslon prikazuje "Err1"	Delež maščobne mase, ki ga zaznava aparat, ni v mejah, izračunanih s programsko opremo.	Tehtnico uporabljajte samo za merjenje telesne teže.
Zaslon prikazuje "Err2"	Na tehtnico niste stopili bosi.	Na tehtnico stopite z bosima nogama.
	Suha koža na nogah.	Kožo rahlo navlažite.
	Vneseni osebni podatki ne sodijo v obseg, ki ga izračuna programska oprema naprave.	Tehtnico uporabljajte samo za merjenje telesne teže.

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

-  Symbol, 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.

-  Ta izdelek je namenjen za domačo uporabo.
- Skladnost potrjuje na napravi nameščen znak CE in ustrezna direktiva 2014/30/Eu o elektromagnetni združljivosti. 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.

GARANCIJA

Garancija za ta aparat velja 2 leti od dneva nakupa, kar potrjuje žig ali podpis prodajalca in davčni račun, ki ju morate hraniti kot prilogo tej publikaciji. Trajanje garancije je skladno z veljavno zakonodajo in se lahko uveljavlja samo, če je potrošnik zasebni uporabnik.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. Garancija preneha veljati po preteku 2 let od nakupa; po tem roku se bo servisne posege zaračunalo. 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.com



ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM % MASNOĆE, % VODE, % MIŠIĆNE MASE, 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 proizvoda, priručnik se mora predati novom vlasniku. Za sigurnu i pravilnu uporabu proizvoda, korisnik mora pažljivo pročitajte upute i upozorenja sadržane u priručniku, jer one pružaju važne informacije o sigurnosti, upotrebi i uputama za održavanje. U slučaju gubljenja priručnika ili ako trebate dodatne informacije ili pojašnjenja, obratite se proizvođaču na niže navedenoj adresi: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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.

KAZALO

SIMBOLI	str. 52
SIGURNOSNA UPOZORENJA	str. 52
SASTAV TIJELA	str. 52
OPIS PROIZVODA	str. 53
UPUTE ZA UPORABU	str. 54
ODRŽAVANJE	str. 54
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 obaviještene 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 prodirjeti 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 djetetičara.**
- **Kroz elektrode postavljene na platformi, vaga emitira slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tjelesnu masu. Vaga nije opasna.**
- **Savjetuje se da sljedeće osobe ne koriste vagu, budući da dobiveni podaci mogu biti nepouzdan:**
 - o osobe koje nose pace-maker ili drugi elektronski medicinski materijal
 - o osobe sa visokom tjelesnom temperaturom
 - o djeca mlađa od 10 godina
 - o trudnice
 - o osobe na dijalizi, sa oteklim nogama, osobe sa osteoporozom
 - o 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 prikaze 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 mišići generiraju, a 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 dođe 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 za 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 djetetičara.

Razmatranja

- Prilikom procjene funkcioniranja Vašeg tijela, potrebno je imati na umu sljedeće:
- 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. Tipka "SET"
4. Tipke "▲" "▼"
5. Tipka za odabir mjerne jedinice (kg/lb/st)
6. Pretinac za baterije

TEHNIČKE KARAKTERISTIKE

- Kapacitet: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Podjela: 100 g / 0.2 lb
- Područja za pohranu osobnih podataka za do 10 korisnika
- 1 litijiska baterija 3V CR2032
- LCD zaslon
- Tipke "osjetljive na dodir": aktiviranje dodirom

- 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 10 i 80 godina, visine između 100 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 prijava stopala
 - i) ukoliko su vam noge natečene

UPUTE ZA UPORABU

PRVA UPORABA

- Ova vaga funkcionira s jednom litijском baterijom od 3V tipa CR2032.
- Da biste umetnuli bateriju otvorite poklopac pretinca za baterije.
- Umetnite bateriju vodeći računa na prikazani polaritet. Zatvorite poklopac.

ODABIR MJERNE JEDINICE

Za promjenu jedinice mjere pritisnite tipku na dnu vage.

UPOTREBA

a. Samo mjerenje tjelesne težine

- 1) Postavite vagu na tvrdi 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 sidete sa vage, zaslon će i dalje prikazivati težinu tijekom nekoliko sekundi, a zatim se vaga automatski gasi.

b. Unos osobnih podataka za izračun sastava tijela

Ova vaga može pohraniti podatke 10 osoba.

- 1) Aktivirajte vagu pritiskom na sredinu platforme. Pritisnite tiplu "SET": na zaslonu se vidi područje memorije "P-01"/ "P-02" itd. koje ukazuje na osobu "01", "02" itd. Za promjenu memorijskog područja (memorije od 1 do 10) pritisnite tipke "▲" ili "▼" i potvrdite pritiskom na tipku "SET".
- 2) Pritisnite tipke "▲" ili "▼" za unos visine (od 100 do 220 cm), dobi (od 10 do 80) i spola (na

zaslonu se prikazuje riječ FEMALE-ženski ili MALE-muški) i potvrdite svaki unos pritiskom na tipku "SET".

- 3) Vaga uzastopno prikazuje unesene podatke, a zatim "0,0 kg" ("0,0 lb" / "0:0,0 st").

- Za promjenu unesenih podataka, pozovite željeni memorijski prostor i ponovite cijeli postupak.
- Za unos podataka druge osobe odaberite slobodno memorijsko područje i ponovite cijeli postupak.
- Tijekom operacija unosa osobnih podataka vaga se automatski isključuje, ako u roku od 30 sekundi nije pritisnuta nijedna tipka.

c. Proračun sastava tijela

- 1) Aktivirajte vagu pritiskom na sredinu vage.
Odaberite željeno područje memorije pritiskom na tipku "▲" ili "▼": na zaslonu se prikazuje "P-01" ili "P-10". Da biste promijenili područje memorije (memorije od 1 do 10) pritisnite tipke "▲" ili "▼": vaga prikazuje uzastopno podatke koji se odnose na odabrano memorijsko područje, a zatim "0,0 kg" ("0,0 lb"/ "0:0,0 st").
- 2) Stanite na vagu obračunajući pozornost da su bosa stopala ispravno postavljena iznad dvije elektrode. Vaga uzastopno prikazuje:
 - težina
 - postotak masnoće (FAT)
 - postotak vode (BW)
 - bazalni metabolizam (kcal)
 - postotak skeletnih mišića (MM)
 - indeks tjelesne mase (BMI)
- 3) Vaga se automatski isključuje nakon prikazivanja svih podataka po drugi put.

Provjerite dobiveni postotak masnoće (FAT) sa parametrima koji su prikazani u tablici "tabella bodyfat": ukoliko se ne uklapa u normalne vrijednosti, potražite savjet liječnika.
Pored toga, provjerite vrijednost postotka vode (BW) kao što je navedeno u paragrafu "% vode", postotak mišićne mase (MM) kao što je navedeno u paragrafu "% mišićna masa".

	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 pomoću jezička poklopca.
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.
Zaslon prikazuje "Err1"	Postotak masnog tkiva detektiran pomoću uređaja nije unutar raspona izračunatoga putem softvera.	Koristite vagu samo za mjerenje tjelesne težine.
Zaslon prikazuje "Err2"	Niste se popeli na vagu bosih stopala.	Popnite se sa bosim stopalima.
	Koža stopala je suviše suha.	Blago navlažite kožu stopala.
	Uneseni osobni podaci nisu unutar raspona koji je izračunao softver uređaja.	Koristite vagu samo za mjerenje tjelesne težine.

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 vrat 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. Oprezi! 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.



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.

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.

JAMSTVO

Jamstvo na ovaj uređaj traje 2 godine od datuma kupnje uz pečat ili potpis prodavača i račun koji trebate sačuvati u privitku.

Taj je jamstveni rok u skladu s važećim zakonima i primjenjuje se samo na potrošače koji su fizičke osobe. Proizvodi Laica su namijenjeni uporabi u domaćinstvu i nije dozvoljena njihova uporaba u javnim prostorijama. Jamstvo pokriva samo greške u proizvodnji i ne važi kada je šteta prouzročena slučajnim događajem, pogrešnom uporabom, nemarom ili neprikladnom uporabom proizvoda. Koristite samo priloženi pribor; uporaba drukčijeg pribora može poništiti jamstvo. Nemojte otvarati uređaj ni zbog kojeg razloga; u slučaju otvaranja ili preinake, jamstvo trajno prestaje vrijediti. Jamstvo ne pokriva dijelove koji se troše uporabom, niti baterije kada su priložene. Nakon isteka roka od 2 godine od datuma kupnje, jamstvo prestaje vrijediti; u tom se slučaju servis naplaćuje. Informacije o servisu, kako onom pod jamstvom, tako i onom koji se naplaćuje, možete zatražiti na adresi info@laica.com. Nije potrebna nikakva naknada za popravke i zamjene proizvoda koji su obuhvaćeni uvjetima o jamstvu.

U slučaju kvara obratite se prodavaču; NEMOJTE slati izravno u poduzeće LAICA. Bilo kakve servisne radnje pokrivene jamstvom (uključujući i zamjenu cijelog proizvoda, ili njegovog dijela) ne produžavaju trajanje izvornog jamstvenog razdoblja zamijenjenog proizvoda. Proizvođač ne prihvaća odgovornost za štete koje bi mogle nastati izravno ili neizravno osobama, stvarima ili kućnim ljubimcima uslijed nepridržavanja bilo koje od uputa navedenih u odgovarajućim uputama za uporabu te naročito onih koje se odnose na upozorenja o postavljanju, uporabi i održavanju uređaja.

Budući da stalno poboljšava vlastite proizvode, poduzeće Laica zadržava pravo na potpune ili djelomične izmjene svojih proizvoda, bez ikakve prethodne obavijesti, prema potrebama proizvodnje, a da za to poduzeće Laica ili njezini prodavači ne snose nikakvu odgovornost.