



LC148/d-11/2021

UK Importer: Strix Ltd, Forrest House, Ronaldsway, Isle Of Man, IM9 2RG, British Isles

www.laica.it



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



ISTRUZIONI E GARANZIA

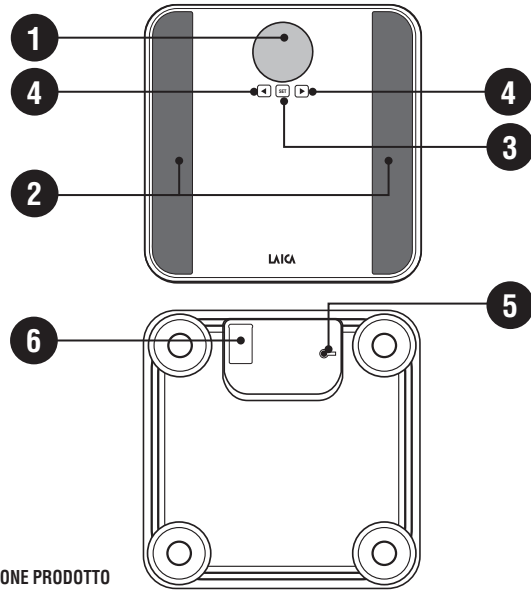
PS5012

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

EN	Instructions and guarantee ELECTRONIC PERSONAL SCALE WITH INDICATOR OF % OF FAT, % OF WATER, % OF SKELETAL MUSCULATURE AND BASAL METABOLIC RATE
ES	Instrucciones y garantía PESAPERSONAS ELECTRONICA CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELETICA Y METABOLISMO BASAL
PT	Instruções e garantia BALANÇA ELECTRONICA COM INDICADOR DE % DE GORDURA E % DE ÁGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL
DE	Anleitungen und garantie ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE FÜR % VON FETT, % VON WASSER, % VON SKELETTMUSKULATUR UND GRUNDUMSATZ
FR	Instructions et garantie PESE-PERSONNES ELECTRONIQUE AVEC INDICATEUR DE % DE GRAS, % D'EAU, % DE MUSCULATURE SQUELETTIQUE ET METABOLISME BASAL
EL	Instrucțiuni și garanție ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ %, ΝΕΡΟΥ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ %, ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ
RO	Năvod a zăruka CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE CU INDICATOR PROCENT DE GRĂSIMI, DE APA, DE MUSCULATURĂ A SCHELETULUI ȘI METABOLISM BAZAL
CS	Năvod a zăruka ELEKTRONICKÁ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU, % VODY, % KOSTERNÍ SVALOVINY A BAZÁLNIHO METABOLISMU
SK	Használat és garancia ELEKTRONICKÉ OSOBNÉ VÁHY S INDIKÁTOROM % TUKU, % VODY, % KOSTROVÉHO SVALSTVA A BAZÁLNEHO METABOLIZMU
HU	Instrucciones y garantía ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG TESTZSÍR %, TESTVÍZ %, VÁZIZOM % ÉS ALAPANYAGCSERE MUTATÓKKAL
SL	Navodila in garancija ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA S PRIKAZOM DELEŽA MAŠČOBE, VODE IN SKELETNEGA MIŠIČEVJA TER STOPNJE BAZALNEGA METABOLIZMA
HR	Upute za upotrebu i jamstvo ELEKTRONIČKA OSOBN A VAGA S POKAZATELJEM % MASNOG TKIVA, % VODE, % SKELETNE MUSKULATURE I BAZALNOG METABOLIZMA

PS5012

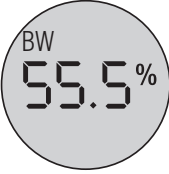
Fig. 1



Peso
Weight



% Massa grassa
% Bodyfat



% ACQUA
% BODYWATER



% Muscolatura scheletrica
% Skeletal musculature



Metabolismo basale (Kcal)
Basal metabolic rate (Kcal)

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



DESCRIZIONE PRODOTTO

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

PRODUCT DESCRIPTION

1. Display
2. Electrodes
3. "SET" button
4. "◀" "▶" buttons
5. Key to select unit of measurement (kg/lb/st)
6. Battery compartment

PS5012



ANNI DI **GARANZIA**
YEARS **GUARANTEE**
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
Phone +39 0444.795314
info@laica.com
Made in China

www.laica.it

Data - Date

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

 PESAPERSONE ELETTRONICA CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MASSA MUSCOLARE E METABOLISMO BASALE – ISTRUZIONI E GARANZIA

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

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

Il manuale di istruzioni deve essere considerato come parte del prodotto e deve essere conservato per tutto il ciclo di vita dello stesso. In caso di cessione dell'apparecchio ad altro proprietario consegnare anche l'intera documentazione.

 Per un utilizzo sicuro e corretto del prodotto, l'utente è tenuto a leggere attentamente le istruzioni e avvertenze contenute nel manuale in quanto forniscono importanti informazioni relative a sicurezza, istruzioni d'uso e manutenzione. In caso di smarrimento del manuale di istruzioni o necessità di ricevere maggiori informazioni o chiarimenti compilare l'apposito form presente sul sito <https://www.laica.it/> alla sezione Faq e Assistenza.

Pesapersona elettronica che misura il peso e calcola la composizione corporea (percentuale di grasso, di acqua e di muscolatura scheletrica) 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. 6
PROBLEMI E SOLUZIONI	pag. 7
PROCEDURA DI SMALTIMENTO	pag. 7
GARANZIA	pag. 7

LEGENDA SIMBOLI

-  Avvertenza
-  Divieto

AVVERTENZE SULLA SICUREZZA

- Prima dell'utilizzo del prodotto controllare che l'apparecchio si presenti integro senza visibili danneggiamenti. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e rivolgersi al proprio rivenditore.
- Tenere il sacchetto di plastica della confezione lontano dai bambini: pericolo di soffocamento.
- Questo apparecchio dovrà essere destinato esclusivamente all'uso per il quale è stato concepito e nel modo indicato nelle istruzioni d'uso. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e quindi pericoloso. Il

costruttore non può essere considerato responsabile per eventuali danni derivanti da usi impropri o errati. Questo apparecchio può essere utilizzato in modo autonomo da bambini di età uguale o superiore agli 8 anni.

- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da persone inesperte, solo se preventivamente istruite sull'utilizzo in sicurezza e solo se informate sui pericoli legati al prodotto stesso. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Le operazioni di pulizia e di manutenzione non possono essere effettuate dai bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- In caso di guasto e/o cattivo funzionamento, spegnere l'apparecchio senza manometterlo. Per le riparazioni rivolgersi sempre al proprio rivenditore.
- Trattare la bilancia con cura, proteggerla da urti, variazioni estreme di temperatura, umidità, polvere, luce diretta del sole e fonti di calore.
-  NON far penetrare liquidi nel corpo della bilancia. Questo apparecchio non è impermeabile. NON lasciare e NON utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento del dispositivo.
-  NON salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della stessa è bagnata: pericolo di scivolamento.

 ATTENZIONE! PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO APPARECCHIO

- **La percentuale di grasso corporeo e di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale calcolati dalla bilancia devono essere considerati solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.**
- **Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. La bilancia non presenta nessun pericolo.**
- **E 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.

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
- 2 batterie al litio 3V tipo 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.
 - È importante pesarsi a piedi nudi, ben asciutti e posizionati correttamente sugli elettrodi (vedi figura). Evitare che ci siano contatti fra le gambe affinché la bilancia funzioni correttamente.
 - Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
 - La precisione dei dati forniti dalla bilancia può essere compromessa nei seguenti casi:
 - a) alto tasso alcolico
 - b) alto livello di caffeina o droghe
 - c) dopo pasti pesanti
 - d) dopo una rigorosa attività sportiva
 - e) durante una malattia
 - f) in gravidanza
 - g) in presenza di problemi di disidratazione
 - h) piedi bagnati o non puliti
 - i) gambe gonfie

ISTRUZIONI PER L'USO

- PRIMO UTILIZZO**
- La presente bilancia funziona con due batterie al litio sostituibili da 3V tipo CR2032.
 - Al primo utilizzo rimuovere la pellicola protettiva delle batterie prima dell'uso.

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

- 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'età (da 10 a 80), l'altezza (da 100 a 220 cm) e il sesso (il display visualizza la sagoma di un uomo o di una donna) e confermare ogni inserimento premendo il tasto "SET".

- 3) La bilancia visualizza in successione i dati inseriti e poi "0.0".
- 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 15 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" 0 "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".
 - 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 (BF)
 - la percentuale di acqua (BW)
 - la percentuale di muscolatura scheletrica (MM)
 - il metabolismo basale (Kcal)
 - 3) La bilancia si spegne automaticamente dopo avere visualizzato tutti i dati per la seconda volta.

Confrontare la percentuale di grasso (BF) 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**
- Sotto il display mostra "LO" o il simbolo della batteria procedere con la sostituzione della batteria con una di tipo analogo.
1. Aprire il vano batterie facendo scivolare il coperchio nella direzione della freccia.
 2. Estrarre la batteria scarica sollevandola con l'aiuto di un eventuale utensile. Smaltire la batteria come indicato nel paragrafo "Procedura di smaltimento".
 3. Inserire una 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 "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.

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

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 SCALE WITH BODY FAT %, WATER %, MUSCLE MASS % (SKELETAL MUSCLE %) AND BASAL METABOLISM INDICATOR – INSTRUCTIONS AND WARRANTY

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

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



The instruction manual must be considered an integral part of the product and must be kept for its entire life. If the product is transferred to another owner, its documentation must also be transferred in its entirety.

To ensure the safe and correct use of the product, the user must carefully read the instructions and warnings contained in the manual insofar as they provide important information regarding safety, user and maintenance instructions.

Should the instruction manual get mislaid or you require additional information or clarifications, please fill in the relevant form on the website: <https://www.laica.it/> in the FAQ and Support section.

Electronic scale that measures weight and calculates body composition (fat, water, and skeletal muscle percentages) and basal metabolism 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 10
TROUBLESHOOTING	page 11
DISPOSAL PROCEDURE	page 11
WARRANTY	page 11

SYMBOLS KEY

-  Warning
-  Prohibition

SAFETY WARNINGS

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag used for packaging out of reach of children: suffocation hazard.
- This device must only be used for its intended purpose and in the manner indicated in the instructions.

- All other uses are considered improper and therefore hazardous. The manufacturer cannot be considered responsible for any damage due to improper or incorrect use.
- This device can be used by children on their own from the age of 8 upwards.
 - Individuals with reduced physical, sensory or mental capacities or unskilled people must only use the product if previously instructed on its use, in safety and only if informed of the dangers connected to the product itself. Children must not play with the device. Cleaning and maintenance operations must not be performed by children without adult supervision.
 - In the event of a failure and/or malfunction, do not tamper with the device. Always contact your retailer for repairs.
 - Handle the scale with care, protect it against knocks, extreme temperature fluctuations, humidity, dust, direct sunlight and sources of heat.
 - ⊘ Do NOT allow liquids to penetrate into the body of the scale. This appliance is not waterproof. Do NOT leave and do NOT use the scale in water-saturated environments; humidity rates greater than 85% or contact with water or other liquids may cause corrosion or compromise proper scale operation.
 - ⊘ Do NOT step onto the scale with wet feet, or if the surface of the scale is wet: slipping hazard.

	ATTENTION! BEFORE USING THIS APPLIANCE
---	--

- **The body fat, water, and skeletal muscle percentages and the basal metabolism calculated by the scale must only be considered to be indicative data. For further information, consult a doctor or dietician.**
- **Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body. The scale is not dangerous in any way.**
- **The scale is not recommended for the following individuals as the data detected by the scale may not be accurate:**
 - o individuals wearing a pacemaker or other electronic medical device
 - o people with fever
 - o children under 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 several factors: age, gender, height, body composition, fever / stress, nutritional state and ambient temperature.

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" button
4. "◀" "▶" buttons
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
- Two 3V lithium batteries CR2032
- LCD DISPLAY
- "Touch sensor" keys: touch 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). Also avoid contact between the legs so the scale operates correctly.
- Wait about 15 minutes after rising so water can distribute itself through your body.
- Scale precision could vary in the following cases:
 - a) high level of alcohol
 - b) high level of caffeine or drugs
 - c) after heavy meals
 - d) after rigorous sports activities
 - e) during illness
 - f) when pregnant
 - g) when dehydrated
 - h) with wet or unclean feet
 - i) swollen legs

INSTRUCTIONS FOR USE

FIRST USE

- This scale works with 2 replaceable 3V CR2032 lithium batteries.
- At first use, remove the batteries' protective film prior to use.

UNIT SELECTION

Turn on the scale and step on, checking the unit of measurement shown on the display (kg, lb or st). To change the unit of measurement, step off the scale and press the button located on the base 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 parallel feet and your weight equally distributed (see images). Do not move until the scale has measured your weight. Do not lean on anything while the scale measures your weight in order to avoid altering the readings.
- 3) Step off the scale. The display will continue to show the reading for a few seconds before automatically turning off.

b. Entering personal data for calculating 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 "◀" or "▶" buttons to enter the age (from 10 to 80), height (from 100 to 220 cm) and gender

(the display will show the outline of a man or woman) and confirm each entry by pressing "SET".

- 3) The scale will show the data entered in succession and then "0.0".

- To change the data you entered, recall the memory area 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 15 seconds.

c. Body composition calculation

- 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".
- 2) Step on the scale, making sure your bare feet are correctly positioned above the two electrodes. The scale shows the following in succession:
 - weight
 - body fat percentage (BF)
 - water percentage (BW)
 - muscle percentage (MM)
 - basal metabolism (Kcal)
- 3) The scale will shut off automatically after the second time the data above has been displayed.

Compare the body fat percentage (BF) 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 scale is moved and then returned to its resting surface, the first weight must not be considered due to reorganization of the electronic board with the loading cells. Consider the second and successive weights, as in certain cases the first one could be altered for the reason mentioned above.

REPLACING BATTERIES

When the "LO" or the battery symbol appears on the display, replace the battery with a similar type.

1. Open the battery compartment, sliding the lid in the direction of the arrow.
2. Remove the worn battery, lifting it with the help of a tool if necessary. Dispose of the battery as indicated in the "Disposal procedure" paragraph.
3. Insert a new battery in accordance with the indicated polarity.
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 "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, the Waste Batteries and Accumulators Regulations 2009**) **do not throw them into household waste** but rather dispose of them as special

waste at specialised recycling centres. For more information about disposal of used batteries, contact the store where you purchased the equipment containing the batteries, the municipality or the local waste disposal service.

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

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

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 ELETRÓNICA CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MASA MUSCULAR (% DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA) Y METABOLISMO BASAL – INSTRUCCIONES Y GARANTÍA

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

**IMPORTANTE
LEER ATENTAMENTE ANTES DEL USO
CONSERVAR PARA UNA REFERENCIA FUTURA**

 El manual de instrucciones se debe considerar como parte del producto y se debe conservar durante todo el ciclo de vida útil del mismo. En caso de cesión del aparato a otro propietario entregar también toda la documentación.

Para el uso seguro y correcto del producto, el usuario debe leer atentamente las instrucciones y advertencias contenidas en el manual puesto que suministran importantes informaciones con respecto a la seguridad, instrucciones de uso y mantenimiento.

En caso de pérdida del manual de instrucciones o necesidad de recibir más informaciones o aclaratorias llenar el respectivo formulario presente en el sitio <https://www.laica.it/> en la sección Faq y Asistencia.

Balanza electrónica que permite calcular el peso y la composición corporal (porcentaje de grasa, de agua y de musculatura esquelética) y el metabolismo basal en función de la altura, de la edad y del sexo.

ÍNDICE

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

NOTA SÍMBOLOS

-  Advertencia
-  Prohibición

ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD

- Antes del uso del producto controlar que el aparato esté íntegro y sin daños visibles. En caso de dudas no utilizar el aparato y dirigirse a su vendedor.
- Tener la bolsa de plástico de la confección lejos de los niños: peligro de asfixia.
- Este aparato está destinado exclusivamente para el uso al cual se ha proyectado y de la manera que se describe en las instrucciones de uso. Cualquier otro uso se considera inadecuado y por lo tanto peligroso.

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

 ¡ATENCIÓN! ANTES DE UTILIZAR ESTE APARATO

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

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)
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
- 2 baterías de litio de 3V CR2032
- DISPLAY LCD
- Teclas "touch sensor": activación por contacto

- Condiciones ambientales de funcionamiento: +10°C +40°C; RH ≤85%
 - Condiciones ambientales de conservación: +10°C +50°C; RH ≤85%
- 

La balanza calcula la composición corporal en personas de edad comprendida entre 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 DE USO

PRIMER USO

- La presente balanza funciona con 2 baterías de litio sustituibles de 3V tipo CR2032.
- En el primer uso quitar la película protectora de los baterías antes del uso.

SELECCIÓN UNIDAD DE MEDIDA

Encender la balanza subiéndose arriba y controlar la unidad de medida que se indica en la pantalla (kg, lb o st). Para modificar la unidad de medida, bajar de la balanza y presionar la tecla colocada en el fondo de la misma.

USO

a. Medición sólo del peso corporal

- 1) Coloque la balanza en una superficie plana y rígida. La presencia de un pavimento que cede o inconexo (por ejemplo: alfombra, moqueta, linóleo) puede perjudicar la exactitud del peso.
- 2) Con la balanza apagada suba a ella con los pies paralelos y el peso igualmente distribuido (v. dibujos). Espere sin moverse a que la balanza compute su peso. No se apoye en nada durante la medición para evitar que se alteren los valores detectados.
- 3) Baje de la balanza, el display sigue mostrando el peso unos segundos, después la balanza se apaga automáticamente.

b. 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) Presione las teclas "◀" o "▶" para introducir la edad (de 10 a 80), la altura (de 100 a 220 cm) y el sexo (la pantalla visualiza el perfil de un hombre o de una mujer) y confirme cada introducción presionando la tecla "SET".
- 3) La balanza visualiza en sucesión los datos introducidos y luego "0.0".

- 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 15 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".
- 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 (BF)
 - el porcentaje de agua (BW)
 - el porcentaje de musculatura esquelética (MM)
 - el metabolismo basal (Kcal)
- 3) La balanza se apaga automáticamente después de haber visualizado todos los datos por segunda vez.

Compare el porcentaje de grasa (BF) 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, realizar la sustitución de la batería con una de tipo análogo.

1. Abrir el compartimento de las baterías deslizando la tapa en la dirección de la flecha.
2. Quitar la batería descargada levantándola con la ayuda de una eventual herramienta. Eliminar la batería como se indica en el párrafo "Procedimiento de eliminación".
3. Introducir una nueva batería teniendo presente la polaridad indicada.
4. Cerrar el compartimento 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 "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 uso doméstico. La conformidad, comprobada por el marcado CE señalado en el indicador electrónico, está relacionada con la directiva 2014/30/UE sobre la compatibilidad electromagnética y con la directiva 2011/65/UE sobre la restricción del uso de determinadas sustancias peligrosas en los aparatos eléctricos y electrónicos. Este producto es un instrumento electrónico que ha sido averiguado para garantizar, al estado actual de los conocimientos técnicos, sea de no interferir con otros aparatos en las cercanías, (compatibilidad electromagnética) sea de estar seguro si utilizado según las indicaciones de las instrucciones para el uso. En caso de comportamientos anómalos del dispositivo, no continuar con el uso y eventualmente contactar directamente al productor.

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, diríjase 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@laicalberia.com



BALANÇA ELETRÔNICA COM INDICADOR DE % DE MASSA GORDA, % DE ÁGUA, % DE MASSA MUSCULAR (% DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA) E METABOLISMO BASAL – INSTRUÇÕES E GARANTIA

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

**IMPORTANTE
LER ATENTAMENTE ANTES DA UTILIZAÇÃO
CONSERVAR PARA CONSULTA FUTURA**

O manual de instruções deve ser considerado parte integrante do produto e deve ser conservado durante todo o ciclo de vida do mesmo. Em caso de cessão do aparelho a outro proprietário, entregue também toda a documentação.

Para uma utilização segura e correta do produto, o utilizador deverá ler atentamente as instruções e advertências contidas no manual uma vez que fornecem informações importantes relativas à segurança, instruções de utilização e manutenção.

Em caso de extravio do manual de instruções ou de necessidade de receber mais informações ou esclarecimentos, preencha o formulário para o efeito presente no website <https://www.laica.it/> na secção FAQ e Assistência.

Balança eletrónica para medição de peso e cálculo da composição corporal (percentagem de massa gorda, água e musculatura esquelética) 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 guardar 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 eletrodos 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 explosões 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 eletrodos 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 e, portanto, para efetuar os processos básicos como a circulação, a respiração, a digestão e a manutenção da temperatura corporal. O metabolismo basal é calculado em um indivíduo em repouso mental e físico em posição supina, em jejum de 12 horas, após pelo menos 8 horas de sono e com uma temperatura ambiente constante de cerca de 20°C. O metabolismo basal oscila entre 1200 e 1800 kcal em adultos.O BMR é influenciado por muitos fatores: idade, sexo, altura, composição corporal, febre/stress, estado de nutrição e temperatura ambiente.

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. Display
2. Eletrodos
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
- 2 pilhas de lítio de 3V CR2032
- Display LCD
- Teclas "touch sensor": ativação por toque
- Condições ambientais de operação: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Condições ambientais de conservação: +10°C +50°C; RH ≤85%



A balança calcula a composição corporal em pessoas entre 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 contato entre as pernas, para garantir que a balança funcione corretamente.
 - Esperar cerca de 15 minutos depois de se levantar, para que a água possa se distribuir pelo corpo.
 - A precisão dos dados fornecidos pela balança pode ser comprometida nos casos a seguir:
 - a) taxas elevadas de álcool
 - b) níveis elevados de cafeína ou de drogas
 - c) depois de refeições pesadas
 - d) depois de atividades esportivas intensas
 - e) durante doenças
 - f) durante a gravidez
 - g) na presença de problemas de desidratação
 - h) com os pés molhados ou sujos
 - i) com as pernas inchadas

INSTRUÇÕES PARA O USO

- PRIMEIRA UTILIZAÇÃO
- Esta balança funciona com 2 baterias de lítio substituíveis de 3V tipo CR2032.
 - Na primeira utilização remover a película protetiva da bateria antes da utilização.

SELEÇÃO DE UNIDADE DE MEDIDA

Ligar a balança por subir em cima e verificar a unidade de medida indicada no visor (kg, lb ou st). Para modificar a unidade de medida, descer da balança e premir a tecla colocada no fundo desta.

- UTILIZAÇÃO
1. Medição somente do peso corporal

- 1) Posicionar a balança em uma superfície plana e rígida. A presença de um pavimento pouco firme ou desconexo (por ex., tapete, alcatifa, linóleo) pode prejudicar a exatidão da pesagem.
 - 2) Subir na balança desligada, mantendo os pés paralelos e o peso equitativamente distribuído (ver figuras). Aguardar sem se mover até que a balança registre o seu peso. Não se apoiar a nada durante a medição, para evitar alterar os valores levantados.
 - 3) Descer da balança; o display continua a exibir o peso durante alguns segundos; a seguir, a balança desliga-se automaticamente.

- b. 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) Premer as teclas "◀" ou "▶" para inserir a idade (de 10 a 80), a altura (de 100 a 220 cm) e o sexo (o display exibe a silhueta de um homem ou de uma mulher) e confirmar cada dado inserido premendo a tecla "SET".

- 3) A balança exibe em sucessão os dados inseridos e, então, "0,0".

- 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 se desliga automaticamente caso nenhuma tecla seja premida em 15 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".
 - 2) Subir na balança prestando atenção para posicionar corretamente os pés descalços sobre os dois elétrodos. A balança exibe sucessivamente:
 - o peso
 - a percentagem de massa gorda (BF)
 - a percentagem de água (BW)
 - a percentagem de musculatura esquelética (MM)
 - o metabolismo basal (Kcal)
 - 3) A balança se desliga automaticamente após exibir todos os dados pela segunda vez.

Comparar a percentagem de massa gorda (BF) obtida aos parâmetros indicados na "tabela bodyfat"; se estiverem fora dos valores normais, consulte o médico. Analise ainda a percentagem de água (BW) conforme a seção "% de água" e a percentagem de musculatura (MM) conforme a seção "% de massa muscular".



Todas as vezes que a balança for deslocada ou erguida e, em seguida, recolocada no plano de apoio, a primeira pesagem não deverá ser levada em consideração devido à necessidade de reacomodação da placa eletrónica com relação às células de carga. Considerar a segunda pesagem e as pesagens sucessivas, pois, em alguns casos, a primeira pesagem pode ser alterada pelo motivo mencionado acima.

- SUBSTITUIÇÃO DAS BATERIAS
- Quando o visor exibe "LO" ou o símbolo da bateria, proceder com a substituição da bateria por uma de tipo similar.
1. Abrir o compartimento das baterias deslizando a tampa na direção da seta.
 2. Extrair a bateria descarregada elevando-a com uma ferramenta. Eliminar a bateria conforme indicado no parágrafo "Processo de eliminação".
 3. Inserir uma nova bateria tendo em mente a polaridade indicada.
 4. Fechar o compartimento das baterias.

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 display exibe a mensagem "Err2"	O utilizador não subiu na balança com os pés descalços.	Subir na balança com os pés descalços.
	A pele dos pés está seca demais.	Humedecer levemente a pele dos pés.
	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 de recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos é realizado com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido à presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado, ou mesmo algumas de suas partes.

Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

Para a eliminação correta das baterias (**Diret. 2013/56/Eu**) não deitar as baterias nos detritos domésticos mas eliminá-las como detrito especial nos pontos de recolha indicados para a reciclagem.

Para mais informações sobre a eliminação das pilhas, dirija-se à loja onde comprou o equipamento, à Câmara Municipal ou a um centro de recolha de resíduos para reciclagem.

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

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 das 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.

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@laicalberia.com

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE ZUM MESSEN DES KÖRPERFETTS, DES WASSERS DER MUSKELMASSE (SKELETTMUSKULATUR) UND DES GRUNDUMSATZES - ANLEITUNGEN UND GARANTIE

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

**WICHTIG
AUFMERKSAM VOR DEM GEBRAUCH LESEN
FÜR ZUKÜNFTIGEN BEZUG AUFBEWAHREN**

Das Benutzerhandbuch ist als Bestandteil des Produkts zu betrachten und muss für die gesamte Lebensdauer des Geräts aufbewahrt werden. Sollte das Gerät den Eigentümer wechseln, so sind diesem auch alle Begleitunterlagen auszuhändigen.

Zur sicheren und korrekten Verwendung des Produkts ist der Anwender dazu aufgeufen, die im Handbuch enthaltenen Anweisungen und Hinweise sorgfältig zu lesen, da diese wichtige Informationen in Bezug auf Sicherheit, Gebrauch und Wartung liefern. Bei Verlust der Bedienungsanleitung oder wenn Sie weitere Informationen oder Klarstellungen benötigen, füllen Sie bitte das entsprechende Formular auf der Website <https://www.laica.it/> im Abschnitt Faq und Support aus.

Diese elektronische Personenwaage misst das Gewicht und berechnet die Körperzusammensetzung (Fettanteil, Wasseranteil und Anteil an Skelettmuskeln) und 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
GEBRAUCHSANWEISUNGEN	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 vorübergehenden 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 DIESER 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:**
 - Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektronischen Geräten
 - Personen mit Fieber
 - Kinder unter 10 Jahren
 - Schwangere
 - Dialysepatienten und Personen mit Ödemen an den Beinen, Osteoporose
 - Personen, die Medikamente für das Herz-Kreislaufsystem einnehmen.

SICHERER GEBRAUCH DER BATTERIEN

- Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage für längere Zeiträume nicht verwendet wird und bewahren Sie sie an einem kühlen und trockenen Ort bei Raumtemperatur auf.
-  Laden Sie die Batterien NICHT auf, wenn es sich um keine aufladbaren handelt.
-  Laden Sie die Akkus NICHT auf andere als die im Handbuch aufgeführten Arten oder durch nicht angegebene Geräte auf.
-  Setzen Sie die Batterien NIEMALS Wärmequellen und direkter Sonneneinstrahlung aus. Die Nichtbeachtung dieses Hinweises kann die Batterien beschädigen und/oder explodieren lassen.

-  Werfen Sie die Batterien NICHT ins Feuer.
- Die Entfernung oder der Austausch der Batterien muss durch Erwachsene erfolgen.
- Halten Sie die Batterien von Kindern fern: Das Verschlucken der Batterien bedeutet Lebensgefahr. Bei Verschlucken konsultieren Sie umgehend einen Arzt.
- Die in den Batterien enthaltene Säure ist korrosiv. Vermeiden Sie den Kontakt mit der Haut, den Augen oder mit der Kleidung.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

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

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

Fettanteil

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

BODYFAT-TABELLE					
	Alter	UNTERGEWICHT	Normalgewicht	ÜBERGEWICHT	FETTSTÜCHTIG
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, der Körper braucht, um sich am Leben zu erhalten, d.h. die grundlegenden Prozesse wie Kreislauf, Atmung, Verdauung, die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur durchzuführen. Der Grundumsatz wird bei geistiger und körperliche Ruhe in Rückenlage, nüchtern seit 12 Stunden, nach mindestens 8 Stunden Schlaf und bei einer konstanten Umgebungstemperatur von etwa 20 ° C berechnet. Der Grundumsatz für Erwachsene beträgt zwischen 1.200 und 1.800 kcal. Die BMR wird durch viele Faktoren beeinflusst: Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körperzusammensetzung, Temperatur / Stress, Ernährungszustand und Umgebungstemperaturen.

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)

- Display
- Elektroden
- Taste "SET"
- Tasten "◀" "▶"
- Taste Auswahl der Maßeinheit (kg/lb/st)
- Batteriefach

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

- Tragfähigkeit: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Einteilung: 100 g / 0.2 lb
- Speicher für personenbezogene Daten bis zu 10 Benutzer

- 2 Lithiumbatterien 3V 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

GEBRAUCHSANWEISUNGEN

- ERSTMALIGER GEBRAUCH
- Diese Waage funktioniert mit 2 auswechselbaren Lithium-Batterien vom 3V Typ CR2032.
 - Entfernen Sie bei Erstgebrauch vor der Verwendung die Schutzfolie der Batterie.

AUSWAHL DER MASSEINHEIT

Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf sie steigen und prüfen Sie die Maßeinheit, die auf dem Display angegeben ist (kg, lb oder st). Steigen Sie, um die Maßeinheit zu ändern, von der Waage und drücken Sie die Taste, die sich auf ihrem Boden 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) Drücken Sie auf die Tasten "◀" oder "▶", um das Alter (von 10 bis 80), die Größe (von 100 bis 220 cm) und das Geschlecht (das Display zeigt die Silhouette einer Frau oder eines Mannes an) einzugeben, und bestätigen Sie mit "SET".
 - 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 15 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" 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 (BF)
 - der Wasseranteil (BW)
 - der Anteil der Skelettmuskulatur (MM)
 - den Grundumsatz (Kcal)
 - 3) Die Waage schaltet sich, nachdem sie alle Daten zweites Mal hintereinander gezeigt hat, automatisch ab.

Vergleichen Sie den berechneten Fettanteil (BF) 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 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 Elektronikarte 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 Batterie mit einer des gleichartigen Typs vor.
1. Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie den Deckel in Richtung des Pfeils gleiten lassen.
 2. Nehmen Sie die leere Batterie heraus, indem Sie sie mit Hilfe eines eventuellen Werkzeugs erheben. Entsorgen Sie die Batterie, wie im Abschnitt "Entsorgungsverfahren" angegeben.

3. Setzen Sie die neue Batterie ein, indem Sie auf die angegebene Polarität achten.
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.
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 gewährleiten eine Präzision mit Abweichung innerhalb von +/-1% + 1 Eint.

ENTSORGUNGSVERFAHREN



Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammmlung 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 Müllsammmlungszentrum 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 mg ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Diese Prozedur getrennter Müllsammmlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige

gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielen wird, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

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

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

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 INDICATION DU % MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE (% DE MASSE OSSEUSE) ET DU MÉTABOLISME DE BASE - INSTRUCTIONS ET GARANTIE

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

IMPORTANT
LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION
CONSERVER POUR TOUTE REFERENCE FUTURE

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

Pèse-personne électronique pour mesurer le poids et calculer la composition corporelle (pourcentage de graisse, d'eau et masse osseuse) 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 DE L'APPAREIL	page 25
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	page 26
ENTRETIEN	page 26
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 graisseux), os, muscles, viscères, eau, organes, sang;
- masse grasse: toutes les graisses extractibles du tissu adipeux et d'autres tissus/organes;
- masse osseuse.

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

% de masse grasse

Le pourcentage de graisse indiqué dans le tableau suivant représente la graisse totale donnée par la somme de la graisse essentielle et de la graisse de réserve.
Le gras essentiel est nécessaire pour les différentes fonctions de l'organisme: le pourcentage est de 3% pour l'homme et 12% pour la femme.
Le gras déposé donne de l'énergie, protège contre les traumatismes physiques et isole le corps pour en préserver la chaleur.
Ces pourcentages varient avec l'âge 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 1800 Kcal. Le métabolisme de base (ou BMR, basal metabolic rate) dépend de nombreux facteurs: l'âge, le sexe, la hauteur, la composition corporelle, la fièvre, le stress, l'état nutritionnel et la température ambiante.

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 DE L'APPAREIL (voir fig.1)

- Afficheur
- Électrodes
- Touche "SET"
- Touches "◀" "▶"
- Touche de sélection de l'unité de mesure (kg/lb/st)
- 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
- 2 piles au lithium de 3V CR2032
- Afficheur LCD
- Touches «touch sensor»: activation par effleurement
- Conditions environnementales d'exercice: +10°C +40°C; RH ≤85%

- Conditions environnementales de conservation: +10°C +50°C; RH ≤85%

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

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

PREMIÈRE UTILISATION

- Cette balance fonctionne avec 2 batteries au lithium remplaçables de 3V type CR2032.
- Lors de la première utilisation, retirer le film protecteur de les batteries avant utilisation.

SELECTION DE L'UNITE DE MESURE

Allumer la balance en montant dessus, et vérifier l'unité de mesure indiquée sur l'afficheur (kg, lb ou st). Pour modifier l'unité de mesure, descendre de la balance et appuyer sur la touche placée sous cette dernière.

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 les touches « ◀ ou ▶ » pour saisir l'âge (de 10 à 80), la hauteur (de 100 à 220 cm) et le sexe

- (l'écran affiche l'icône d'un homme ou d'une femme) et confirmer chaque saisie avec la touche "SET".
- 3) La balance affiche à la suite les données insérées puis "0.0".
- 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 15 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 "0.0".
- 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 (BF)
 - le pourcentage d'eau (BW)
 - le pourcentage de masse osseuse (MM)
 - le métabolisme de base (Kcal)
- 3) La balance s'éteint automatiquement après le deuxième affichage de toutes les données.

Comparer le pourcentage de graisse obtenue (BF) avec les paramètres indiqués dans le "tableau bodyfat": s'il n'est pas compris dans les valeurs normales, consulter le médecin traitant. Évaluer aussi le pourcentage d'eau (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

Quand l'afficheur indique "LO" ou le symbole de la pile, procéder au remplacement de la batterie par une de type analogue.

1. Ouvrir le compartiment des piles en faisant glisser le couvercle dans la direction de la flèche.
2. Extraire la batterie déchargée en la soulevant éventuellement à l'aide d'un ustensile. Jeter la batterie de la façon indiquée dans le paragraphe "Procédure d'élimination".
3. Introduire une nouvelle batterie en tenant compte de la polarité indiquée.
4. Fermer le compartiment des piles.

ENTRETIEN

- Conserver l'appareil dans un lieu frais et sec.
- Conserver l'appareil en position horizontale.

- Nettoyer la balance en utilisant exclusivement un chiffon doux et sec.
- Ne jamais utiliser de produits chimiques ni abrasifs.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Problème	Cause possible	Solution
La balance ne s'éclaire pas.	Il faut monter correctement sur le pèse-personne.	Monter sur le pèse-personne avec les pieds parallèles. Attention: il s'éclaire seulement quand on est dessus.
	Les piles sont usées	Remplacer les piles
Le message "Lo" ou le symbole de la pile s'affiche.	Les piles sont épuisées.	Remplacer les piles.
L'afficheur visualise "Err".	Le poids est supérieur à la capacité du pèse-personne.	Enlever immédiatement le poids du pèse-personne pour ne pas l'endommager et vérifier la portée maximale.
L'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 seulement pour mesurer le 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**).
À la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'elles ou de leurs parties.
Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

Pour la mise au rebut correcte des piles (**Dir.2013/56/Eu**), ne pas jeter les piles dans les déchets

domestiques mais comme déchet spécial dans les points de collecte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des piles déchargées contacter le magasin où a été acheté l'appareil qui contenait les piles, la commune ou bien le service local d'élimination des déchets.

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

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 ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΛΙΠΟΥΣ %, ΝΕΡΟΥ %, ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ % (% ΣΚΕΛΕΤΙΚΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ) ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΓΓΥΣΗΣ

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

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ
ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

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

Ηλεκτρονική ζυγαριά μέτρησης βάρους και υπολογισμού μιας σειράς σωματικών παραμέτρων (ποσοστά λίπους, νερού και σκελετικής μυϊκής μάζας) 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
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ
ΕΓΓΥΣΗΣ

σελίδα 28
σελίδα 28
σελίδα 29
σελίδα 29
σελίδα 30
σελίδα 31
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 θφoρές. Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας.
- Το πλαστικό σκαουλάκι συσκευασίας του προϊόντος θα πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά:

ενέχει κίνδυνος ασφυξίας.

- Ο τρόπος χρήσης της συσκευής υποδεικνύεται στις οδηγίες χρήσης. Οποιοδήποτε άλλο είδος χρήσης θεωρείται μη ενδεδειγμένο και, επομένως, επικίνδυνο. Ο κατασκευαστής δεν είναι υπεύθυνος για ζημιές που τυχόν προκληθούν λόγω μη ενδεδειγμένης ή λανθασμένης χρήσης.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτόνομα από παιδιά ηλικίας 8 ετών και πάνω.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητήριες ή νοητικές ικανότητες ή από άτομα χωρίς εμπειρία, εφόσον προηγούμενης 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, ακροαίες 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 αμφιβολά την ορθή λειτουργία της.
- ΜΗΝ ανεβαίνετε στη ζυγαριά με υγρά πόδια ή στην περίπτωση που η επιφάνειά της είναι υγρή.: υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσετε.

	ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ
--	--

- Τα ποσοστά σωματικού λίπους, νερού, σκελετικής μυϊκής μάζας και η τιμή του βασικού μεταβολικού ρυθμού που υπολογίζει η ζυγαριά θα πρέπει να θεωρούνται ενδεικτικά. Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία παρακαλώ απευθυνθείτε σε έναν γιατρό ή διατολόγο.**
- 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 ενδεικνυται 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:**
 - χρήστες race-maker ή άλλης ηλεκτρικής συσκευής ιατρικού χαρακτήρα.
 - άτομα με πυρετό.
 - παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών.
 - γυναίκες σε περίοδο κύησης.
 - άτομα σε αιμοκάθαρση, με οιδήματα στα πόδια, άτομα με οστεοπόρωση.
 - άτομα που λαμβάνουν φάρμακα για την καρδιά.

ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

- Αφαιρέστε την μπαταρία σε περίπτωση που η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα και αποθηκεύστε την σε θερμοκρασία περιβάλλοντος εντός δροσερού και χωρίς υγρασία χώρο.
- ΜΗΝ φορτίζετε τις μπαταρίες εφόσον δεν είναι επαναφορτιζόμενου τύπου.
- ΜΗΝ επαναφορτίζετε μπαταρίες –επαναφορτιζόμενες- με τρόπους που δεν αναφέρονται στο εγχειρίδιο ή μέσω μη ενδεικνυόμενων συσκευών.
- ΜΗΝ τοποθετείτε τις μπαταρίες έναντι πηγών θερμότητας ή σε σημεία με ηλιακή ακτινοβολία. Κάτι τέτοιο θα οδηγούσε σε βλάβη ή ακόμη και έκρηξη των μπαταριών.
- ΜΗΝ πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Η αφαίρεση ή η αντικατάσταση των μπαταριών θα πρέπει να διενεργείται από ενήλικες.

- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά: η κατάποση μπαταριών μπορεί να επιφέρει τον θάνατο. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταριών, επικοινωνήστε άμεσα με έναν γιατρό.
- Το οξύ που περιέχουν οι μπαταρίες είναι διαβρωτικό. Έτσι, θα πρέπει αποφεύγεται η επαφή του με το δέρμα, τα μάτια και τα ρούχα.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Η σωματική σύσταση αποτελείται από:

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

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

% λιπώδης μάζα

Το ποσοστό λίπους που υποδεικνύεται στον ακόλουθο πίνακα απεικονίζει το συνολικό λίπος που προκύπτει από το άθροισμα βασικού και αποθηκευμένου λίπους. Το βασικό λίπος είναι απαραίτητο για διάφορες λειτουργίες του οργανισμού: το ποσοστό για τους άνδρες είναι 3%, ενώ για τις γυναίκες 12%. Το αποθηκευμένο λίπος δίνει ενέργεια, σας προστατεύει από τραυματισμούς και, τέλος, μονώνει το σώμα διατηρώντας έτσι τη θερμοκρασία του. Τα εν λόγω ποσοστά ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου -όπως υποδεικνύει και η πινακίδα που ακολουθεί. **Στην περίπτωση που τα ποσοστά της ζυγαριάς υποδείξουν μία τιμή που βρίσκεται εκτός του «φυσιολογικού εύρους» της ταμπέλας, σας συμβουλευόμαστε 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 μςς 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 έχει την καρδιά. Η παρούσια ζυγαριά υπολογίζει α. το σκελετικό μυϊκό σύστημα και β. τον λείο μυϊκό ιστό (σε ποσοστό επί του 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 μόον ώρες είναι φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση υγρών, ήτοι στο εξωκυττάριο 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 ποσότητα θερμίδων που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιβιώσει και, ειδικότερα, για να πραγματοποιήσει τις βασικές του λειτουργίες όπως π.χ. την κυκλοφορία του αίματος, την αναπνοή, την πέψη, τη διατήρηση της σωματικής θερμοκρασίας. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός υπολογίζεται με το άτομο σε ψυχκή ηρεμία και σε ύπτια θέση, χωρίς να έχει λάβει τροφή για 12 ώρες, μετά από 8 ώρες ύπνου και σε θερμοκρασία περιβάλλοντος σταθερή στους 20-20˚C περίπου. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός για τα ενήλικα άτομα κυμαίνεται μεταξύ των 1200 και 1800 kcal. Ο BMR επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες: ηλικία, ύψος, σωματική σύσταση, πυρετό / στρες, διατροφική κατάσταση και θερμοκρασία περιβάλλοντος.

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 σάουνα ή μία δίαιτα που περιορίζεται σε μία γρήγορη απώλεια βάρους).
- Μία αύξηση του βάρους που συνοδεύεται από μία μείωση των ποσοστών σωματικού λίπους (ή όταν αυτό παραμένει σταθερό) υποδεικνύει μία αύξηση της μυϊκής μάζας.
- Όταν το βάρος και τα επίπεδα σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα σημαίνει ότι η δίαιτα λειτουργεί κι έτσι χάνεται όγκο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (βλέπε εικ.1)

- Οθόνη
- Ηλεκτρόδια
- πλήκτρο "SET"
- πλήκτρα "◀" " ▶"
- Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης (kg/lb/st)
- Θήκη μπαταριών

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ικανότητα: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Διαχωρισμός: 100 g / 0.2 lb
- Περιοχές μνήμης προσωπικών δεδομένων έως 10 χρήστες μείζιμου
- 2 μπαταρίες λιθίου 3V CR2032 μιας χρήσης
- Οθόνη LCD

<



CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE, CU INDICATOR DE % DE GRĂSIMI CORPORALĂ, % DE APĂ, % DE MASĂ MUSCULARĂ (% DE ȚESUT MUSCULAR SCHELETIC) ȘI METABOLISM BAZAL - 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 PĂSTRĂȚI 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 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 conțin informații importante cu privire la siguranță, instrucțiuni de utilizare și întreținere. În caz de pierdere a manualului de instrucțiuni sau dacă aveți nevoie de mai multă informație sau lămuriri, vă rugăm să completați formularul aferent, disponibil pe site-ul <https://www.laica.it/> în secțiunea Întrebări Frecvente i Asistență.

Cântar electronic pentru persoane, ce măsoară greutatea și determină compoziția corporală (procent de grăsime corporală, procent de apă și de țesut muscular scheletic) și metabolismul bazal, în funcție de înălțime, de vârstă și de sex.

CUPRINS

LEGENDĂ SIMBOLURI	pagina 32
AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANȚA	pagina 32
COMPOZIȚIE CORPORALĂ	pagina 33
DESCRIEREA PRODUSULUI	pagina 33
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE	pagina 34
ÎNȚREȚINERE	pagina 34
PROBLEME ȘI SOLUȚII	pagina 35
PROCEDURI DE DEPOZITARE	pagina 35
GARANȚIE	pagina 35

LEGENDĂ SIMBOLURI

-  Avertisment
-  Interdicție

AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANȚA

- Înainte de a utiliza produsul, 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 coroziunea 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 electric 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 reîncărcați bateriile, dacă acestea nu sunt reîncărcabile.
- ⊗ NU reîncărcați bateriile reîncărcabile 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 grăsimi 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 vârsta 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 GRĂSIMI 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%
ANAPAS	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 retenției 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

Metabolismul bazal (sau BMR, rata metabolică bazală) reprezintă cantitatea minimă de calorii necesară corpului omenesc pentru a supraviețui, adică pentru desfășurarea proceselor de bază, cum ar fi circulația, respirația, digestia, menținerea temperaturii corporale. Metabolismul bazal este calculat la un individ în stare de repaus mental și fizic, în poziția întins pe spate, care nu a mâncat timp de 12 ore, după cel puțin 8 ore de somn și la o temperatură a mediului ambiant constantă de circa 20°C. Metabolismul bazal la adulți oscilează între 1200 și 1800 kcal. BMR este influențat de mulți factori: vârstă, sex, înălțime, compoziție corporală, febră/stres, starea de nutriție și temperaturile mediului ambiant.

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)

- Display
- Electrozi
- Tastă "SET"
- Tastele "◀" "▶"
- Tastă selectare unitate de măsură (kg/lb/st)
- Compartiment baterii

CARACTERISTICI TEHNICE

- Capacitate: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Divizie: 100 g / 0.2 lb
- Zonă de memorie date personale până la 10 utilizatori
- 2 baterie cu litiu de 3 volți CR2032
- Display LCD
- Butoane 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 dezbrăcat, 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 umflate

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

PRIMA UTILIZARE

- Acest cântar funcționează cu 2 baterie cu litiu, ce se poate înlocui, de 3V tip CR2032.
- La prima utilizare a produsului, îndepărtați folia de protecție a bateriei, înainte de utilizare.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ

Porniți cântarul și urcați pe acesta, verificând unitatea de măsură indicată pe display (kg, lb sau st). Pentru a modifica unitatea de măsură, coborâți de pe cântar și 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, mochetă, 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. Display-ul 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 vârsta (de la 10 la 80), înălțimea (de la 100 la 220 cm) și sexul (pe display vor fi afișate silueta unui barbat și silueta unei femei) și apoi confirmați fiecare dată introdusă, apăsând tasta “SET”.
- 3) Cântarul va afișa, în ordine, datele introduse și apoi “0.0”.

- 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 15 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”.
- 2) Urcați pe cântar, având grijă să poziționați corect tălpile goale deasupra celor doi electrozi. Cântarul va afișa, în ordine:
 - greutatea
 - procentul de grăsime (BF)
 - procentul de apă (BW)
 - procentul de țesut muscular scheletic (MM)
 - metabolismul bazal (Kal)
- 3) Cântarul se va opri automat, după ce a afișat toate aceste date pentru a doua oară.

Confrunțați procentul de grăsime obținut (BF) 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 musculatură (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 display se afișează “LO” sau simbolul bateriei, bateria trebuie înlocuită cu o altă baterie similară.

1. Deschideți compartimentul bateriei, împingând capacul în direcția indicată de săgeată.
2. Scoateți bateria descărcată, ridicând-o eventual cu ajutorul unei unelte. Eliminați bateria, conform instrucțiunilor din paragraful "Proceduri de depozitare” .
3. Introduceți o baterie nouă, respectând polaritatea indicată.
4. Închideți compartimentul bateriei.

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 display 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 obligați 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**), acestea 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 indicat pentru uzul casnic. Conformitatea, atestată de marcajul CE aplicat pe dispozitiv, se referă la directiva 2014/30/UE privind compatibilitatea electromagnetică și la directiva 2011/65/UE privind interzicerea utilizării anumitor substanțe periculoase în echipamentele electrice și electronice. Acest produs este un instrument electronic ce a fost verificat pentru a se garanta, conform nivelului de progres tehnic actual, atât faptul că nu produce interferențe cu alte echipamente aflate în apropiere (compatibilitate electromagnetică), cât și faptul că produsul este sigur, dacă este folosit conform indicațiilor din cuprinsul instrucțiunilor de utilizare. În caz de funcționare anormală a dispozitivului, întrerupeți utilizarea acestuia și, dacă este cazul, 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 accesoriiile 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 nicio contribuție pentru reparațiile și înlocuirile de produse care se încadrează în termenul de garanție. În caz de defectiuni adresați-vă vânzătorului; NU expediți 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 întreținerii 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 VÁHA S UKAZATELEM % TUKU, % VODY, % SVALOVÉ HMOTY (% KOSTERNÍ SVALOVINY) A BAZÁLNÍHO METABOLISMU - NÁVOD A ZÁRUKA

Vážený zákazníku, společnost Laica Vám děkuje za to, že jste zvolil tento výrobek, navržený podle kritérií spolehlivosti a kvality s cílem plného uspokojení zákazníka.

DŮLEŽITÉ PŘED POUŽITÍM VÝROBKU SI POZORNĚ PŘEČTĚTE USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ

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

Elektronická váha, která váží hmotnost a počítá tělesné složení (procento tuku, vody a kosterní svaloviny) a bazální metabolismus v závislosti na výšce, věku a pohlaví.

OBSAH	
VYSVĚTLIVKY K SYMBOLŮM	strana 36
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	strana 36
TĚLESNÉ SLOŽENÍ	strana 37
POPIS VÝROBKU	strana 37
NÁVOD K POUŽITÍ	strana 38
ÚDRŽBA	strana 38
PROBLÉMY A ŘEŠENÍ	strana 39
POSTUP PRO LIKVIDACI	strana 39
ZÁRUKA	strana 39

VYSVĚTLIVKY K SYMBOLŮM	
	Upozornění
	Zákaz
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	

- Před použitím výrobku zkontrolujte, zda je neporušený bez viditelných poškození. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na svého prodejce.
- Uchovávejte plastový sáček obalu mimo dosah dětí: nebezpečí udušení.
- Tento přístroj je určen výhradně k použití, pro které byl vyroben, a to v souladu s pokyny výrobce. Jakékoli jiné použití je považováno za nesprávné a tudíž nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za případné škody vzniklé v důsledku nevhodného či chybného použití.
- Váha může být používána samostatně dětmi staršími 8 let.

- Tento přístroj může být používán osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo bez patřičných zkušeností a znalostí, pouze pokud byly seznámeny s pokyny k použití přístroje bezpečným způsobem a pouze pokud jsou informovány o rizicích s ním spojených.
- Děti si nesmějí hrát s přístrojem. Děti nesmějí provádět čištění a údržbu bez dozoru dospělého.
- V případě závady a/nebo špatného fungování přístroje ho vypněte, aniž byste ho poškodili. Za účelem oprav se obračejte vždy na svého prodejce.
- S váhou zacházejte opatrně, chráňte ji před nárazy, přílišnými výkyvy teploty, vlhkostí, prachem, přímými slunečními paprsky a zdroji tepla.
- NEDOVLTE, aby do tělesa váhy prosákly nějaké tekutiny. Tento přístroj není vodotěsný. NENECHÁVEJTE a NEPOUŽÍVEJTE váhu v prostředí nasyceném vodou; vlhkost přesahující 85% nebo styk s vodou nebo jinými tekutinami by mohly způsobit zrezivění přístroje nebo ohrozit jeho řádné fungování.
- NESTOUPEJTE na váhu mokřýma nohama nebo jestliže 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 vyšle slabý elektrický proud o nízké intenzitě, který proběhne tělesnou hmotou. Váha nepředstavuje žádné nebezpečí.**
- **Nedoporučuje se použití pro následující osoby, jelikož data zjištěná váhou by nemusela být věrohodná:**
 - o osoby s kardiostimulátorem nebo jiným lékařským elektronickým materiálem
 - o osoby s horečkou
 - o děti mladší 10 let
 - o těhotné ženy
 - o osoby na dialýze, s otoky nohou, osoby postižené osteoporózou
 - o osoby užívající kardiovaskulární léky.

BEZPEČNÉ POUŽITÍ BATERIÍ

- Pokud váhu delší dobu nepoužíváte, odstraňte z ní baterie a uchovávejte je na chladném suchém místě při teplotě prostředí.
- NEDOBÍJEJTE baterie, jestliže nejsou nabíjecí.
- NEDOBÍJEJTE nabíjecí baterie jiným způsobem než uvedeným v příručce nebo pomocí nevhodných přístrojů.
- NIKDY nevystavujte baterie zdrojům tepla a přímým slunečním paprskům. Nedodržení tohoto upozornění by mohlo poškodit baterie a/nebo způsobit jejich vybuchnutí.
- NEHÁZEJTE baterie do ohně.
- Odstraňování nebo výměnu baterií musí provádět dospělé osoby.
- Uchovávejte baterie mimo dosah dětí: spolknutí baterií by mohlo být smrtelné. V případě spolknutí baterie okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Kyselina obsažená v bateriích má leptavé účinky. Vyvarujte se styku s pokožkou, očima nebo oděvem.

TĚLESNÉ SLOŽENÍ

Tělesné složení tvoří:

- beztuková hmota: všechny složky bez tuku (voda, svaly, pojivové tkáně a jiné organické beztukové složky), kosti, svaly, vnitřnosti, voda, orgány, krev;
 - tuková hmota: všechny extrahovatelné tuky tukové tkáně a z dalších tkání/orgánů;
 - kostní hmota.
- Prostřednictvím elektrod, umístěných na plošině, váha vyšle slabý elektrický proud o nízké intenzitě, který proběhne tělesnou hmotou. Odlišné hmoty reagují rozdílně na elektrický proud: beztuková hmota má malý odpor, zatímco tuková větší. Tento odpor těla nazývaný bioelektrická impedance. Procento týkající se odlišných hmot se liší v závislosti na pohlaví, věku a postavě osoby.

% tukové hmoty

Procento tuku uvedené v následující tabulce představuje celkový tuk, který je dán součtem esenciálního tuku a rezervního tuku.

Esenciální tuk je nezbytný pro odlišné funkce organismu: procentuální podíl je asi 3% u mužů a 12% u žen. Rezervní tuk poskytuje energii, chrání před fyzickými traumaty a izoluje tělo pro zachování jeho tepla. Tyto procentuální podíly se mění s věkem a pohlavím jednotlivce, jak je uvedeno v dále uvedené tabulce. **Pokud váhou zjištěné procentuální podíly spadají mimo tzv. "normální" hodnoty uvedené v tabulce, poraďte se se svým lékařem.**

TABULKA TĚLESNÉHO TUKU (BODYFAT)					
	Věk	PODVÁHA	NORMÁLNÍ	NADVÁHA	OBÉZNÍ
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 (% kosterní svaloviny)

Existují tři různé typy svalové tkáně: hladká svalovina, příčně pruhovaná kosterní svalovina a příčně pruhovaná srdeční svalovina. Hladký sval se skládá z hladkých vláken, které se nacházejí pouze ve stěnách zažívacího traktu, dýchacího ústrojí a pohlavního ústrojí, ve stěnách venózních a arteriálních cév.

Kosterní příčně pruhovaná svalovina představuje v člověku kosterní svalovinu a obličejové svaly. Srdeční svalovinu tvoří srdce. Tato váha vypočítává % kosterní svaloviny a hladké svaloviny v organismu. V průměru je 40% tělesné hmotnosti složeno z kosterní svaloviny. Muži mají zpravidla výraznější svalovinu než ženy a obecně se procentuální podíl zvyšuje u sportovců. Procento svalstva se začíná snižovat postupujícím věkem.

% vody

Procentuální podíl tělesné vody je u mužů a u žen různý: u dospělých zdravých žen je to od 45% do 60 %, zatímco u mužů od 50% do 65%.

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

Bazální metabolismus

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

Uvažení

Při posuzování vývoje vlastního složení těla je třeba mít na paměti, že:

- Pouhé snížení hmotnosti doprovázené se stejným nebo dokonce zvýšeným procentem tělesného tuku značí, že tělo prostě 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 vývoj cenné svalové hmoty.
- Když hmotnost a tělesný tuk klesají současně, znamená to, že dieta funguje a ztrácí se objem.

POPIS VÝROBKU (viz obr.1)

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

TECHNICKÉ CHARAKTERISTIKY

- Nosnost: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Dělení: 100 g / 0.2 lb
- Paměťové oblasti s osobními údaji až 10 uživatelů
- 2 lithiovou baterie 3V typ 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 stejně 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 tehotenství
 - g) při problémech s dehydratací
 - h) mokrá nebo neumytá chodidla
 - i) oteklé nohy

NÁVOD K POUŽITÍ

PRVNÍ POUŽITÍ

- Tato váha funguje 2 vyměnitelné lithiovou baterie 3V typu CR2032.
- Před prvním použitím baterie z ní odstraňte ochranou fólii.

VOLBA MĚRNÉ JEDNOTKY

Zapněte váhu tím, že si na ni stoupnete, a poté zkontrolujte měrnou jednotku, která se zobrazí na displeji (kg, lb nebo st). Pro změnu měrné jednotky sestupte z váhy a stiskněte tlačítko na spodní straně váhy.

POUŽITÍ

a. Měření tělesné hmotnosti

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

b. 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 věku (od 10 do 80), výšky (od 100 do 220 cm) a pohlaví (displej zobrazí siluetu muže nebo ženy) a potvrďte každé vložení stisknutím tlačítka "SET".

- 3) Váha zobrazí za sebou vložená data a poté “0.0”.

- 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 15 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”.
- 2) Stoupněte si na váhu a dávejte pozor, abyste se správně umístili naboso nad dvěma elektrodami. Váha zobrazí postupně následující údaje:
 - hmotnost
 - procento tuku (BF)
 - procento vody (BW)
 - procento kosterní svaloviny (MM)
 - bazální metabolismus (Kcal)
- 3) Váha se automaticky vypne po zobrazení všech údajů podruhé.

Porovnejte získaná procenta tuku (BF) s parametry uvedenými v "tabulce tělesného tuku (body fat)": pokud spadají mimo normální hodnoty, poraďte se se svým lékařem.
Zvažte také procento vody (BW) podle odstavce "% vody", procento svalové hmoty (Kcal), jak je popsáno v odstavci "% svalové hmoty".



Pokazdé, 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 baterii za baterii stejného typu.
1. Otevřete přihrádku na baterie odsunutím víka ve směru šipky.
 2. Vytahněte vybitou baterii, v případě potřeby k tomu použijte nějaký nástroj. Baterii zlikvidujte podle popisu v odstavci "Postup pro likvidaci".
 3. Zasuňte novou baterii a dejte přitom pozor na označenou polaritu.
 4. Zavřete přihrádku na baterie.

ÚDRŽBA

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

PROBLÉMY A ŘEŠENÍ

Problém	Možná příčina	Řešení
Váha se nezapíná	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 zobrazuje "Lo"nebo symbol baterie	Baterie jsou vybité.	Proveďte výměnu.
Na displeji se zobrazí "Err"	Hmotnost převyšuje nosnost váhy.	lhned odstraňte zátěž z váhy, abyste ji nepoškodili a ověřte maximální nosnost.
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 samozřejmě zaokrouhleny nahoru nebo dolů na nejbližší dělení, zaručujeme každopádně přesnost s tolerancí v rozsahu +/-1% + 1 div..

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.

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

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 nepotvřete. 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, af 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 částí) 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 jejích prodejců.



ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S UKAZOVATEĽOM % TUKU, % VODY, % SVALOVEJ HMOTY (% KOSTROVÉHO SVALSTVA) A BAZÁLNY METABOLIZMU – NÁVOD A ZÁRUKA

Vážení zákazník, Laica touto cestou by Vám chcela poďakovať za Váš výber tohto produktu, ktorý bol navrhnutý na základe kritérií spoľahlivosti a kvality pre vašu plnú spokojnosť.

DÔLEŽITÉ POZORNE PREČITAŤ PRED POUŽITÍM UCHOVAŤ PRE BUDÚCE POTREBY

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

Elektronická váha, ktorá merá hmotnosť a vypočítava zloženie tela (obsah tuku, vody a kostrového svalstva) a bazálny metabolizmus v závislosti od výšky, veku a pohlavia.

OBSAH

VYSVETLIVKY SYMBOLOV	strana 40
UPOZORNENIE NA BEZPEČNOSŤ	strana 40
ZLOŽENIE TEĽA	strana 40
POPIS VÝROBKU	strana 41
NÁVOD NA POUŽITIE	strana 42
ÚDRŽBA	strana 42
PROBLÉMY A RIEŠENIA	strana 42
POSTUP LIKVIDÁCIE	strana 43
ZÁRUKA	strana 43

VYSVETLIVKY SYMBOLOV

-  Upozornenie
-  Zákaz

UPOZORNENIE NA BEZPEČNOSŤ

- Pred použitím výrobku, skontrolujte, aby zariadenie bolo celé, bez viditeľného poškodenia.
- V prípade pochybností nepoužívajte ho a obráťte sa na svojho predajcu.
- Udržujte plastkový obal mimo dosahu detí: je tu riziko udusenia.
- Tento prístroj je určený výhradne na účel, na ktorý bol vyrobený a musí byť použitý spôsobom uvedeným v návode. Akékoľvek iné použitie je považované za nesprávne, a preto nebezpečné. Výrobca nemôže byť zodpovedný za prípadné škody spôsobené nesprávnym alebo nchýbnym použitím.

- Tento prístroj môže byť použitý samostatne defmi staršími ako 8 rokov.
- Tento prístroj môže byť používaný ľuďmi so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami, alebo neskúsenými osobami, pokiaľ tieto osoby boli poučené o bezpečnom používaní a o rizikách s tým spojených. Deti by sa nemali hrať s výrobkom.
- Čistenie a údržba nemôže byť vykonaná deťmi bez dozoru dospelých.
- V prípade poruchy a / alebo chybného fungovania, bude potrebné okamžite vypnúť prístroj.
- Pre opravy vždy kontaktujte svojho predajcu.
- Zaochádzajte s váhou opatrne, chráňte ju pred nárazmi, extrémnymi zmenami teplôt, vlhkosťou, prachom, priamym slnečným žiarením a zdrojmi tepla.
-  NEDOVOĽTE, aby sa do váhy dostala tekutina. Toto zariadenie nie je vodotesné. Nenechávajte a nepoužívajte váhu v prostredí nasýtenom vodou; vlhkosť viac ako 85% alebo styk s vodou alebo inými kvapalinami by mohlo viesť ku korózii a ovplyvnilo by to správne fungovanie zariadenia.
-  NESTÚPAJTE na váhu s mokрыmi nohami, alebo, ak je jej povrch mokry: hrozí nebezpečenstvo pošmyknutia.

 POZOR! PRED POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU

- Percento telesného tuku a vody, kostrového svalstva, a hodnota bazálneho metabolizmu vypočítaná z váhy by sa mali považovať iba za orientačné hodnoty. Pre akékoľvek ďalšie informácie, poraďte sa so svojim lekárom alebo diétológom.
- Prostredníctvom elektród umiestnených na plošine, váha vysiela slabý elektrický prúd nízkej intenzity, ktorý prechádza telom. Váha nepredstavuje žiadne nebezpečenstvo.
- Váhu by nemali používať nasledujúce osoby, nakoľko namerané údaje by nemuseli byť vierohodné:
 - osoby s kardiostimulátorom alebo iným lekársym elektronickým zariadením
 - osoby s horúčkou
 - osoby mladšie ako 10 rokov
 - tehotné ženy
 - osoby na dialýze, s opuchmi nôh, ľudia s osteoporózou
 - Osoby, ktoré berú lieky na kardiovaskulárny systém.

BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE BATÉRIÍ

- V prípade, ak váha nebude použitá dlhšiu dobu, bude potrebné odstrániť batérie a uchovať ich na chladnom a suchom mieste pri izbovej teplote.
-  NENABIJAŤ batérie, pokiaľ nie sú nabíjacie.
-  NENABIJAŤ nabíjacie batérie iným spôsobom, než je ten, ktorý je uvedený v návode, alebo iným zariadením.
-  NEVYSTAVOVAŤ batérie zdrojom tepla a priamemu slnečnému žiareniu. Nedodržanie tohto pokynu by mohlo poškodiť a / alebo vybuchnúť batérie.
-  NEHÁDZAŤ batérie do ohňa.
- Odstránenie alebo výmenu batérie musí vykonať dospelá osoba.
- Uchovávať batérie mimo dosahu detí: požitie batérie predstavuje smrteľné nebezpečenstvo.
- V prípade požitia okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Kyselina v batérii má leptavé účinky. Vyhnite sa kontaktu s pokožkou, očami alebo odevom.

ZLOŽENIE TEĽA

- Zloženie tela sa skladá z:
- chudé časti: všetky tuky bez tuku (voda, svaly, spojovacie tkaniva a iné organické zložky

- bez tuku), kosti, svaly, vnútornosti, voda, orgány, krv;
 - masné časti: všetky tuky extrahovateľné z tukového tkaniva a z iných tkanív / orgánov;
 - kostná hmota.
- Prostredníctvom elektród umiestnených na plošine, váha prenáša slabý elektrický prúd nízkej intenzity, ktorý prechádza telom. Rôzne časti reagujú na prúd odlišným spôsobom: chudé časti majú menší odpor v porovnaní s protiahlou časťou.
- Tento odpor tela sa nazýva bioelektrická impedancia. Relatívny podiel jednotlivých telesných častí sa líši v závislosti od pohlavia, veku a postavy človeka.

Podiel chudých častí

Percento tuku uvedeného v nasledujúcej tabuľke predstavuje celkový tuk, ktorý je daný súčtom základného tuku a uložených tukov. Základný tuk je nevyhnutný pre rôzne telesné funkcie, jeho podiel je 3% u mužov a 12% u žien.

Uložené tuky dodávajú energiu, chránia pred fyzickými traumami a izolujú telo za účelom udržiavania tepla. Tieto percentá sa líšia podľa veku a pohlavia jedinca, ako je uvedené nižšie v tabuľke. **V prípade, ak percentá uvedené na váhe budú mimo rozsahu hodnôt označených v tabuľke ako "normálne", odporúčame poradiť sa so svojim lekárom.**

TABUĽKA BODYFAT					
	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 (% kostrového svalstva)

Existujú tri rôzne typy svalového tkaniva: hladké, pruhované kostrové a srdcové pruhované. Hladký sval sa skladá z hladkých vlákien, ktoré sa nachádzajú v stenách zažívacieho traktu, dýchacieho a pohlavného ústrojenstva, na stenách venózných a arteriálnych ciev.

Kostrová priečna pruhovaná svalovina u ľudí je tvorená kostrovými svalmi a svalmi tváre. Srdcovú svalovinu tvorí srdce. Táto váha vypočítava % kostrového svalstva a hladkého svalového tkaniva v organizme. V priemere 40% hmotnosti tela je zložené z kostrového svalstva. Muži majú zvyčajne výraznejšie svaly ako ženy a vo všeobecnosti toto percento sa môže zvýšiť u športovcov.Percento svalstva v organizme začína klesať s vekom.

Podiel vody

Podiel vody v tele sa odlišuje od pohlavia: u dospelých žien s dobrým zdravotným stavom sa pohybuje od 45% do 60%, zatiaľ čo u mužov od 50% do 65%. Podiel vody je vyšší v detstve a klesá s vekom. Zmeny telesnej hmotnosti môžu nastať vo veľmi krátkom čase (hodiny), v stredne dlhom čase (dni) alebo v dlhom čase (týždne). Drobné zmeny hmotnosti v priebehu niekoľkých hodín sú normálne a sú spôsobené zadržaním vody v tele, pretože extracelulárna tekutina (ktorá zahŕňa intersticiálne tekutiny, plazmu, lymfu a transcelulárnu tekutinu) je jediná zložka schopná takej rýchlej zmeny.

Ak dôjde pokles hmotnosti počas niekoľkých dní, je veľmi pravdepodobné, že budú spôsobené celkovou vodou.

Bazálny metabolizmus

Bazálny metabolizmus (BMR alebo basal metabolic rate) je minimálne množstvo kalórií potrebných pre ľudské telo, aby prežilo, to znamená, aby mohlo vykonávať základne procesy ako je krvný obeh, dýchanie, trávenie a udržiavanie telesnej teploty.

Bazálny metabolizmus sa vypočítava na určitej osobe ak je odpočínutá z psychickému alebo fyzického hľadiska, na lačno po dobu 12 hodín, po aspoň 8 hodinovom spánku a pri konštantnej izbovej teplote asi 20 ° C. Bazálny metabolizmus u dospelých sa pohybuje medzi 1200 a 1800 kcal.

BMR je ovplyvnený mnohými faktormi: vek, pohlavie, výška, zloženie tela, horúčka / stres, nutričný stav a okolitá teplota.

Ohľady

- Pri posudzovaní zloženia vlastného tela je potrebné mať na pamäti, že:
 - Čisté zníženie hmotnosti bez zmeny podielu telesného tuku alebo dokonca so zvýšením telesným tukom, znamená, že telo jednoducho stratilo vodu (napríklad po tréningu, saune alebo prísnej diéte s rýchlym úbytkom telesnej hmotnosti).
 - Zvýšenie telesnej hmotnosti sprevádzané poklesom podielu telesného tuku, alebo bez zmeny podielu telesného tuku indikuje rozvoj svalovej hmoty.
 - Ak telesná váha a telesný tuk sa znižujú súčasne, znamená to, že diéta funguje a strácate objem.

POPIS VÝROBKU (viď obr.1)

- Displej
- Elektródy
- Tlačidlo "SET"
- Tlačidlá "◀" "▶"
- Tlačidlo pre prepínanie mernej jednotky (kg/lb/st)
- Priestor na baterky

TECHNICKÉ VLASTNOSTI

- Nosnosť: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Rozdelenie: 100 g / 0.2 lb
- Pamäť pre osobné údaje až do 10 užívateľov
- 2 lítiovou 3 V batérie typu CR2032
- LCD displej
- Tlačidlá "touch sensor": aktivácia dotykom
- Prevádzkové podmienky: +10 ° C +40 ° C; RH ≤85%
- Podmienky prostredia pri skladovaní: +10 ° C +50 ° C; RH ≤85%

	Váha vypočítava zloženie tela u ľudí vo veku medzi 10 a 80 rokov a s výškou medzi 100 a 220 cm.
---	---

ODPORÚČANIA PRE POUŽITIE

- Váž si za vždy na rovnakej váhe a v rovnakom čase, najlepšie, keď po prebudení a vyzlečený.
- Je dôležité vážiť sa naboso, so suchými nohami, ktoré budú správne umiestnené na elektródach (viď obrázok). Vyhnúť sa akémukoľvek kontaktu nôh medzi sebou, aby váha fungovala správne.
- Počkať aspoň 15 minút po prebudení, aby voda sa dostala do celého tela.
- Presnosť údajov poskytnutých váhou môže byť ohrozená v nasledujúcich prípadoch:

- a) vyšší obsah alkoholu
- b) vysoké hladiny kofeínu alebo drog
- c) po ťažkých jedlách
- d) po intenzívnom športovom výkone
- e) počas choroby
- f) počas tehotenstva
- g) v prípade problémov spojených s dehydratáciou
- h) v prípade mokrých alebo špinavých nôh
- i) v prípade opuchnutých nôh

NÁVOD NA POUŽITIE

PRVÉ POUŽITIE

- Táto váha pracuje 2 vymeniteľné lítiovou batériu 3V typ CR2032.
- Pri prvom odstránení ochrannú fóliu batérie.

VÝBER MERNEJ JEDNOTKY

Zapnúť váhu tým, že sa na ňu postavíte, skontrolujte mernú jednotku, ktorá sa zobrazí na displeji (kg, lb alebo st). Ak chcete zmeniť mernú jednotku, vystúpiť z váhy a stlačí tlačidlo na spodnej časti váhy.

POUŽITIE

a. Meranie iba telesnej hmotnosti

- 1) Umiestniť váhu na pevný, rovný povrch. Prítomnosť krehkej alebo nerovnej podlahy (napríklad koberec, linoleum) môže mať vplyv na presnosť váhy.
- 2) Pri vypnutej váhe vstúpiť na váhu, pričom chodidlá by mali byť rovnoobežné a váha by mala byť rovnomerne rozložená (viď obrázky). Počkať bez pohybu, až kým váha nevypočíta váhu. Pri vážení sa o nič neopierať, aby ste sa vyhnuli nepresnostiam pri vážení.
- 3) Vystúpte z váhy, displej bude ešte ukazovať váhu po dobu niekoľkých sekúnd, následne sa váha sama vypne.

b. Vloženie osobných údajov pre výpočet telesného zloženia

- Táto váha je schopná vložiť do pamäte až 10 osôb.
- 1) Stlačením stredú plošiny aktivujete váhu. Stlače tlačidlo „SET“: na displeji sa zobrazia pamäťové zóny „P-01“/„P-02“ atď., zodpovedajúce osobám „01“, „02“ atď. Na výber pamäťovej zóny (od 1 do 10) použite tlačidlá “◀” alebo “▶”, potom potvrdte stlačením tlačidla „SET“.
 - 2) Stlačí tlačidlá “◀” alebo “▶” pre zadanie veku (od 10 do 80), výšky (od 100 do 220 cm) a pohlavia (na displeji sa zobrazí silueta muža alebo ženy) a potvrdí každé zadanie stlačením tlačidla “SET”.
 - 3) Váha zobrazí za sebou dané údaje a následne “0.0”.

- Pre zmenu zadaných údajov, otvorí príslušné pamäťové miesto a celý proces opakovať.
- Pre vloženie údajov ďalšej osoby, vybrať voľné pamäťové miesto a zopakovať celý postup.
- Pri vložení osobných údajov, váha sa automaticky vypne, pokiaľ žiadne iné tlačidlo nebude stlačené po dobu 15 sekúnd.

c. Výpočet telesného zloženia

- 1) Stlačením stredú plošiny aktivuje váhu. Pomocou tlačidiel “◀” alebo “▶” zvolíte požadovanú

pamäťovú zónu: na displeji sa zobrazí „P-01“ alebo „P-10“. Ak chcete zmeniť pamäťovú zónu (od 1 do 10), stláčajte tlačidlá “◀” alebo “▶”: na displeji sa postupne zobrazia údaje o zvolenom pamäťovom mieste a následne „0.0”.

- 2) Vstúpiť na váhu a dať pozor na správnu polohu bosých nôh na dvoch elektródach. Váha zobrazí za sebou:
 - hmotnosť
 - podiel tuku (BF)
 - podiel vody (BW)
 - podiel kostrového svalstva (MM)
 - bazálny metabolizmus (Kcal)
- 3) Váha sa automaticky vypne po druhom tretikrát všetkých druhýkrát.

Porovnať zobrazený podiel tuku (BF) s parametrami uvedených v tabuľke "tabuľka telesného tuku": ak budete spadať mimo normálny rozsah, poraďte sa s lekárom. Posúdiť tiež percentuálny podiel vody (BW), ako je popísané v odseku "podiel vody", podiel svalovej hmoty (MM), ako je popísané v odseku "podiel svalovej hmoty".

	Zakaždým, keď sa váha presúva alebo zdvihne a potom sa umiestni na nosnom povrchu, prvé váženie sa nesmie považovať za smerodajné, z dôvodu nevyhnutného preskupenia elektronickej karty s ohľadom na zaťaženie. Za smerodajné môže byť považované druhé a ďalšie váženia, vzhľadom na to, že prvé by mohlo byť nepresné z vyššie uvedených dôvodov.
--	--

VÝMENA BATÉRIÍ

Ak na displeji sa zobrazí “LO” alebo symbol batérie, bude potrebné vymeniť batériu za inú rovnakého typu.

1. Otvorte kryt na baterky – potlačiť kryt v smere šípky.
2. Vybrať vybitú baterku – zdvihnúť ju s prípadným použitím nástroja. Zlikvidovať vybitú batériu podľa postupu uvedeného v paragrafe „Postup likvidácie”.
3. Vložiť novú batériu s prísladnutím na správnu polaritu.
4. Zatvorí kryt na baterky.

ÚDRŽBA

- Uchovať zariadenie na chladnom a suchom mieste.
- Uchovať zariadenie vo vodorovnej polohe
- Prístroj čistiť len mäkkou a suchou handričkou.
- Nikdy nepoužívajte chemikálie alebo abrazívne čistiace prostriedky.

PROBLÉMY A RIEŠENIA

Problém	Možná príčina	Riešenie
Váha sa nezapína.	Nevstúpili ste správnym spôsobom na váhu.	Vstúpiť na váha so súbežnými nohami. Pozor: zapne sa až keď na ňu vstúpíte.
	Batérie sú vybité.	Vymeniť batérie.
Displej zobrazuje “Lo” alebo symbol batérie	Batérie sú vybité.	Zabezpečiť výmenu batérií.

Displej zobrazuje "Err"	Váha je vyššia ako nosnosť váhy.	Odstrániť záťaž z váhy, aby sa predišlo jej poškodeniu a overíť jej maximálnu nosnosť.
Displej zobrazuje "Err2"	Nevstúpili ste na váhu naboso.	Vstúpiť na váhu naboso.
	Koža chodidiel je príliš suchá.	Mierne zvlhčiť kožu chodidiel.
	Zadané osobné nespádajú do intervalu vypočítaného softvérom zariadenia.	Používať váhu len pre výpočet telesnej hmotnosti.z

Všetky hmotnosti sa priemerujú, pričom sa zaokrúhľia nahor alebo nadol podľa najbližšieho delenia, čím zaručujeme presnosť s prípustnou odchýlkou v rámci +/-1% + 1 roz..

POSTUP LIKVIDÁCIE



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

Pre správnu likvidáciu 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 službu pre likvidáciu odpadu.

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

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 sponatnené. 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 častí) 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.



ELEKTROMOS SZEMÉLYMÉRLEG TESTZSÍR, TESTVÍZ, IZOMTÖMEG (VÁZIZOMZAT) ÉS AZ ALAPANYAGCSERE INDEX KIMUTATÁSÁRA - HASZNÁLAT ÉS GARANCIA

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

FONTOS HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI HIVATKOZÁS CÉLJÁBÓL

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

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

TARTALOM

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

SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA

- Figyelmeztetés
- Tiltás

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

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

- A gyártó nem felelős az esetleges helytelen vagy hibás használat következményeként történő károkért.
- Ezt a készüléket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek önállóan használhatják.
- Ezt a készüléket csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű személyek illetve tapasztalat nélküli személyek csak akkor használhatják, ha előzőleg biztonsági képzést kaptak és tájékoztatták őket a termékre vonatkozó veszélyekről. A gyermekek ne játszanak a készülékkel. A tisztítást és a karbantartást gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül.
- Hiba és/vagy hibás működés esetén kapcsolja ki a készüléket a károsítása nélkül. A javításhoz mindig forduljon a saját viszonteladójához.
- A mérleget óvatosan kezelje, védje ütközésekkel, extrém hőmérsékletváltozásokkal, nedvességgel, porral, közvetlen 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 jelzésszerű adatként kell tekinteni. További információkért kérdezze orvosát vagy dietetikusát.
- 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 töltsé fel az akkumulátorokat, ha egyszer használatosak.
- NE töltsé 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 korrózív. 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, zsír nem tartalmazó szerves összetevő), csontok, izmok, ingerek, víz, szervek, vér;
- zsírtömeg: a zsírszövetből és a többi szövetből/szervből kivonható összes zsír;
- csonttömeg.
- A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegben. A különböző testtömegek eltérően 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 természetének 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 izomszövetet létezik: simaizom, harántcsikolt 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 harántcsikolt 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 izomatánál 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 férfiak esetében 50-65% van. A testvíz százalék gyermekkorban magasabb és az életkorral előrehaladva csökken. A testsúly változás bekövetkezhet rövid idő alatt (órák), közép (napok) vagy hosszú távon (hetek). A néhány óra alatt bekövetkező kismértékű

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

Alapanyagcsere
Az alapanyagcsere (BMR) a test túléléséhez, tehát az alapvető biológiai folyamatok (pl. vérkeringés, légzés, emésztés, a testhőmérséklet megtartása) elvégzéséhez szükséges minimális kalória mennyisége. Az alapanyagcsere kalkuláció szellemileg és fizikailag ellazult, hanyatt fekvő, 12 órája kopláló személyen történik, aki legalább 8 órát aludt és az állandó környezeti hőmérséklet kb. 20°C. A felnőttek alapanyagcseréje 1200 és 1800 kcal között változik. A BMR-t számos tényező befolyásolja: kor, nem, magasság, testösszetétel, láz/stressz, táplálkozási állapot és környezeti hőmérsékletek.

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

A TERMÉK LEÍRÁSA (lásd 1. ábra)

- Kijelző
- Elektródok
- Gombot "SET"
- Gombot "◀ " " ▶"
- Mértékegység választó gomb (kg/lb/st)
- Elemtáró

- MŰSZAKI SAJÁTÓSÁGOK**
- Teherbírás: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
 - Osztás: 100 g / 0,2 lb
 - Max. 10 személy személyes adatainak tárolására alkalmas memóriaterület
 - 2 db 3V lítium elem típusa: 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 érnek egymáshoz.
- Felkelés után várjon 15 percet, hogy a víz el tudjon oszolni a testben.
 - A mérleg által adott adatok pontosságát befolyásolhatják az alábbi körülmények:
 - a) magas alkoholszint
 - b) magas koffein- vagy kábítószer-szint
 - c) nehéz ételek után
 - d) intenzív sporttevékenység után
 - e) betegség során
 - f) terhesség során
 - g) dehidratáltság esetén
 - h) nedves vagy nem tiszta lábak
 - i) bedagadt lábak

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

- ELSŐ HASZNÁLAT**
- Ez a mérleg 2 db. 3 V-os CR2032 típusú, cserélhető lítiumelemmel működik.
 - Az első használatkor távolítsa el az akkumulátor védőréteget.

MÉRTÉKEGYSÉG KIVÁLASZTÁSA

A mérlegre lépve kapcsolja be a mérleget és ellenőrizze a kijelzőn megjelenő mértékegységet (kg, lb vagy st). A mértékegység módosításához lépjen le a mérlegről és nyomja meg a mérleg hátoldalán lévő gombot.

- HASZNÁLAT**
- a. Csak testsúly mérés**
- 1) Helyezzék a mérleget sima és kemény felületre. A puha, egyenetlen padló (pl. rongyszőnyeg, szőnyeg, linóleum) hátrányosan befolyásolhatja a mérés pontosságát.
 - 2) Miközben a mérleg ki van kapcsolva, álljon fel a mérlegre párhuzamos lábakkal, melyekre egyformán nehezedjen rá testsúlyával (lásd a képeket).
Mozdulatlanul várja meg, hogy a mérleg megmérje testsúlyát. A pontos eredmény érdekében ne támaszkodjon semmire a mérés közben.
 - 3) A mérlegről való leszállás után a mérleg még néhány másodpercig jelzi az eredményt, majd magától kikapcsol.

- b. Személyes adatok bevétele 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 “▶” gombot az éltekor (10 - 80), a magasság (100 - 220 cm) és a nem beviteléhez (a kijelzőn egy férfi vagy egy nő alakja jelenik meg) és minden bevittet hagyjon jóvá a “SET” gomb megnyomásával.
 - 3) A mérleg egymást követően megjeleníti a bevitt adatokat, majd "0.0" 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 bevétele során a mérleg automatikusan kikapcsol, ha 15 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"jelez..
 - 2) Szálljon fel a kikapcsolt mérlegre, ügyeljen arra, hogy jól helyezze el lábait a két elektródán. A mérleg egymás után az alábbiakat jelzi ki:
 - súly
 - testzsír százalék (BF)
 - testvíz százalék(BW)
 - izomtömeg százalék (MM)
 - alanyagcserre (Kcal)
 - 3) A mérleg automatikusan kikapcsol, miután másodszor is megjelenítette az összes adatot.

Hasonlítsa össze a kapott testzsír százalékot (BF) a testzsír táblázatban található adatokkal: ha az eredmény a normál értékeken kívülre esik, forduljon orvosához. Ezen kívül értékelje 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 visszateszi a tartólapra, akkor az első mérést ne vegye figyelembe, mivel az elektromos kártya helyre kell álljon a töltőcellákhoz képest. A második és az azt követő méréseket vegye figyelembe, mert néhány esetben az első mérés a fenti okok miatt torz lehet.

- ELEMCSERE**
- Amikor a kijelzőn a „LO” felirat vagy az akkumulátor szimbólum megjelenik, akkor cserélje ki az akkumulátort azonos típusúval.
1. Nyissa ki az akkumulátor nyílását, lecsúsztatva a fedelét a nyíl irányába.
 2. Vegye ki a lemerült akkumulátort esetleg egy szerszám segítségével megemelve. Az elemet a "ÁRTALMATLANÍTÁS" bekezdés szerint távolítsa el.
 3. Tegye be az új elemet a megjelölt polaritás figyelembe vételével.
 4. Zárja le az elemnyílást.

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 "Err2" felirat jelenik meg.	Nem mezítláb állt a mérlegre.	Mezítláb 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 garantálunk.

ÁRTALMATLANÍTÁS



A készülék alján lévő szimbólum az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtését jelzi (**Dir. 2012/19/EU-WEEE**).

A készülék élettartama végén ne ártalmatlanítsa azt a vegyes háztartási hulladékokkal, hanem adja át egy megfelelő helyi hulladékgyűjtő központnak vagy szolgáltatássa 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 hulladékb, hanem selejtezze le speciális hulladékként, újrahasznosító helyeken. A lemerült elemek ártalmatlanításával kapcsolatban forduljon az üzlethez, ahol a készüléket vásárolta az elemekkel együtt, az önkormányzathoz vagy a helyi hulladékgyűjtő szolgálatához.

CE Ez a termék háztartási használatra készült.

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

GARANCIA

A készüléket 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 közszolgálatokban. A garancia csak a gyártási hibákra érvényes és nem alkalmazható akkor, ha a hibát véletlen esemény, helytelen használat, hanyagság vagy a termék nem megfelelő használat 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 évvel a garancia lejár. Ezután a Műszaki támogatás beavatkozásaiért 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 kicserélt termék eredeti garanciájának 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 TEHTNICA S PRIKAZOM DELEŽA TELESNE MAŠČOBE, VODE IN MIŠIČNE MASE (SKELETNEGA MIŠIČEVJA) TER STOPNJE BAZALNEGA METABOLIZMA – NAVODILA IN GARANCIJA

Spoštovani, zahvaljujemo se vam, da ste izbrali enega izmed izdelkov Laica, ki so zasnovani po strogih merilih učinkovitosti in kakovosti, da zagotavljajo popolno zadovoljstvo.

POMEMBNO PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILA SHRANITE, SAJ JIH BOSTE MORDA V PRIHODNOSTI ŠE POTREBOVALI.

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

Elektronska tehtnica, ki meri težo in izračuna telesno sestavo (delež maščobe, vode in skeletnega mišičevja) ter stopnjo bazalnega metabolizma na podlagi višine, starosti in spola.

VSEBINA

POMEN SIMBOLOV	stran 48
VARNOSTNA OPOZORILA	stran 48
TELESNA SESTAVA	stran 48
OPIS IZDELKA	stran 49
NAVODILA ZA UPORABO	stran 50
VZDRŽEVANJE	stran 50
ODPRAVA MOTENJ	stran 51
ODSTRANJEVANJE	stran 51
GARANCIJA	stran 51

POMEN SIMBOLOV



Opozorilo



Prepoved

VARNOSTNA OPOZORILA

- Pred uporabo se prepričajte, da je naprava brezhibna in brez vidnih poškodb. Če ste v dvomih, naprave ne uporabite in se obrnite na prodajalca.
- Plastično vrečko, v kateri je zapakirana tehtnica, hranite zunaj dosega otrok: nevarnost zadušitve.
- To napravo lahko uporabljate samo za predvideni namen in na način, ki je opisan v navodilih. Vsaka drugačna uporaba je neustrezna in zato nevarna. Proizvajalec ne prevzema nobene odgovornosti za škodo, ki je posledica nepravilne ali neustrezne uporabe.
- Otroci lahko sami uporabljajo tehtnico, če so stari 8 let ali več.
- Osebe z zmanjšano fizično, zaznavno ali duševno sposobnostjo ali neusposobljene osebe

lahko napravo uporabljajo samo, če jim je bila predhodno razložena pravilna in varna uporaba ter če se zavedajo morebitnih nevarnosti, povezanih s samim izdelkom. Otroci se ne smejo igrati z napravo. Otroci ne smejo čistiti in vzdrževati naprave brez nadzora odrasle osebe.

- V primeru napake in/ali motnje delovanja ne poskušajte segati v napravo. Če je potrebno popravilo, se vedno obrnite na prodajalca.
- S tehtnico ravnajte skrbno, zaščitite jo pred udarci, ekstremnimi nihanji temperature, vlago, prahom, neposredno sončno svetlobo in viri toplote.
-  V ohišje tehtnice NE smejo zaiti tekočine.
Ta naprava je vodoodporna. Tehtnice NE pustite v prostoru, nasičenem z vodo, in je NE uporabljajte v takšnih okoljih; zračna vlažnost, višja od 85 %, ali stik z vodo ali drugimi tekočinami lahko povzroči korozijo ali ogrozi pravilno delovanje tehtnice.
-  Na tehtnico NE smete stopiti z mokrimi stopali, prav tako ne smete stopiti na mokro površino tehtnice: nevarnost zdrsa.



POZOR! PRED UPORABO TEHTNICE

- Podatke o telesni maščobi, vodi in skeletnem mišičevju ter bazalnem metabolizmu, ki jih izračuna tehtnica, je treba obravnavati zgolj kot orientacijske vrednosti. Za podrobnejše informacije se obrnite na zdravnika ali dietetika.**
- Skozi elektrodi, ki sta na plošči, tehtnica oddaja šibek, nizko intenzivni električni tok, ki prehaja skozi telo. Tehtnica ni na noben način nevarna.**
- Ker podani podatki lahko ne bi bili točni, uporabe tehtnice ne priporočamo naslednjim osebam:**
 - osebam s srčnim spodbujevalnikom ali drugimi elektronskimi medicinskimi napravami
 - ljudem z vročino
 - otrokom, starim manj kot 10 let
 - nosečnicam
 - osebam, ki potrebujejo dializo, imajo otekle noge ali osteoporozo
 - osebam, ki jemljejo zdravila za srčno-žilni sistem

VARNA UPORABA BATERIJ

- Če tehtnice dlje časa ne uporabljate, iz nje odstranite baterije in jih shranite na dobro prezračevanem in suhem mestu pri sobni temperaturi.
-  NE polnite baterij, ki niso primerne za ponovno polnjenje.
-  Polnilnih baterij NE polnite drugače, kot je označeno v navodilih, ali z neustrezno opremo.
-  Baterij NIKOLI ne izpostavljajte virom vročine ali neposredni sončni svetlobi. Neupoštevanje teh navodil lahko privede do materialne škode in/ali eksplozije baterij.
-  Baterij NE smete vreči v ogenj.
- Baterije lahko odstrani ali zamenja samo odrasla oseba.
- Baterije hranite zunaj dosega otrok: če otrok baterijo pogoltno, je lahko posledica smrt. Če oseba pogoltno baterije, takoj pokličite zdravnika.
- Kislina, ki jo vsebujejo baterije, je korozivna. Izogibajte se stiku s kožo, očmi ali obleko.

TELESNA SESTAVA

Telo je sestavljeno iz:

- brezmaščobne mase: vse komponente brez maščobe (voda, mišice, vezivno tkivo in druge nemastne organske sestavine), kosti, mišice, črevesje, voda, organi in kri;
- maščobne mase: vse maščobe, ki jih je mogoče ekstrahirati iz maščobnega tkiva in drugih tkiv/organov;
- kostne mase.

Skozi elektrodi, ki sta na plošči, tehtnica oddaja šibek, nizko intenzivni električni tok, ki prehaja skozi telo. Posamezne vrste telesne mase se različno odzivajo na tok: brezmaščobna masa nudi manjši upor kot maščobna. Ta upor telesa se imenuje bioelektrična impedanca. Relativni odstotek posameznih mas v telesu je različen glede na spol, starost in telesno zgradbo.

Delež telesne maščobe

Odstotek telesne maščobe, naveden v spodnji tabeli, predstavlja skupno maščobo, ki je vsota esencialnega in rezervnega maščevja. Esencialna maščoba je nujno potrebna za različne telesne funkcije. Pri moških je ta odstotek 3 %, pri ženskah pa 12 %. Rezervna maščoba daje energijo, ščiti pred fizičnimi poškodbami in izolira telo, da ohranja toploto. Kot je prikazano v spodnji tabeli, je ta delež odvisen od starosti in spola posameznika. **Če odstotki, ki jih pokaže tehtnica, niso znotraj vrednosti, ki so v tabeli označene kot »normalne«, priporočamo posvet z osebnim zdravnikom.**

TABELA TELESNE MAŠČOBE					
	STAROST	PREMALO	NORMALNO	PREVEČ	DEBELOST
ŽENSKÉ	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%

Delež mišične mase (% skeletnega mišičevja)

Obstajajo tri različne vrste mišic: gladke mišice, prečnoprograste skeletne mišice in srčna mišica. Gladke mišice so zgrajene iz gladkih vlaken. Najdemo jih v stenah prebavil, dihal in spolnih organov ter krvnih žil. Prečnoprograste mišice sestavljajo skeletne in obrazne mišice. Srčna mišica sestavlja srce. Ta tehtnica izračuna delež skeletnih mišic in gladkega mišičnega tkiva v telesu. Skeletno mišičevje povprečno predstavlja 40 % telesne mase. Moški imajo običajno bolj poudarjene mišice kot ženske, delež mišic pa se lahko poveča tudi pri tistih, ki se ukvarjajo s športom. Delež mišičevja se s starostjo zmanjšuje.

Delež vode

Delež vode v telesu se razlikuje glede na spol: pri zdravi odrasli ženski znaša od 45 % do 60 %, medtem ko pri moških znaša od 50 % do 65 %.

Delež vode je večji v otroštvu, nato z leti upade. Odstopanja v telesni teži se lahko pojavijo v kratkem času (nekaj urah), srednje dolgem času (nekaj dneh) ali daljšem obdobju (nekaj tednov). Majhne razlike v teži v nekaj urah so normalne in jih lahko pripišemo zadrževanju vode, saj je zunajcelična voda (ki vključuje intersticijsko tekočino, plazmo, limfo in transcelularno tekočino) edina, ki je zmožna tako hitrih sprememb. Če se pojavi izguba teže v le nekaj dneh, je zelo verjetno, da pojav lahko pripišemo količini skupne vode.

Stopnja bazalnega metabolizma

Stopnja bazalnega metabolizma ali BMR (angl. Basal Metabolic Rate) je minimalna energije v kalorijah, ki je potrebna za preživetje človeškega telesa, da opravlja osnovne funkcije, kot je krvni obtok, dihanje, prebava in ohranjanje telesne temperature. BMR se izračuna, ko je oseba v fizičnem in duševnem počitku, leži na hrbtu, ni jedla že 12 ur, po vsaj osmih urah spanja in pri stalni temperaturi 20 °C. BMR odraslega človeka se giblje med 1200 in 1800 kcal. Na BMR vpliva več dejavnikov: starost, spol, višina, telesna sestava, vročina/stres, prehranjenost in temperatura okolja.

Upoštevanje

Pri oceni trenda svoje telesne sestave obvezno upoštevajte naslednje:

- Izguba teže brez spremembe telesne maščobe ali celo s povečanjem telesne maščobe pomeni, da je vaše telo zgolj izgubilo vodo (na primer po vadbi, uporabi savne ali omejeni dieti za hitro izgubo teže).
- Povečanje teže, ki ga spremlja zmanjšanje telesne maščobe ali pa se ta ne spremeni, kaže na razvoj mišične mase.
- Če se teža in telesna maščoba zmanjšata hkrati, pomeni, da vaša dieta deluje in izgubljate volumen.

OPIS IZDELKA (slika 1)

- Prikazovalnik
- Elektrodi
- Tipka »SET«
- Tipki «» in «»
- Tipka za izbiro merske enote (kg/lb/st)
- Prostor za baterijo

TEHNIČNI PODATKI

- Kapaciteta: 180 kg/396 lb/28 st 4 lb
- Natančnost prikaza: 100 g/0,2 lb
- Območja za shranjevanje osebnih podatkov za do 10 uporabnikov
- Dve 3 V litijevi bateriji CR2032
- LCD-prikazovalnik
- Senzorske tipke: aktivacija z dotikom
- Pogoji v okolju med delovanjem: +10 °C +40 °C; RV ≤ 85 %
- Pogoji v okolju med shranjevanjem: +10 °C +50 °C; RV ≤ 85 %



Tehtnica izračuna telesno sestavo za osebe, stare od 10 do 80 let, ki merijo med 100 in 220 cm.

PRIPOROČILA ZA UPORABO

- Tehtajte se vedno na isti tehtnici ob istem času, najbolje zjutraj, ko vstanete in ste goli.
- Pomembno je, da ste med tehtanjem suhi in bosi, stopala pa pravilno namestite na elektrodi (glejte sliko). Pazite tudi, da se nogi ne dotikata med seboj, saj bo tehtnica samo tako delovala pravilno.
- Tehtajte se približno 15 minut po tem, ko vstanete, da se voda lahko porazdeli po telesu.
- Natančnost tehtnice lahko odstopa v naslednjih primerih:
 - a) visoka raven alkohola
 - b) visoka raven kofeina ali drog
 - c) po težkih obrokih
 - d) po napornih športnih aktivnostih
 - e) med boleznijo
 - f) med nosečnostjo
 - g) pri dehidraciji
 - h) mokra ali nečista stopala
 - i) otekle noge

NAVODILA ZA UPORABO

PRVA UPORABA

- Ta tehtnica deluje z dvema zamenljivima litijevima baterijama 3 V CR2032.
- Pred prvo uporabo z baterij odstranite zaščitno folijo.

IZBIRA ENOTE

Vklopite tehtnico in stopite nanjo ter preverite mersko enoto, ki se pokaže na prikazovalniku (kg, lb ali st).

Za spremembo enote stopite s tehtnice in pritisnite tipko na dnu tehtnice.

UPORABA

a. Samo tehtanje

- 1) Tehtnico položite na ravno, trdno površino. Neenakomerna ali neravna tla (npr. preproga, linolej) lahko poslabšajo natančnost meritve.
- 2) Stopite na izklopljeno tehtnico, tako da so vaša stopala vzporedno in da je teža enakomerno razporejena (glejte slike). Ne premikajte se, dokler tehtnica ne izmeri vaše teže. Med tehtanjem se ne naslanjajte na druge površine, ker to lahko vpliva na rezultat.
- 3) Stopite s tehtnice. Na prikazovalniku je še nekaj sekund izpisana izmerjena vrednost, nato se tehtnica avtomatsko izklopi.

b. Vnos osebnih podatkov za izračun telesne sestave

Ta tehtnica si lahko zapomni podatke za 10 različnih ljudi.

- 1) Aktivirajte tehtnico s pritiskom na sredino plošče. Pritisnite tipko "SET": zaslon prikazuje pomnilniško območje "P-01" / "P-02" itd., ki označuje osebo "01", "02" itd. Če želite spremeniti pomnilniško območje (pomnilniki od 1 do 10) pritisnite tipki "◀" ali "▶" in potrdite s pritiskom na "SET".
- 2) Pritisnite gumba "◀" ali "▶", da vnesete starost (od 10 do 80), višino (od 100 do 220 cm) in spol (na zaslonu bodo prikazani obrisi moškega ali ženske) in potrdite vsak vnos s pritiskom na "SET".

- 3) Na lestvici bodo prikazani zaporedoma vneseni podatki in nato "0,0".

- Vnesene podatke lahko spremenite, tako da priključete območje pomnilnika in ponovite postopek.
- Za vnos podatkov druge osebe izberite prosto območje pomnilnika in ponovite celoten postopek, ki je opisan zgoraj.
- Med vnašanjem osebnih podatkov se tehtnica avtomatsko izklopi, če 15 sekund ne pritisnete nobene tipke.

c. Izračun telesne sestave

- 1) Aktivirajte tehtnico s pritiskom na sredino tehtnice. S pritiskom na tipko " " ali " " izberite želeno pomnilniško območje: na zaslonu se prikaže "P-01" ali "P-10". Če želite spremeniti pomnilniško območje (pomnilniki od 1 do 10), pritisnite "◀" ali "▶": tehtnica prikazuje podatke za uspešno izbrano pomnilniško območje in nato "0,0".
- 2) Stopite na tehtnico, pri čemer pazite, da so vaše bose noge pravilno postavljene nad elektrodama. Tehtnica po vrsti prikaže naslednje podatke:
 - teža
 - odstotek telesne maščobe (BF)
 - odstotek vode (BW)
 - odstotek mišičevja (MM)
 - bazalni metabolizem (kcal)
- 3) Tehtnica se samodejno izklopi, potem ko drugi prikaže zgornje podatke.

Odstotek telesne maščobe (BF) primerjajte s parametri, ki so podani v tabeli telesne maščobe. Če je delež maščobe zunaj normalnih vrednosti, se posvetujte z osebnim zdravnikom. Ocenite delež vode (BW), kot je opisano v odstavku »Delež vode«, in delež mišičevja (MM), kot je opisano v odstavku »Delež mišičevja«.

Vsakič ko tehtnico premaknete in nato vrnete na ustrezno površino, prve meritve teže ne smete upoštevati zaradi usklajevanja elektronskega vezja z merilnimi celicami. Upoštevajte drugo in naslednje meritve, saj v določenih primerih lahko prva zaradi zgornjega razloga odstopa.

ZAMENJAVA BATERIJ

Če se na prikazovalniku pojavi »Lo« ali simbol baterije, zamenjajte baterijo z novo podobnega tipa.

1. Odprite prostor za baterijo, tako da potisnete pokrovček v smeri puščice.
2. Odstranite izrabljeno baterijo, po potrebi si pomagajte s primernim orodjem. Baterijo zavrzite, kot je opisano v poglavju »Odstranjevanje«.
3. Vstavite novo baterijo, pri čemer pazite na označeno polarnost.
4. Zaprite prostor za baterijo.

VZDRŽEVANJE

- A készüléket hűvös és száraz helyen tárolják.
- A készüléket vízsztintes helyzetben tárolják
- A mérleget csak egy puha és száraz ruhával tisztítsák.
- Soha ne használganak vegyszereket vagy dörzshatású tisztítószert.

ODPRAVA MOTENJ

Težava	Možen vzrok	Rešitev
Tehtnica se ne vklopi.	Na tehtnico niste pravilno stopili.	Na tehtnico stopite tako, da so vaša stopala vzporedno. Pozor: Tehtnico vklopite šele potem, ko stopite nanjo.
	Baterije so izrabljene.	Zamenjajte baterije.
Na prikazovalniku je izpisano »Lo« ali prikazan simbol baterije.	Baterije so skoraj izrabljene.	Zamenjajte jih.
Na prikazovalniku je izpisano »Err«.	Teža presega kapaciteto tehtnice.	Takoj stopite s tehtnice, da je ne poškodujete, in preverite njeno maksimalno kapaciteto.
Na prikazovalniku je izpisano »Err2«.	Na tehtnico niste stopili bosi.	Na tehtnico vedno stopite z bosimi nogami.
	Koža na vaših stopalih je presuha.	Rahlo navlažite stopala.
	Osební podatki, ki ste jih vnesli, niso v območju, v katerem računa programska oprema naprave.	Tehtnico uporabljajte samo za merjenje telesne teže.

Vse prikazane teže so približne, zaokrožene so navzgor ali navzdol na najbližje celo število. Zagotavljamo natančnost prikaza s toleranco +/- 1 % + 1 enota razdelitve.

ODSTRANJEVANJE



Simbol na dnu naprave označuje ločeno zbiranje električne in elektronske opreme (**Direktiva 2012/19/EU – OEOE**).
Odslužene naprave ne odstranite med mešane komunalne odpadke, temveč jo oddajte v ustrezni zbirni center na vašem območju ali pa jo vrnite prodajalcu, ko kupite novo istega tipa, ki je opremljena z istimi funkcijami. Če je naprava manjša od 25 cm, jo lahko vrnete na prodajno mesto, ki je večje od 400 m², ne da bi morali kupiti novo, podobno napravo. Ta postopek ločenega zbiranja električne in elektronske opreme se izvaja skladno z evropsko okoljsko politiko, ki je usmerjena v varovanje, zaščito in izboljšanje kakovosti okolja ter izogibanje potencialnim učinkom na zdravje človeka zaradi prisotnosti nevarnih snovi v takšni opremi ali nepravilne uporabe te opreme ali njenih delov. Opozorilo! Napačno odstranjevanje električne in elektronske opreme je lahko kaznivo.

Baterije pravilno odstranite (**Direktiva 2013/56/EU**). Ne vrzite jih med gospodinjske odpadke, temveč jih odnesite na ustrezno zbirno mesto v specializiranem centru za recikliranje. Za več informacij o odstranjevanju izrabljenih baterij se obrnite na trgovino, kjer ste kupili napravo, ki vsebuje baterije, ali občinsko ali lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

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

GARANCIJA

Za to napravo velja 2-letna garancija, ki začne veljati z datumom nakupa. Tega je treba dokazati z **žigom ali podpisom prodajalca in računom, ki mora biti shranjen skupaj s tem dokumentom**.
Garancijska doba je skladna z veljavnimi zakoni in velja samo v primeru, da je uporabnik fizična oseba. Izdelki Laica so zasnovani samo za domačo uporabo, torej je njihova uporaba v komercialne namene prepovedana. Garancija pokriva samo proizvodne napake in ne velja, če je škoda posledica nezgode, zlorabe, malomarnosti ali nepravilne uporabe izdelka. Uporabljajte samo priloženo opremo; uporaba drugih pripomočkov razveljavi kritje garancije. Opreme ne smete odpreti iz nobenega razloga; zaradi odpiranja ali poseganja v napravo preneha veljavnost garancije.
Garancija ne velja za dele, ki se z uporabo sčasoma obrabijo, in za baterije, če so priložene. Garancija preneha veljati po 2 letih od datuma nakupa.
Po tem obdobju se servisni posegi zaračunajo. Informacije o delu servisa – tako med garancijsko dobo kot po njej – lahko dobite na naslovu info@laica.com. Popravilo ali zamenjava izdelkov, ki ju krije garancija, sta brezplačna. V primeru napak se obrnite na prodajalca; NE pošiljajte ničesar neposredno podjetju LAICA.
Posegi, ki jih pokriva garancija (vključno z zamenjavo izdelka ali katerih koli njegovih delov), ne podaljšajo trajanja originalne garancijske dobe zamenjanega izdelka. Proizvajalec ne prevzema odgovornosti za kakršno koli škodo, ki je lahko – neposredno ali posredno – povzročena ljudem, stvarem ali hišnim ljubljencem in je posledica neupoštevanja določil, ki jih vsebuje ustrezni uporabniški priročnik, zlasti glede navodil, povezanih z namestitvijo, uporabo in vzdrževanjem naprave.
Laica si stalno prizadeva izboljševati svoje izdelke, zato si pridržuje pravico do sprememb izdelka, v celoti ali delno, skladno s proizvodnimi zahtevami, ne da bi to vključevalo kakršno koli odgovornost za Laico ali njene zastopnike.



ELEKTRONIČKA VAGA S POKAZATELJEM % MASNOG TKIVA, % VODE, % MIŠIČNE MASE (% SKELETNE MUSKULATURE) I BAZALNOG METABOLIZMA – UPUTE ZA UPOTREBU I JAMSTVO

Poštovani korisniče, Laica Vam zahvaljuje na odabiru ovog proizvoda, dizajniranog u skladu sa strogim kriterijima učinkovitosti i kvalitete za Vaše potpuno zadovoljstvo.

VAŽNO PRIJE UPOTREBE PAŽLJIVO PROČITATI ČUVATI NA SIGURNOM ZA DALJNJU UPOTREBU

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

Elektronička vaga koja mjeri tjelesnu težinu i tjelesni sastav (postotke masnog tkiva, vode i skeletne muskulature), kao i bazalni metabolizam, na temelju visine, dobi i spola.

SADRŽAJ	
LEGENDA OZNAKA	stranica 52
SIGURNOSNA UPOZORENJA	stranica 52
TJELESNI SASTAV	stranica 53
OPIS PROIZVODA	stranica 53
UPUTE ZA UPOTREBU	stranica 54
ODRŽAVANJE	stranica 54
OTKLANJANJE POTEŠKOĆA	stranica 55
POSTUPAK ODLAGANJA	stranica 55
JAMSTVO	stranica 55

LEGENDA OZNAKA	
	Upozorenje
	Zabrana
SIGURNOSNA UPOZORENJA	

- Prije upotrebe provjerite je li uređaj bez vidljivih oštećenja. Ako niste sigurni, nemojte upotrebljavati uređaj i obratite se prodavaču.
- Plastičnu vrećicu pakiranja držite izvan dohвата djece: opasnost od gušenja.
- Ovaj se uređaj mora upotrebljavati isključivo u svrhu za koju je namijenjen i na način naveden u uputama. Svaka druga upotreba smatra se neprimjerenom i stoga opasnom. Proizvođač se ne može smatrati odgovornim za štetu nastalu zbog neprimjerene ili nepravilne upotrebe.
- Ovim se uređajem mogu samostalno služiti djeca u dobi od 8 ili više godina.

- Osobe sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, ili osobe bez potrebnog iskustva, mogu se služiti ovim uređajem isključivo ako su prethodno upućene u njegovu sigurnu upotrebu i ako su obaviještene o opasnostima povezanim sa samim proizvodom. Djeca se ne smiju igrati s uređajem. Djeca ne smiju čistiti ni održavati uređaj bez nadzora odraslih osoba.
- U slučaju kvara i/ili neispravnog rada, nemojte vršiti neovlaštene popravke uređaja. Za popravak uređaja uvijek se obratite prodavaču.
- Pažljivo postupajte s vagom, zaštitite je od udaraca, ekstremnih promjena temperature, vlage, prašine, izravnog sunčevog svjetla i izvora topline.
- Tekućine NE SMIJU prodirjeti u unutrašnjost vage. Uređaj nije vodootporan. NEMOJTE ostavljati vagu i NEMOJTE se služiti vagom u okruženjima zasićenima vodom; stopa vlažnosti veća od 85 % ili dodir s vodom ili drugim tekućinama mogu uzrokovati koroziju ili ugroziti pravilan rad uređaja.
- NEMOJTE stajati na vagu s mokrim stopalima ili ako je površina vage mokra: opasnost od klizanja.

	POZOR! PRIJE UPOTREBE OVOG UREĐAJA
--	---

- Postotci masnog tkiva, vode, skeletne muskulature i podaci o bazalnom metabolizmu koje vaga izračunava moraju se smatrati isključivo indikativnim podacima. Za više informacija posavjetujte se s liječnikom ili djetetičarom.
- Kroz elektrode postavljene na platformi vaga odašilje slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tijelo. Vaga ne predstavlja nikakvu opasnost.
- Upotreba vage ne preporučuje se sljedećim osobama jer bi mjerenja mogla pokazivati netočne vrijednosti:
 - osobama koje imaju ugrađen srčani elektrostimulator ili drugi elektronički medicinski uređaj
 - osobama s povišenom tjelesnom temperaturom
 - djeci mlađoj od 10 godina
 - trudnicama
 - osobama kojima je potrebna dijaliza, osobama s oteklim nogama ili osteoporozom
 - osobama koje uzimaju lijekove za krvožilni sustav.

SIGURNA UPOTREBA BATERIJA

- Ako se vaga ne upotrebljava duže vrijeme, uklonite baterije i čuvajte ih na dobro prozračenom i suhom mjestu, na sobnoj temperaturi.
- NEMOJTE puniti baterije ako nisu punjive.
- NEMOJTE puniti punjive baterije na načine koji nisu navedeni u priručniku ili služeći se neprimjerenom opremom.
- NEMOJTE NIKADA izlagati baterije izvorima topline ili izravnom sunčevom svjetlu. Ne poštovanje ovih uputa može dovesti do oštećenja baterija i/ili do eksplozije.
- NEMOJTE bacati baterije u vatru.
- Uklanjanje ili zamjenu baterija uvijek mora izvesti odrasla osoba.
- Čuvajte baterije izvan dohвата djece: gutanje baterija predstavlja smrtnu opasnost. U slučaju gutanja baterija, odmah se obratite liječniku.
- Kiselina u baterijama je nagrizajuća. Izbjegavajte dodir s kožom, očima ili odjećom.

TJELESNI SASTAV

Tijelo se sastoji od sljedećeg:

- mase nemasnog tkiva: svi dijelovi bez masti (voda, mišići, vezivno tkivo i drugi organski dijelovi bez masti), kosti, mišići, crijeva, voda, organi i krv;
- mase masnog tkiva: sve masti koje se mogu izvući iz masnog i ostalih tkiva/organa;
- koštane mase.

Kroz elektrode postavljene na platformi vaga odašilje slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tijelo. Različita tkiva različito reagiraju na protok električne energije: nemasno tkivo pruža manji otpor od masnog tkiva. Ovaj se otpor tijela naziva bioelektrička impedancija. Relativni postotak različitih tjelesnih masa ovisi o spolu, dobi i tjelesnoj građi.

Postotak masnog tkiva

Postotak masnog tkiva naveden u tablici u nastavku predstavlja ukupnu količinu masti koja je dobivena zbrajanjem esencijalnih i pohranjenih masti. Esencijalne masti nužne su za razne tjelesne funkcije. Kod muškaraca njihov udio iznosi 3 %, a kod žena 12 %. Pohranjene masti daju energiju, štite od fizičkih ozljeda i brinu se za toplinsku izolaciju tijela radi očuvanja tjelesne topline.

Ovi postotci razlikuju se ovisno o dobi i spolu osobe, kao što je vidljivo u tablici u nastavku. Ako se izmjereni postotci razlikuju od „normalnih” vrijednosti navedenih u tablici, preporučujemo Vam da se posavjetujete sa svojim obiteljskim liječnikom.

TABLICA UDJELA MASNOG TKIVA					
	DOB	POTHRANJENO	NORMALNO	PREKOMJERNO	PRETILO
ŽENE	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%
MUŠKARCI	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%

Postotak mišićne mase (% skeletne muskulature)

Postoje tri vrste različitog mišićnog tkiva: glatko mišićno tkivo, skeletno poprečno-prugasto mišićno tkivo i srčano poprečno-prugasto mišićno tkivo. Glatko mišićno tkivo čine glatka vlakna. Ono se nalazi u stijenkama probavnog sustava, dišnog sustava i spolnih organa, kao i u stijenkama vena i arterija. Ljudsko skeletno poprečno-prugasto mišićno tkivo nalazi se u skeletnim mišićima i mišićima lica. Srčano poprečno-prugasto mišićno tkivo nalazi se u srcu. Vaga izračunava postotak skeletnih mišića i glatkog mišićnog tkiva u tijelu. Skeletni mišići u prosjeku čine 40 % tjelesne mase. Muškarci u pravilu imaju istaknutije mišiće od žena, a postotak se može povećati kod osoba koje se bave sportom. Postotak mišića s godinama se smanjuje.

Postotak vode

Postotak vode u tijelu razlikuje se ovisno o spolu: za zdrave, odrasle žene on iznosi između 45 % i 60 %, a za muškarce između 50 % i 65 %. Postotak vode veći je u djetinjstvu i s godinama se smanjuje. Do razlika u tjelesnoj težini može doći u kratkom razdoblju (sati), srednjem razdoblju (dani) ili duljem razdoblju (tjedni). Male razlike u težini u razdoblju od nekoliko sati uobičajene su i nastaju zbog zadržavanja vode jer je izvanstanična voda (koja uključuje intersticijsku tekućinu, plazmu, limfu i transcelularnu tekućinu) jedini dio mase koji je u stanju mijenjati se takvom brzinom. Pri padu težine u razdoblju od svega nekoliko dana, uzrok je vrlo vjerojatno smanjenje ukupne količine vode.

Bazalni metabolizam

Bazalni metabolizam (eng. Basal Metabolic Rate ili BMR) predstavlja minimalnu količinu kalorija koje su ljudskom tijelu potrebne da preživi, odnosno kako bi obavljalo osnovne funkcije, kao što su optok krvi, disanje, probava i održavanje tjelesne temperature. Bazalni metabolizam mjeri se kada je osoba fizički i psihički odmorna, leži na leđima nakon 12 sati posta, nakon najmanje 8 sati spavanja i na stalnoj temperaturi od 20 °C. Bazalni metabolizam odrasle osobe kreće se između 1200 i 1800 kcal. Na bazalni metabolizam utječe nekoliko čimbenika: dob, spol, visina, tjelesni sastav, povišena tjelesna temperatura/stres, nutritivni status i temperatura okoliša.

Smjernice

Pri procjeni promjene tjelesnog sastava potrebno je uzeti u obzir sljedeće:

- smanjenje tjelesne težine bez promjene udjela tjelesne masti ili čak uz povećan udio masnog tkiva znači da je Vaše tijelo izgubilo samo vodu (na primjer, nakon vježbanja, boravka u sauni ili nakon ograničene dijete za brzi gubitak težine);
- povećanje tjelesne težine uz smanjenje ili bez promjene udjela masnog tkiva ukazuje na razvoj mišićne mase;
- istovremeno smanjenje tjelesne težine i udjela masnog tkiva znači da je Vaša dijeta uspješna i da mršavite.

OPIS PROIZVODA (vidi sl. 1.)
1. Zaslon
2. Elektrode
3. Tipka „SET”
4. Tipke „◀” i „▶”
5. Tipka za odabir mjerne jedinice (kg/lb/st)
6. Odjeljak za baterije

TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

- Nosivost: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Podjela: 100 g / 0,2 lb
- Područje za pohranu osobnih podataka za najviše 10 korisnika
- Dvije litijske baterije CR2032 od 3 V LCD zaslon
- Tipke „osjetljive na dodir”: aktivacija dodirom
- Radni uvjeti okoliša: +10 °C +40 °C; relativna vlažnost zraka ≤ 85 %
- Okolišni uvjeti za pohranu: +10 °C +50 °C; relativna vlažnost zraka ≤ 85 %



Vaga mjeri tjelesni sastav osoba u dobi između 10 i 80 godina, visine između 100 i 220 cm.

PREPORUKE ZA UPOTREBU

- Uvijek se važište na istoj vagi u isto vrijeme, po mogućnosti nakon buđenja i potpuno goli.
- Bitno je da se važište bosi, suhih stopala pravilno postavljenih na elektrode (vidi sliku). Također biste trebali izbjegavati kontakt između nogu kako bi vaga pravilno radila.
- Pričekajte oko 15 minuta nakon ustajanja kako bi se voda rasporedila po Vašem tijelu.
- Vaga bi mogla pokazivati netočne podatke u sljedećim slučajevima:
 - a) visoka razina alkohola
 - b) visoka razina kofeina ili droga
 - c) nakon obilnog obroka
 - d) nakon napornih sportskih aktivnosti
 - e) tijekom bolesti
 - f) u trudnoći
 - g) ako ste dehidrirani
 - h) ako imate mokra ili prljava stopala
 - i) ako su vam otečene noge.

UPUTE ZA UPOTREBU

PRVA UPOTREBA

- Vaga radi sa dvije zamjenjive litijske baterije CR2032 od 3 V.
- Prije prve upotrebe uklonite zaštitnu foliju s baterija.

ODABIR MJERNE JEDINICE

Uključite vagu i stanite na nju, a zatim provjerite mjernu jedinicu koja je prikazana na zaslonu (kg, lb ili st).
Kako biste promijenili mjernu jedinicu, sidite s vage i pritisnite tipku na dnu uređaja.

UPOTREBA

a. Mjerenje tjelesne težine

- 1) Položite vagu na ravnu, čvrstu površinu. Neravna ili razmaknuta podloga (npr. prostirač, sag, linoleum) može utjecati na točnost mjerenja.
- 2) Stanite na isključenu vagu paralelno postavljenim stopalima i ravnomjerno raspoređenom težinom (vidi slike). Nemojte se micati dok vaga ne izmjeri Vašu težinu. Nemojte se tijekom mjerenja težine ni na što oslanjati kako se izmjerene vrijednosti ne bi promijenile.
- 3) Sidite s vage. Na zaslonu će se nekoliko sekundi nastaviti prikazivati izmjerene vrijednosti, nakon čega će se vaga automatski isključiti.

b. Unos osobnih podataka za izračunavanje tjelesne građe

- Ova ljestvica može memorirati podatke za 10 različitih ljudi.
- 1) Aktivirajte vagu pritiskom na sredinu platforme. Pritisnite tipku "SET": zaslon prikazuje memorijsku zonu "P-01" / "P-02" itd. Koja označava osobu "01", "02" itd. Za promjenu memorijske zone (memorije od 1 do 10) pritisnite tipke „◀“ ili „▶“ i potvrdite pritiskom na "SET".
 - 2) Pritisnite tipke „◀“ ili „▶“ za unos dobi (od 10 do 80), visine (od 100 do 220 cm) i spola (zaslon će prikazati obrise muškarca ili žene) i potvrdite svaki unos pritiskom na "SET".

- 3) Na skali će se prikazati podaci uneseni sukcesivno, a zatim "0,0".
 - Kako biste izmijenili unesene podatke, vratite se u prostor za pohranu i ponovite cijeli postupak.
 - Kako biste unijeli podatke za drugu osobu, odaberite slobodan prostor za pohranu i ponovite prethodno opisani postupak.
- Ne pritisnete li nijednu tipku u roku od 15 sekundi tijekom unosa osobnih podataka, vaga će se automatski isključiti.

c. Izračun tjelesne građe

- 1) Aktivirajte vagu pritiskom na središte vage. Odaberite željenu memorijsku zonu pritiskom na tipku „◀“ ili „▶“ : zaslon prikazuje "P-01" ili "P-10". Da biste promijenili memorijsku zonu (memorije od 1 do 10), pritisnite „◀“ ili „▶“ : vaga prikazuje podatke za uspješno odabranu memorijsku zonu, a zatim „0,0".
- 2) Stanite na vagu pazeći pritom da su Vaša bosa stopala pravilno postavljena iznad dviju elektroda. Vaga će uzastopce prikazati:
 - tjelesnu težinu
 - postotak masnog tkiva (BF)
 - postotak vode (BW)
 - postotak mišićnog tkiva (MM)
 - bazalni metabolizam (kcal).

- 3) Nakon što se navedeni podaci dvaput prikažu, vaga će se automatski isključiti.

Usporedite postotak masnog tkiva (BF) s parametrima navedenima u „tablici udjela masnog tkiva“. Ako se razlikuje od normalnih vrijednosti, posavjetujte se sa svojim obiteljskim liječnikom.
Procijenite postotak vode (BW) kako je naznačeno u odjeljku „Postotak vode“, kao i postotak mišićnog tkiva (MM) kako je naznačeno u odjeljku „Postotak mišićnog tkiva“.



Svaki put kada se vaga premjesti i zatim vrati na podlogu prvo se vaganje ne smije uzeti u obzir zbog reorganizacije elektroničke pločice s mjernim čelijama. Uzmite u obzir drugo vaganje i sva naknadna vaganja jer se u nekim slučajevima iz navedenog razloga prvo vaganje može izmijeniti.

ZAMJENA BATERIJA

- Kada se na zaslonu prikazuje „LO“ ili simbol baterije, zamijenite baterije jednakom vrstom baterija.
1. Otvorite odjeljak za baterije tako da povučete poklopac u smjeru strelice.
 2. Uklonite dotrajalu bateriju ili je u slučaju potrebe izvadite alatom. Odložite bateriju na način opisan u odjeljku „Postupak odlaganja“.
 3. Umetnite novu bateriju u skladu s naznačenim polovima.
 4. Zatvorite odjeljak za baterije.

ODRŽAVANJE

- Uređaj čuvajte na hladnom, suhom mjestu.
- Uređaj čuvajte u vodoravnom položaju.

- Vagu čistite isključivo mekom, suhom tkaninom.
- Nemojte se služiti kemikalijama ni abrazivnim sredstvima.

OTKLANJANJE POTEŠKOĆA

Problem	Mogući uzrok	Rješenje
Vaga se ne uključuje.	Niste pravilno stali na vagu	Stanite na vagu sa stopalima u paralelnom položaju. Pozor: vaga se uključuje tek nakon što stanete na nju.
	Baterije su dotrajale.	Zamijenite baterije.
Na zaslonu se prikazuje „Lo“ ili simbol baterije.	Baterije su gotovo ispražnjene.	Zamijenite ih.
Na zaslonu se prikazuje „Er“.	Težina je veća od nosivosti vage.	Odmah sidite s vage kako je ne biste oštetili i provjerite maksimalnu nosivost.
Na zaslonu se prikazuje „Err2“.	Niste stali na vagu bosim stopalima.	Stanite na vagu bosim stopalima.
	Koža na stopalima je presuha.	Blago navlažite kožu stopala.
	Uneseni osobni podaci nisu uključeni u interval za izračun programa uređaja.	Služite se vagon isključivo za mjerenje tjelesne težine.

Sva su mjerenja približna jer su zaokružena na najbližu višu ili nižu cijelu vrijednost. Jamčimo točnost u okviru +/-1 % + 1 podjela.

POSTUPAK ODLAGANJA



Simbol na dnu uređaja označava odvojeno prikupljanje električne i elektroničke opreme (Dir. 2012/19/EUWEEE).

Na kraju korisnog vijeka trajanja uređaja, nemojte ga odlagati kao miješani kruti komunalni otpad već ga odložite u obilžnje reciklažno dvorište ili ga vratite distributeru pri kupnji novog uređaja iste vrste za jednaku upotrebu. Ako je uređaj koji se odlaže manji od 25 cm, moguće ga je vratiti na maloprodajno mjesto površine veće od 400 m² bez potrebe za kupnjom novog, sličnog uređaja.

Ovaj postupak odvojenog prikupljanja električnih i elektroničkih uređaja provodi se prema planu politike zaštite okoliša Europske unije s ciljem očuvanja, zaštite i poboljšanja kvalitete okoliša, kao i izbjegavanja mogućih učinaka na ljudsko zdravlje zbog prisutnosti opasnih tvari u takvoj opremi ili zbog nepravilne upotrebe takve opreme ili njezinih dijelova.

Oprez! Pogrešno odlaganje električne i elektroničke opreme može uključivati kazne.
Kako biste pravilno odložili baterije (Dir. 2013/56/EU) nemojte ih bacati s kućanskim otpadom

već ih odložite kao poseban otpad u za to namijenjenim reciklažnim dvorištima.
Više informacija o odlaganju dotrajalih baterija potražite u trgovini u kojoj ste kupili uređaj koji uključuje baterije, općini ili lokalnoj službi za zbrinjavanje otpada.

CE Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego.
Oznaczenie CE umieszczone na urządzeniu potwierdza jego zgodność z Dyrektywą 2014/30/UE Kompatybilności Elektromagnetycznej i z Dyrektywą 2011/65/UE w sprawie ograniczenia stosowania niektórych niebezpiecznych substancji w sprzęcie elektrycznym i elektronicznym. Ten produkt jest narzędziem elektronicznym, które zostało stosownie zbadane, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy technicznej, aby nie zakłócało pracy innych urządzeń znajdujących się w jego sąsiedztwie (kompatybilność elektromagnetyczna) i aby zapewniało bezpieczeństwo w przypadku używania w sposób zgodny ze wskazaniami podanymi instrukcji obsługi. W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia, zaprzestać stosowania i skontaktować się bezpośrednio z producentem.

JAMSTVO

Ovaj uređaj ima dvogodišnje jamstvo koje počinje teći od datuma kupnje i potrebno ga je dokazati pečatom ili potpisom prodajnog zastupnika i fiskalnim računom koji je potrebno priložiti ovom dokumentu. Jamstveni je rok usklađen sa važećim zakonima i primjenjuje se isključivo kada je potrošač fizička osoba. Proizvodi društva Laica namijenjeni su isključivo kućnoj upotrebi; njihova je upotreba u komercijalne svrhe stoga zabranjena. Jamstvo obuhvaća samo tvorničke nedostatke i ne odnosi se na slučajna oštećenja, oštećenja zbog zlouporabe, nemara ili nepravilne upotrebe proizvoda. Služite se isključivo priloženim dodacima; upotrebom drugih dodataka poništava se jamstvo. Ni pod kojim okolnostima nemojte otvarati uređaj; otvaranje ili neovlašteno mijenjanje uređaja definitivno poništava jamstvo. Jamstvo se ne odnosi na dijelove koji podliježu trošenju, kao ni na baterije kada su isporučene s uređajem. Jamstvo istječe nakon dvije godine od datuma kupnje. U tom se slučaju usluge tehničke službe naplaćuju. Informacije o uslugama tehničke službe, bilo da su obuhvaćene jamstvom ili uz plaćanje, moguće je zatražiti porukom na adresu info@laica.com. Popravak ili zamjena proizvoda koji su obuhvaćeni jamstvom besplatni su. U slučaju kvarova, obratite se prodajnom zastupniku; NEMOJTE ništa izravno slati društvu LAICA. Nijedna od usluga koje su obuhvaćene jamstvom (uključujući zamjenu proizvoda ili bilo kojeg od njegovih dijelova) neće produljiti trajanje izvornog jamstvenog roka zamijenjenog proizvoda. Proizvođač ni u kojem slučaju nije odgovoran za štetu koja je izravno ili neizravno nastala ljudima, stvarima i kućnim ljubimcima zbog nepridržavanja odredbi sadržanih u odgovarajućem korisničkom priručniku, osobito u odnosu na upute povezane s instalacijom, upotrebom i održavanjem uređaja. Društvo Laica neprestano nastoji poboljšati svoje proizvode, zbog čega zadržava pravo potpune ili djelomične izmjene svojeg proizvoda u skladu s potrebama proizvodnje, a da to ne uključuje nikakvu odgovornost društva Laica ili njezinih prodajnih zastupnika.