

LAICA®

LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10 - Fraz. Ponte
36021 Barbarano Vicentino (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314 - 795321
Fax. +39 0444.795324
Made in China

www.laica.com



LAICA®

ISTRUZIONI E GARANZIA **PS4007**

PESAPERSONE ELETTRONICA
CON INDICATORE DI % DI GRASSO E
% DI ACQUA

FR **Instructions et garantie**
PESE-PERSONNES ELECTRONIQUE AVEC INDICATEUR
DE % DE GRAS ET % D'EAU

EN **Instructions and guarantee**
ELECTRONIC PERSONAL SCALE WITH INDICATOR
OF % OF FAT AND % OF WATER

ES **Instrucciones y garantía**
PESAPERSONAS ELECTRONICA CON INDICADOR
DE % DE GRASA Y % DE AGUA

DE **Anleitungen und garantie**
ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE
FÜR % VON FETT UND % VON WASSER

EL **Οδηγίες και εγγύηση**
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ ΛΙΠΟΥΣ
ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΚΑΙ ΝΕΡΟΥ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ %

RO **Instrucțiuni și garanție**
CÂNTAR ELECTRONIC CU INDICATOR DE % GRĂSIMI ȘI
% DE APĂ

LAICA®
2

PS4007

ANNI DI **GARANZIA**
ANS DE **GARANTIE**
YEARS **GUARANTEE**
ANOS DE **GARANTIA**
JAHRE **GARANTIE**
ΧΡΟΝΙΑ **ΕΓΓΥΗΣΗ**
ANI DE **GARANȚIE**



LAICA S.p.A.
Viale del Lavoro, 10 - Fraz. Ponte
36021 Barbarano Vicentino (VI) - Italy
Tel. +39 0444.795314 - 795321
Fax. +39 0444.795324
Made in China

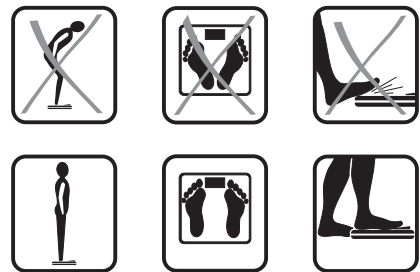
www.laica.com

Data - Date

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

Timbro rivenditore - Cachet du revendeur - Retailer's stamp
Sello del revendedor - Stempel des Händlers
Σφραγίδα καταστήματος - Stampilă distribuitor

		ALTEZZA Heigh Taille Altura Größe			
LB	KG	CM	FT IN	KG	LB
		150	4 11	45/51	100/113
		152	5 00	46/52	102/115
		154	5 00 1/2	47/53	104/117
		156	5 1	48/54	106/120
120/133	54/60	158	5 2	49/55	108/122
122/135	55/61	160	5 3	50/56	111/124
125/138	56/62	162	5 4	51/57	113/126
127/140	57/63	164	5 4 1/2	52/59	115/131
129/142	58/64	166	5 5	53/60	118/133
133/147	60/66	168	5 6	55/62	122/138
136/149	61/67	170	5 7	56/64	124/142
140/154	63/69	172	5 8	58/65	129/144
143/158	64/71	174	5 8 1/2	59/66	131/147
147/160	66/72	176	5 9	61/68	135/151
149/165	67/74	178	5 10	62/69	137/153
151/172	68/77	180	5 11	64/71	142/157
155/176	70/79	182	5 11 1/2	65/73	144/162
158/178	71/80	184	6 00	66/74	146/164
162/183	73/82	186	6.1		
164/187	74/84	188	6.2		
169/194	76/87	190	6.3		



Nuova pesapersona elettronica che permette di determinare la composizione corporea e calcolare in automatico la percentuale di grasso e di acqua presente nel corpo in funzione dell'altezza, dell'età e del sesso. L'esatta conoscenza della composizione corporea (calcolo della massa magra, massa grassa e acqua corporea totale) permette una corretta valutazione del grasso in eccesso e nel contempo permette di individuare il peso desiderabile in funzione dello stato nutrizionale. Inoltre la conoscenza della composizione corporea permette di abbinare una corretta alimentazione e attività fisica come condizioni essenziali per migliorare la qualità della vita, promuovere salute e prevenire patologie. Dotata di funzione di memoria fino a 10 persone. Portata 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb, divisione 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb (< 10 st) 1 lb (> 10 st)

Attenzione!

- La percentuale di grasso corporeo e di acqua sono da considerarsi solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.
- Auto-misurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono sempre essere discussi con il proprio medico. In nessuna circostanza si devono modificare i dosaggi di qualsiasi farmaco prescritto dal proprio medico.

È IMPORTANTE PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE NEL PRESENTE LIBRETTO E CONSERVARLE CON CURA.**COMPOSIZIONE CORPOREA**

È importante conoscere la composizione corporea di un individuo per poter valutare il suo stato di salute. Non basta infatti conoscere il peso ma è necessario definire la qualità del proprio peso ovvero suddividere il corpo umano nelle due grandi masse che lo compongono:

- massa magra: ossa, muscoli, visceri, acqua, organi, sangue;
- massa grassa: cellule adipose.

A parità di peso, queste due masse occupano volumi diversi. Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. La corrente elettrica reagisce in modo diverso a seconda delle masse che incontra: la massa magra oppone poca resistenza, mentre quella grassa una resistenza maggiore. Questa resistenza del corpo chiamata impedenza bioelettrica, varia anche in funzione del sesso, dell'età e della statura dell'utente. Per un corretto controllo del proprio peso forma, è importante, oltre al peso, confrontare la percentuale di grasso calcolata dalla bilancia con i parametri riportati nella tabella e la percentuale d'acqua con le informazioni di seguito riportate.

Se le percentuali si rivelano al di fuori dei valori normali, si consiglia di consultare il proprio medico. Per comprendere al meglio il valore della vostra percentuale di grasso corporeo, vi consigliamo di prendere nota di tale valore per un certo periodo di tempo.

Per ottenere un confronto valido, dovrete pesarvi sempre alla stessa ora e nelle stesse condizioni. Il momento migliore per pesarvi è al mattino a digiuno, senza vestiti.

Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

Percentuale di massa grassa

La percentuale di grasso indicata nella tabella che segue rappresenta il grasso totale che è dato dalla somma del grasso essenziale (o primario) e del grasso di scorta (o di deposito). Il grasso essenziale è indispensabile in quanto necessario al metabolismo. La percentuale di questo grasso è differente per i due sessi: 4% circa per gli uomini e 12% circa per le donne (% calcolata sul peso corporeo totale). Il grasso di scorta, in teoria superfluo, è invece necessario in minima quantità per un buon stato di salute soprattutto per chi svolge attività fisica. Anche in questo caso la percentuale di grasso è differente per i due sessi: 12% uomini, 15% donne (% calcolata sul peso corporeo totale). Approssimativamente quindi la normale percentuale di massa grassa sul peso corporeo è del 16% per gli uomini e del 27% per le donne.

Tali percentuali variano con l'età dell'individuo come da tabella sotto riportata.

TABELLA BODYFAT					
	Età	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obeso
UOMO	15-39	<11%	11.1-23%	23.1-31%	>31.1%
	40-59	<12%	12.1-24%	24.1-32%	>32.1%
	60-79	<13%	13.1-25%	25.1-33%	>33.1%
DONNA	15-39	<20%	20.1-32%	32.1-38%	>38.1%
	40-59	<21%	21.1-33%	33.1-39%	>39.1%
	60-79	<22%	22.1-34%	34.1-40%	>40.1%

Percentuale d'acqua

L'acqua è la componente principale della massa magra; la percentuale d'acqua sulla massa magra è del 73%. La massa magra si ottiene sottraendo dal peso totale di un individuo la sua massa grassa (esempio: uomo di 25 anni, con massa grassa 17%= massa magra 83%). Il 60% circa del peso corporeo è costituito da acqua: essa rappresenta quindi il costituente fondamentale di tutti gli esseri viventi ed è indispensabile per mantenerli in vita. Le donne (avendo normalmente più tessuto adiposo rispetto agli uomini) hanno una percentuale d'acqua corporea che si aggira intorno al 55-58% circa, mentre gli uomini intorno al 60-62%. La percentuale d'acqua è maggiore nell'infanzia (alla nascita varia dal 70 al 77%), diminuisce con l'età (nelle persone anziane la percentuale varia dal 45% al 55%) e con l'aumentare dei depositi adiposi. I soggetti obesi hanno una percentuale di acqua corporea inferiore ai soggetti magri. Fare riferimento a questi dati per confrontare la percentuale rilevata. L'acqua assolve molte funzioni biologiche:

- favorisce i processi digestivi;
- è solvente di sostanze importanti per l'organismo;
- rimuove le scorie metaboliche;
- trasporta ossigeno, nutrienti, enzimi, ormoni e glucosio alle cellule;
- è fonte di sali minerali;

- regola la temperatura corporea.

L'organismo umano espelle ogni giorno una determinata quantità di acqua che deve essere regolarmente rimpiazzata; perdite di acqua intorno al 10% del peso corporeo possono compromettere lo stato di benessere. 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 molto probabile che siano a carico dell'acqua totale (distribuita per il 60% circa all'interno delle cellule-acqua intracellulare e per il 40% circa all'esterno delle cellule -acqua extracellulare-) e quindi anche della massa magra.

La massa grassa infine è soggetta a variazioni registrabili in settimane.

Pertanto, 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 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 preziosa massa muscolare.**
- **Quando peso e grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente significa che la dieta funziona e si perde volume.**
- **Con un'alta percentuale di grasso oppure con una ridotta massa muscolare si registra sempre una percentuale di acqua nel corpo troppo bassa.**

Attenzione!

Nel caso di una terapia dimagrante è necessario prevedere una diminuzione della massa grassa non la perdita della massa muscolare.

Esempi di composizione corporea**Persona 1**

Dati inseriti: uomo, altezza 185 cm, età 39 anni

Dati calcolati dalla bilancia: Peso 105 kg, Bodyfat 30.3%, Bodywater 51%

Analisi composizione corporea: Dalla tabella risulta una composizione corporea in sovrappeso. Vediamo comunque di approfondire l'analisi.

La percentuale di massa magra è del 69.7% (100%-30.3%). Il grasso corporeo è così costituito:

- grasso essenziale=> 105 kg x 4%= 4.2 kg
- grasso di scorta=> 105 kg x 12%= 12.6 kg

Il totale del grasso corporeo (grasso essenziale + grasso di scorta) è dato da 4.2+12.6 kg = 16.8 kg che sul totale del peso corporeo (105 kg) è pari al 16% (% ideale di massa grassa per la persona 1). La differenza tra il 30.3% (% reale di massa grassa) e il 16% (% ideale di massa grassa) è del 14.3% che applicato al peso totale 105 kg è pari a 15 kg. 15 kg rappresentano i kg in difetto della persona 1. La percentuale d'acqua del 51% risulta essere bassa rispetto alla normale percentuale che dovrebbero avere gli uomini ma è dovuta alla percentuale elevata di massa grassa e quindi ad una ridotta massa muscolare.

CONSIGLI PER L'USO

- **Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida.** La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, moquette, linoleum) possono pregiudicare l'esattezza del peso.
- Salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegni). Attendere senza muoversi che la bilancia compunti il vostro peso.
- È importante pesarvi a piedi nudi, ben asciutti e posizionati correttamente sugli elettrodi (vedi figura). Inoltre, evitare che ci siano contatti fra le gambe affinché la bilancia funzioni correttamente.
- **La bilancia non presenta nessun pericolo in quanto funziona con 4 pile alcaline da 1,5V** Tuttavia, è sconsigliato l'utilizzo per le seguenti persone:
 - portatori di pace-maker o altro materiale elettronico medico
 - persone con febbre
 - bambini al di sotto dei 10 anni
 - donne in gravidanza
 - persone in dialisi, con edemi alle gambe, persone con dimorfismo o affette da osteoporosi
 - persone che assumono farmaci cardiovascolari.
- Pesatevi sempre sulla stessa bilancia, ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente svestiti e prima di colazione. Per ottimizzare la bilancia pesatevi due volte e se i due pesi sono diversi uno dall'altro, il vostro peso è tra le due letture. Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- La superficie della bilancia può essere scivolosa se bagnata.
- Attenzione! La funzione della misurazione della percentuale di grasso corporeo e di acqua può essere utilizzata solamente da persone di età compresa fra 10 e 80 anni e con un'altezza compresa fra 100 e 240 cm.
- La precisione della % di grasso e di acqua può venire alterata nei seguenti casi:
 - a) alto livello di alcool
 - b) alto livello di caffeina o droghe
 - c) dopo una rigorosa attività sportiva
 - d) durante una malattia
 - e) durante la gravidanza
 - f) dopo pasti pesanti
 - g) se avete problemi di disidratazione
 - h) i vostri dati (altezza, età, sesso) non sono stati inseriti correttamente
 - i) se avete i piedi bagnati o non puliti
 - j) persone con gambe gonfie

Attenzione!

La percentuale di grasso corporeo e di acqua sono da considerarsi solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.

ISTRUZIONI PER L'USO

a. Inserimento batterie

La presente bilancia funziona con 4 batterie alcaline da 1.5V sostituibili. Quando le batterie sono scariche nel display appare "Lo" oppure il simbolo della batteria. Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per lungo periodo di tempo. Rimuovere le batterie scariche sollevando il coperchio del vano batterie posto sul fondo dell'apparecchio. Estrarre le batterie e 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.

Attenzione: Per una maggiore sicurezza si sconsiglia la rimozione delle batterie da parte di bambini con età inferiore ai 12 anni.

b. Tasto unità di misura

Posizionato sul fondo della bilancia, questo tasto permette di scegliere l'unità di misura per la pesata: kg/lb/stone. A bilancia spenta, selezionare l'unità di misura per la pesata (kg, lb o st) con il tasto all'interno del vano batterie posto sul fondo della bilancia,

c. Funzione di semplice bilancia

- 1) Attivare la bilancia premendo il tasto "ON".
- 2) Attendere pochi secondi e quando il display mostra "0.0" la bilancia è pronta per la pesata.
- 3) Salire sulla pedana ed attendere senza muoversi; dopo pochi secondi il display visualizzerà il vostro peso. Non appoggiatevi a nulla durante la misurazione, per evitare di alterare i valori rilevati.
- 4) Scendere dalla bilancia, il display continua a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegne automaticamente.

	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.
--	--

d. Inserimento dei dati personali

Questa bilancia può memorizzare i dati di 10 persone diverse.

- 1) Premere il tasto "SET".
- 2) Sul display lampeggerà la scritta "P1" che sta ad indicare la persona "01": se si desidera cambiare la zona di memoria (memorie da 0 a 9) premere i simboli "▲" o "▼". Una volta scelta la zona di memoria confermare premendo "SET".
- 3) Ora il display visualizza la sagoma di un uomo e di una donna; utilizzare i tasti "▲" e "▼" per scegliere e confermare premendo "SET".
- 4) Usare ancora i simboli "▲" o "▼" per inserire l'età "Age" (da 10 a 80) e confermare premendo "SET".
- 5) Inserire ora la vostra altezza (da 100 cm a 240 cm) usando i simboli "▲" o "▼" per aumentare o diminuire il valore. Il display darà il valore in cm. Premere "SET" per confermare.
- 6) Ora la bilancia ha memorizzato tutti i vostri dati; il display li mostra per controllare il corretto inserimento. A questo punto il display visualizza "0.0". Salire sulla bilancia facendo attenzione a posizionare

correttamente i piedi nudi sopra i due elettrodi. Il display visualizzerà in sequenza i seguenti dati: - il peso - la scritta FAT (bodyfat) e la percentuale di grasso presente nel vostro corpo - la scritta TBW (bodywater) e la percentuale di acqua presente nel vostro corpo Confrontare la percentuale di grasso (FAT) ottenuta con i parametri riportati nella "tabella bodyfat": se cade al di fuori dei valori normali, consultare il proprio medico. Valutare la percentuale d'acqua (TBW) come da paragrafo " % d'acqua".

- 7) La bilancia si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi. 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 sopra descritto. Attenzione: quando siete nella funzione "inserimento dei dati personali" la bilancia si spegne automaticamente se nessun tasto viene premuto entro 10 secondi.

e. Calcolo del peso e calcolo della % di grasso corporeo e % di acqua

- 1) Attivare la bilancia tenendo premuto il tasto "ON" fino a quando la zona di memoria desiderata non viene visualizzata. I dati precedentemente inseriti verranno visualizzati sul display e poi apparirà "0.0kg".
- 2) Salire sulla bilancia e attendere la visualizzazione dei vostri dati (vedi punto 6 del paragrafo "Inserimento dei dati personali").

Attenzione!

Se il display non visualizza "0.0" non sarà possibile leggere il vostro peso e calcolare la percentuale di grasso e di acqua. Se il display visualizza "Err", significa che c'è stato un errore durante la misurazione. Ripetere nuovamente l'intero procedimento. In caso di sovrappeso, il display mostra "EEEE", in questo caso togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarne il meccanismo.

CARATTERISTICHE TECNICHE

Portata: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
 Divisione: 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb < 10 st / 1 lb > 10 st
 Unità di misura: kg/lb/st
 Memorie per 10 persone
 4 batterie alcaline 1,5V AAA
 Display LCD
 Tolleranza: +/- 1% + 1 divisione
 Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C RH ≤85%
 Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C RH ≤85%

MANUTENZIONE

- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ed evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperature estreme, umidità, urti, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.
- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.

Istruzioni e garanzia

- **Non saltare sulla bilancia.**
- **Pulire la bilancia usando esclusivamente un panno morbido e asciutto.**
- **Non utilizzare mai prodotti chimici o abrasivi.**
- Prestare attenzione a non far penetrare mai 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 della bilancia.
- Alla fine della vita utile del prodotto e/o di sue parti removibili, lo smaltimento dovrà essere effettuato nei termini delle normative vigenti.

Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

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

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.

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.com

BIBLIOGRAFIA

- Le informazioni relative alla composizione corporea, al fabbisogno energetico giornaliero e all'impedenza bioelettrica si basano sui seguenti manuali / articoli:
- 1) UNIVERSITÀ DI TOR VERGATA Dipartimento di Neuroscienze CATTEDRA DI FISILOGIA UMANA, **Impedenza bioelettrica e composizione corporea - Metodologia, applicazioni, limiti e sicurezza del metodo impedenziometrico**, CNR - P.F. FATMA
 - 2) www.saluteinforma.it
 - 3) www.dietamed.it
 - 4) www.sinu.it
 - 5) <http://instruct1.cit.cornell.edu/courses/ns421.html>
 - 6) Studio diacronia, La grande guida medica, Mondatori, Milano, 2000
 - 7) Micheal T. Murray, Tutto il corpo in piena salute, Edizioni Red, 2002
- Per ulteriori informazioni sulle pesapersona elettroniche con calcolo della composizione corporea consultare i siti internet:
- www.iss.it (Istituto Superiore di Sanità)
 - W3.uniroma1.it (Sapienza Università di Roma – Dipartimento di Medicina Sperimentale – Unità di Ricerca di Scienza dell’Alimentazione e Nutrizione Umana)
 - <https://apps.who.int/infobase/Indicators.aspx> (WHO – Global Infobase Indicators – Data For Saving Lives)
 - ajcn.nutrition.org (The American Journal of Clinical Nutrition)

Nouveau pèse-personne électronique qui permet de déterminer la composition corporelle et de calculer automatiquement le taux de graisse et le pourcentage d'eau dans le corps en fonction de la taille, de l'âge et du sexe. La connaissance exacte de la composition corporelle (calcul de la masse maigre, de la masse grasse et de l'eau contenue dans le corps) permet d'évaluer correctement la graisse en trop et de savoir quel est le poids idéal en fonction de l'état nutritionnel.

La connaissance de la composition corporelle permet par ailleurs d'associer une alimentation correcte à l'activité physique, c'est-à-dire les conditions essentielles pour améliorer la qualité de la vie, être en bonne santé et prévenir les maladies. Avec mémorisation des données pour 10 utilisateurs.

Capacité 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb, divisione 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb (< 10 st) 1 lb (> 10 st)

Attention!

- **Le taux de graisse corporelle et le pourcentage d'eau ne doivent être considérés qu'à titre indicatif. Consulter le médecin traitant ou le diététicien pour avoir de plus amples informations.**
- **Auto-mesurage signifie contrôle, et non-diagnostic ou traitement. Les valeurs insolites doivent toujours être discutées avec son propre médecin. En aucun cas les dosages de quelque médicament que ce soit, prescrit par le médecin, ne doivent être modifiés.**

AVANT TOUTE UTILISATION IL EST IMPORTANT DE LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS ET LES CONSEILS CONTENUS DANS CE MANUEL ET DE LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT

COMPOSITION CORPORELLE

Il est nécessaire de connaître la composition corporelle d'un individu pour pouvoir évaluer son état de santé. Il ne suffit pas de connaître son poids mais il faut définir la qualité de ce dernier en analysant les deux grandes masses qui composent le corps humain:

- masse maigre: os, muscles, viscères, eau, organes et sang;
- masse grasse: cellules adipeuses.

Ces deux masses peuvent occuper des volumes différents chez des individus ayant le même poids. Le pèse-personne envoie du courant électrique à faible intensité qui traverse la masse corporelle grâce aux électrodes situées sur le plateau.

Le courant électrique réagit de façon différente selon les masses qu'il rencontre: la masse maigre oppose peu de résistance par rapport à la masse grasse.

Cette résistance du corps, appelée impédance bioélectrique, varie en fonction du sexe, de l'âge et de la taille de l'individu. Pour contrôler si le poids est approprié, comparer le taux de graisse calculé par le pèse-personne avec les paramètres du tableau et le pourcentage d'eau avec les informations reportées ci-dessous.

Il est conseillé de consulter le médecin traitant si ces valeurs dépassent celles normales.

Il convient de noter la valeur du taux de graisse corporelle pendant un certain temps afin de mieux la comprendre. Pour que la comparaison soit valable, toujours se peser à la même heure et dans les mêmes conditions. Le meilleur moment pour se peser est le matin à jeun avant de s'habiller. Attendre environ 15 minutes après s'être levé de façon à ce que l'eau puisse se distribuer dans tout le corps.

Pourcentage de masse grasse

Le taux de graisse indiqué dans le tableau suivant correspond à la graisse totale, soit la somme de la graisse essentielle (ou primaire) et de la graisse de réserve (ou de dépôt). La graisse essentielle est indispensable car elle est nécessaire au métabolisme.

Le taux de cette graisse n'est pas le même pour les deux sexes: environ 4% pour l'homme et 12% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total).

La graisse de réserve, en théorie superflue, est au contraire nécessaire en petite quantité pour que l'individu soit en bonne santé, surtout s'il fait du sport.

Ce taux n'est pas le même non plus pour les deux sexes: 12% pour l'homme et 15% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total).

Le pourcentage normal de masse grasse sur le poids corporel est donc à peu près de 16% pour l'homme et 27% pour la femme.

Ces pourcentages varient avec l'âge de l'individu comme d'après le tableau reporté ci-dessous.

TABLEAU BODYFAT					
	Âge	Sous-poids	Normal	Surpoids	Obèse
HOMME	15-39	<11%	11.1-23%	23.1-31%	>31.1%
	40-59	<12%	12.1-24%	24.1-32%	>32.1%
	60-79	<13%	13.1-25%	25.1-33%	>33.1%
FEMME	15-39	<20%	20.1-32%	32.1-38%	>38.1%
	40-59	<21%	21.1-33%	33.1-39%	>39.1%
	60-79	<22%	22.1-34%	34.1-40%	>40.1%

Pourcentage d'eau

L'eau est la principale composante de la masse maigre; le pourcentage d'eau sur la masse maigre est de 73%.

On obtient la masse maigre d'un individu en soustrayant la masse grasse de son poids total (exemple: homme de 25 ans, avec une masse grasse de 17% = masse maigre 83%). Environ 60% du poids corporel est constitué d'eau: celle-ci est donc l'élément essentiel de tous les êtres vivants et est indispensable pour se maintenir en vie.

Le pourcentage d'eau corporelle de la femme (qui a normalement davantage de tissu adipeux que l'homme) est d'environ 55/58%, tandis que celui de l'homme est d'environ 60/62%. Le pourcentage d'eau est supérieur durant l'enfance (il varie de 70 à 77% à la naissance) et diminue avec l'âge (il oscille de 45 à 55% chez les personnes âgées) ou au fur et à mesure que les dépôts adipeux augmentent.

Les personnes atteintes d'obésité ont un pourcentage d'eau corporelle inférieur aux personnes maigres. Se référer à ces données pour comparer le pourcentage relevé.

L'eau a de nombreuses fonctions biologiques:

- elle favorise les processus de digestion;

Instructions et garantie

- elle contient des substances importantes pour l'organisme;
- elle élimine les déchets de l'organisme;
- elle transporte l'oxygène, les substances nourrissantes, les enzymes, les hormones et le glucose aux cellules;
- c'est une source de sels minéraux;
- elle règle la température corporelle.

L'organisme humain élimine chaque jour une certaine quantité d'eau qui doit être remplacée régulièrement; une perte d'eau d'environ 10% du poids corporel peut compromettre le bien-être de l'individu. Les variations du poids corporel peuvent avoir lieu en des temps très courts (heures), moyens (jours) ou longs (semaines).

Des petites variations de poids en quelques heures sont tout à fait normales et sont dues à la rétention d'eau. En effet, l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) est le seul élément en mesure de varier aussi rapidement.

Quand une diminution de poids a lieu en quelques jours, il est fort probable qu'elle dépende de l'eau totale (dont environ 60% est distribué à l'intérieur des cellules - eau intracellulaire - et 40% à l'extérieur de ces dernières - eau extracellulaire) et donc de la masse maigre.

La masse grasse par contre est sujette à des variations qui s'étendent sur des semaines.

Pour évaluer la composition corporelle d'un individu, il faut donc tenir compte de ce qui suit:

- **la perte de poids accompagnée d'un taux de graisse corporelle inchangé ou même en augmentation indique que le corps a simplement perdu de l'eau (par exemple après un entraînement, un sauna ou un régime limité à une perte rapide de poids).**
- **L'augmentation de poids accompagnée d'un taux de graisse en diminution ou inchangé indique le développement d'une masse musculaire précieuse.**
- **Le poids et la graisse corporelle qui diminuent en même temps indiquent que le régime est efficace et que le volume se réduit.**
- **On enregistre toujours un pourcentage d'eau dans le corps très faible lorsque le taux de graisse est élevé ou que la masse musculaire est réduite.**

Attention!

En cas de régime amaigrissant, il est nécessaire de veiller à avoir une perte de graisse et non de muscles.

Exemples de composition corporelle

Personne 1

Données introduites: homme, hauteur 185 cm, âge 39 ans

Données calculées par la balance: Poids 105 kg, Bodyfat 30.3%, Bodywater 51%

Analyse composition corporelle: De la table il résulte une composition corporelle en surpoids. Essayons d'approfondir l'analyse.

Le pourcentage de masse maigre est du 69.7% (100%-30.3%). Le gras corporel est ainsi constitué:

- gras essentiel=> 105 kg x 4%= 4.2 kg
- réserve de gras=> 105 kg x 12%= 12.6 kg

Le total du gras corporel (gras essentiel + réserve de gras) est donné par 4,2+12,6 kg = 16.8 kg qui sur le

total du poids corporel (105 kg) est de 16% (% idéal de masse grasse pour la personne 1). La différence entre le 30.3% (% réel de masse grasse) et le 16% (% idéal de masse grasse) est du 14.3% qui appliqué au poids total 105 kg est de 15 kg.

15 kg représentent les kg en défaut de la personne 1.

Le pourcentage d'eau du 51% résulte être bas par rapport au normal pourcentage que devraient avoir les hommes, mais cela est dû au pourcentage élevé de masse grasse et donc à une réduite masse musculaire.

CONSEIL POUR L'UTILISATION

- **Placez la balance sur une superficie plate et solide.**

Un plancher peu sûr ou accidenté (ex: tapis, moquette, linoléum) pourrait compromettre l'exactitude du poids.

- Montez sur la balance les pieds parallèles et le poids bien réparti (voir schéma). Attendez sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne vous appuyez nulle part pendant la pesée, pour éviter de fausser les valeurs relevées.
- Il est important de se peser avec les pieds nus, bien secs et placés correctement sur les électrodes (voir schéma). En outre, il faut éviter le contact entre les jambes afin que la balance marche correctement.
- **La balance ne présente aucun danger car elle fonctionne avec 4 batteries alcalines de 1,5V.**

Cependant, il est déconseillé aux personnes suivantes de l'utiliser:

- **Porteurs de pace-maker ou d'autre dispositif électronique médical.**
- **Personnes fiévreuses**
- **Femmes enceintes**
- **Enfants de moins de 10 ans**
- **Personnes en dialyse, avec oedèmes aux jambes, personnes avec dimorphisme ou atteintes d'ostéoporose.**
- **Personnes prenant des médicaments cardio-vasculaires.**

• Pesez-vous toujours sur la même balance, chaque jour à la même heure, de préférence sans vêtements et avant de manger.

Pour optimiser la balance, pesez-vous deux fois et si les deux poids sont différents l'un de l'autre, votre poids est la moyenne des deux. Attendre environ 15 minutes après s'être levés, de manière à permettre à l'eau de se répartir dans tout le corps.

- La superficie de la balance peut être glissante si elle est mouillée.
- Attention! La fonction qui consiste à mesurer le taux de graisse corporelle et le pourcentage d'eau ne peut être utilisée que par des personnes ayant un âge compris entre 10 et 80 ans et une taille entre 100 et 240 cm.
- La précision du taux de graisse et du pourcentage d'eau peut être altérée dans les cas suivants:
 - a) haut niveau d'alcool
 - b) haut niveau de caféine ou de drogues
 - c) après une activité sportive intense
 - d) durant une maladie
 - e) durant la grossesse
 - f) après un repas copieux

- g) s'il y a des problèmes de déshydratation
- h) si les données (taille, âge, sexe) n'ont pas été saisies correctement
- i) si la personne a les pieds mouillés ou sales
- j) personnes avec des jambes gonflées

Attention!

Le taux de graisse corporelle et le pourcentage d'eau ne doivent être considérés qu'à titre indicatif. Consulter le médecin traitant ou le diététicien pour avoir de plus amples informations.

MODE D'EMPLOI**a. Montage de la pile**

Ce pèse-personne fonctionne avec 4 batteries alcalines de 1,5V remplaçables. Quand les piles sont usées, l'inscription "LO" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran. Placer les piles neuves avec le pôle positif tourné vers le haut. Ne pas jeter les piles avec les ordures ménagères mais uniquement dans les corbeilles prévues à cet effet.

Enlever les batteries déchargées en soulevant le couvercle du casier des batteries placé sur le fond de l'appareil. Enlevez les batteries et éliminez-les comme déchet spécial chez les points de récolte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des batteries déchargées, il faut contacter le magasin ou vous avez acheté l'appareil qui contenait les batteries, la Municipalité ou bien le service local d'élimination des déchets. **Attention: Pour une plus grande sécurité on déconseille que des enfants de moins de 12 ans enlèvent les batteries.**

b. Touche unité de mesure

Sélectionner l'unité de mesure pour la pesée (kg, lb ou st) avec la touche qui se trouve au fond de l'appareil lorsque ce dernier est éteint.

c. Fonction comme simple balance

- 1) Activer la balance en appuyant sur la touche "ON".
- 2) Attendez quelques secondes et quand le cadran affichera "0.0" la balance sera prête pour la pesée.
- 3) Montez sur le plateau et attendez sans bouger; au bout de quelques secondes le cadran affichera votre poids. Ne vous appuyez nulle part pendant la mesure, pour éviter de fausser les valeurs relevées.
- 4) Descendez de la balance, le cadran affichera encore votre poids pendant quelques secondes, ensuite la balance s'éteindra automatiquement.



Toutes les fois que le pèse-personne est déplacé ou soulevé puis reposé sur le support, la première pesée ne devra pas être prise en compte en raison d'un réajustement nécessaire de la carte électronique par rapport aux cellules de charge. Prendre en compte la deuxième pesée et les suivantes étant donné que, dans certains cas, la première pourrait être faussée pour la raison susmentionnée.

d. Saisie des données personnelles.

Le pèse-personne peut mémoriser les données de 10 utilisateurs différents.

- 1) Appuyez sur la touche "SET".
- 2) Sur le cadran les lettres "P1" clignoteront, elles indiquent la personne "01": si vous souhaitez changer

la zone de mémoire (mémoire de 0 à 9) appuyer sur les symboles "▲" ou "▼". Une fois la zone de mémoire choisie, valider en appuyant sur "SET".

- 3) Procéder maintenant à sélectionner le sexe en appuyant sur le symbole "▲" ou "▼". Valider votre choix en appuyant sur "SET".
- 4) Utiliser encore les symboles "▲" ou "▼" pour introduire l'âge (de 10 à 80) et ensuite valider le choix en appuyant sur "SET".
- 5) Introduisez maintenant votre taille (de 100 cm à 240 cm) en utilisant les symboles "▲" ou "▼" pour augmenter ou diminuer la valeur. Le cadran affichera la valeur en cm ou en pieds. Appuyer sur "SET" pour valider.
- 6) Maintenant la balance a mémorisé toutes vos données; l'afficheur les affiche pour en contrôler la correcte introduction. Maintenant l'afficheur affiche "0.0". Monter sur la balance en faisant attention à positionner correctement les pieds nus sur les deux électrodes. L'afficheur affiche en séquence ces données:
 - le poids
 - le message FAT (bodyfat) et le pourcentage de gras présent dans votre corps.
 - le message TBW (bodywater) et le pourcentage d'eau présente dans votre corps.
 Comparer le pourcentage de gras (FAT) obtenu avec les paramètres indiqués dans la "table bodyfat": s'il tombe hors des valeurs normales, veuillez consulter votre médecin. Estimer le pourcentage d'eau (TBW) comme dans le paragraphe "% d'eau".
- 7) La balance s'éteint automatiquement après environ 10 secondes.

Pour modifier les données introduites, rappeler la zone de mémoire concernée et répéter tout le processus. Pour introduire les données d'une autre personne, choisir une zone de mémoire libre et répéter tout le processus décrit ci dessus.

Attention: quand vous êtes dans la fonction "introduction données personnelles" la balance s'éteint automatiquement si on n'appuie sur aucune touche dans 10 secondes.

e. Calcul du poids et calcul du % de gras corporel et % d'eau

- 1) Activer la balance en maintenant appuyée la touche "ON" jusqu'à ce que la zone de mémoire désirée est affichée. Les données introduites en précédence seront affichées sur l'afficheur et ensuite apparaît "0.0kg".
- 2) Monter sur la balance et attendre l'affichage de vos données (voir point 6 du paragraphe "Saisie des données personnelles").

Attention!

Si l'afficheur n'affiche pas "0.0" il ne sera pas possible de lire votre poids et calculer le pourcentage de gras et d'eau. Si l'afficheur montre "Err", cela signifie qu'il y a eu une erreur pendant le mesurage. Répétez de nouveau tout le processus. En cas de surpoids, l'afficheur montre "EEEE"; dans ce cas il faut enlever immédiatement le poids de la balance, pour ne pas endommager son mécanisme.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Capacité: 180 kg / 396 lbs / 28 st 4 lb

Précision: 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb < 10 st / 1 lb > 10 st

Instructions et garantie

Unité de mesure: kg/lb/st

Mémoires pour 10 personnes

4 batteries alcalines de 1,5 V AAA

LCD Display

Tolérance: +/- 1% + 1 précision

Conditions ambiantes de fonctionnement: +10°C +40°C; RH ≤85%

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

MANUTENTION

Manier la balance avec précaution car sa mécanique est de haute précision. En conséquence, faire attention afin d'éviter d'exposer la balance à des variations de température extrêmes, à l'humidité, à des chocs, à la poussière et à la lumière directe du soleil. Faire attention à ne faire pas tomber la balance ou la frapper.

- Ne laissez pas la balance près de sources de chaleur.
- **Ne sauter pas sur la balance.**
- **Pour nettoyer la balance utiliser exclusivement un chiffon doux et sec.**
- **Pour nettoyer la balance ne utiliser jamais des produits chimiques ou abrasifs.**
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre jamais dans le corps de la balance. Cette balance n'est pas imperméable. Ne laissez pas votre balance et ne l'utilisez pas non plus dans un endroit saturé d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut être corrosif et compromettre le bon fonctionnement de la balance.



Attention! Lire attentivement le mode d'emploi



Ce produit est indiqué pour en emploi domestique. La conformité, prouvée par le marquage CE indiqué sur le dispositif, est relative à la directive 30/2014/Eu concernant la compatibilité électromagnétique.

Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour garantir, à l'état actuel des connaissances techniques, soit de ne pas interférer avec d'autres appareils placés aux alentours (compatibilité électromagnétique) soit d'être sécurisé si utilisé selon les indications des instructions pour l'emploi. En cas de comportements anormaux du dispositif, ne pas prolonger l'emploi et éventuellement contacter directement le producteur.

PROCÉDURE D'ÉLIMINATION (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques. A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions.

Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif

similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'elles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

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.

A new electronic personal scale that allows to evaluate your body composition and to automatically calculate the body fat and water percentage in function of your height, age and sex.

The exact knowledge of your body composition (calculation of lean body mass, fat body mass and total body water contents), allows a correct estimate of the excess fat and at the same time determines the advisable weight as a function of your nutritional condition.

Furthermore, the knowledge of your body composition allows to combine a correct nutrition and physical activity as essential conditions to improve the quality of life, promote health and prevent pathologies. It has a memory function with a 10-person capacity.

Capacity 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb, divisione 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb (< 10 st) 1 lb (> 10 st)

Warning!

- **The body fat and water percentage is to be considered only as approximate information.**
- **For any further information, please consult your physician or dietician.**
- **Self-measuring means control, it does not mean diagnosis or treatment.**
- **Any unusual levels should always be discussed with your doctor.**
- **Under no circumstances must you change the dose of medicines prescribed by your Doctor.**

IT IS IMPORTANT TO CAREFULLY READ THE INSTRUCTIONS AND WARNINGS IN THIS BOOKLET BEFORE USE AND TO KEEP THE BOOKLET IN A SAFE PLACE.

BODY COMPOSITION

It is important to know the body composition of an individual in order to be able to estimate his/her health condition.

Actually, it is not enough to know one's weight but it is necessary to define its quality, which means dividing the human body in its two major component masses:

- lean body mass: bones, muscles, viscera, water, organs, blood;
- fat body mass: adipose cells.

Under the same conditions of weight, these two masses have different volumes.

By means of electrodes placed on the platform, the scale sends a weak low intensity electric current that passes through the body mass.

The electric current reacts in a different way according to the masses it passes through: the lean body mass opposes a weak resistance, while the fat body mass has a greater resistance.

This body resistance, called bioelectrical impedance, varies also in function of sex, age and height. For a correct control of one's ideal weight, it is important, besides the weight, to compare the body fat percentage calculated by the scale, with the parameters contained in the table and the body water percentage, with the information listed hereinafter.

If the percentages are outside the normal values, we suggest you to consult your doctor.

In order to better understand the value of your body fat percentage, we suggest you write down this value for a given period of time. In order to obtain a valid comparison, you should weigh yourself

always at the same time of the day and under the same conditions.

The best moment to weigh yourself is in the morning, before breakfast, without clothes. You have to wait 15 minutes after getting up, so that the water get distributed itself throughout the body.

Body fat mass percentage

The percentage of fat listed in the following table, represents the total fat, calculated by summing up the essential fat (or primary fat) and the spare fat (or storage fat).

The essential fat is necessary since it is needed for the metabolism. The percentage of this fat is different between the two sexes: about 4% for men and about 12% for women (percentage calculated on the total body weight).

The spare fat, which is theoretically superfluous, is necessary in a minimum quantity for a healthy condition, especially for those who carry out physical activities.

Even in this case, the fat percentage is different between the two sexes: 12% for men, 15% for women (percentage calculated on the total body weight).

Therefore, the normal percentage of fat mass on the body weight is approximately 16% for men and 27% for women. Such percentages differ with the person's age as shown in the table here below.

BODYFAT TABLE					
	Age	Excellent	Good	Fit	Overweight
MAN	15-39	<11%	11.1-23%	23.1-31%	>31.1%
	40-59	<12%	12.1-24%	24.1-32%	>32.1%
	60-79	<13%	13.1-25%	25.1-33%	>33.1%
WOMAN	15-39	<20%	20.1-32%	32.1-38%	>38.1%
	40-59	<21%	21.1-33%	33.1-39%	>39.1%
	60-79	<22%	22.1-34%	34.1-40%	>40.1%

Water percentage

Water is the main component of lean body mass; the water percentage over the fat body mass is 73%. The lean body mass is obtained by subtracting from the total weight the fat body mass (for instance for a 25-year old man, with a fat body mass of 17%, lean body mass is equivalent to 83%).

About 60% of the body weight is made up by water: it therefore represents the fundamental component of every living being and it is necessary to keep us alive.

Women (having normally more adipose tissue than men), have a water percentage of about 55-58%, while men have about 60-62% of it.

The water percentage is greater in childhood (at birth it varies from 70 to 77%), and it decreases with age (in old people the percentage varies from 45% to 55%) and with the increase of fat deposits.

Obese people have a lower body water percentage than lean people.

Refer to this data to compare the obtained percentage.

Instructions and guarantee

Water accomplishes many biological functions:

- it promotes the digestive processes;
- it is a thinner for substances that are important for the organism;
- it removes metabolic wastes;
- it carries oxygen, nutrients, enzymes, hormones and glucose to the cells;
- it is a source of mineral salts;
- it regulates the body temperature.

The human organism excretes every day a given quantity of water, which must be regularly replaced; a water loss of approximately 10% of the body weight, may put at risk the health condition. Body weight variations, may occur throughout short (hours), medium (days) or long (weeks) periods.

Small weight variations that take place in a few hours, are completely normal and are due to water retention, since the extra-cellular water (which includes interstitial fluid, plasma, lymph and transcellular fluid) is the only compartment subject to such rapid variations.

When a weight reduction occurs in a few days, it is very likely that it affected the total water amount (distributed by approximately 60% inside the cells - intracellular water - and by approximately 40% outside the cells - extracellular water-) and therefore, it also affected the lean body mass. To conclude, the fat body mass is subject to variations which can be recorded in weeks.

Therefore, in order to evaluate the progression of one's body composition it is necessary to keep in mind that:

- **a weight reduction by itself, accompanied by an unchanged or even increased body fat percentage, shows that the body has simply lost water (for instance after a training session, a sauna or a diet that is limited to rapid weight loss).**
- **a weight increase accompanied by a decreasing or unchanged body fat percentage, shows the development of precious muscular mass.**
- **when weight and body fat decrease at the same time, it means that the diet is effective and that we are also losing volume.**
- **when there is a high percentage of fat or a reduced muscular mass, the body water percentage is always too low.**

Warning!

When following a diet, it is necessary to expect a reduction in the fat body mass and not in the muscular mass.

Examples of body composition

Person 1

Entered data: man, 185 cm tall, 39 years old.

Data calculated by the scale: Weight 105 kg , Bodyfat 30.3%, Bodywater 51%

Analysis of body composition: An overweight body composition results from the table. Let's study in any case the analysis in deep.

The percentage of lean mass is 69.7% (100%-30.3%). Body fat consists of:

- essential fat => 105 kg x 4%= 4.2 kg
- reserve fat => 105 kg x 12%= 12.6 kg

Total body fat (essential fat + reserve fat) is 4.2+12.6 kg = 16.8 kg, which compared to the total body weight (105 kg) is equal to 16% (ideal % of fat mass for person 1).

The difference between 30.3% (actual % of fat mass) and 16% (ideal % of fat mass) is 14.3%, which applied to the total weight (105 kg) is equal to 15 kg.

15 kg represent the kg in defect of person 1.

The water percentage of 51% is low compared to the normal percentage that must have the men but it is due to the high percentage of fat mass and then a reduced muscular mass.

TIPS FOR USE

- **Place the scale on a flat, hard surface.**

Soft, uneven flooring (e.g. rugs, carpets, linoleum) can cause the scale to give an uneven reading of your weight.

- Step onto the scale with your feet parallel and weight equally distributed (see illustrations). Stand still while the scale measures your weight.
- It is important to weight yourself with dry, bare feet, correctly positioned on the electrodes (see illustrations). Moreover, for the scale to work properly, avoid your legs touching.
- **The scale does not show any danger, since it works with 4 x 1,5V alkaline batteries. However, the following people should avoid using it:**
 - those fitted with a pace-maker or other forms of electronic, medical equipment
 - those with a temperature
 - children under the age of 10
 - pregnant woman
 - those in dialysis, with edemas on their legs, people with dimorphism or suffering from osteoporosis.
 - people on cardiovascular medication.

Always weigh yourself on the same scale every day at the same time, undressed and before breakfast.

To get the best results from your scale, weight yourself twice, and if the two weights are different from each other, your weight is between the two readings.

Wait for about 15 minutes after getting up, so that the water can distribute through around your body.

- The surface of the scale can be slippery, if wet.
- Warning!
- The measurement function of body fat and water percentage, may be utilized only by people that belong to an age group that goes from 10 to 80 and that are between 100 and 240 cm tall.
- The precision of this fat and water percentage measurement can be altered in the following cases:
 - a) a high alcohol level
 - b) a high level of caffeine or drugs
 - c) after an intense sports activity
 - d) during an illness
 - e) during pregnancy
 - f) after heavy meals
 - g) in presence of dehydration problems
 - h) your personal data (height, age, sex) have not been input correctly

- i) if you have wet or dirty feet
j) people with swollen legs

Warning!

The body fat and water percentage is to be considered only as approximate information.

For any further information, please consult your doctor or dietician.

OPERATING INSTRUCTIONS

a. How to insert batteries

This scale operates with 4 replaceable 1.5 V alkaline batteries. When the batteries are dead the display shows "LO" or the battery symbol. Insert new batteries with the positive pole upwards. Remove the run down batteries by lifting the cover of the battery compartment located on the bottom of the device.

Extract the batteries and dispose them as special waste at the specific collection points forecast for recycling.

For more information about the disposal of run down batteries, please contact either the store where the device containing the batteries was purchased, or the Municipality, or the waste disposal local service.

Caution: For greater safety, children younger than 12 years should not remove the batteries.

b. Unit of measure key

With the scale switched off, select the measuring unit (kg, lb or st) via the key on the bottom of the scale.

c. Use as simple scale

- 1) Press "ON" button to turn the scale on.
- 2) Wait a few seconds and when "0.0" appears on the display screen, the scale is ready for use.
- 3) Step onto the scale and wait without moving; after a few seconds, the display screen will show your weight. Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.
- 4) Step off the scale, the display screen will continue to show your weight for a few seconds then it will turn itself off automatically.



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.

d. How to input personal data

This scale may memorize the data of 10 different persons.

- 1) Press the "SET" button.
- 2) "P1" will flash on the display screen, indicating the "01" person: if you wish to change the memory location (memories from 0 to 9), press the "▲" or "▼" symbols. Once you have selected the memory location, confirm by pressing "SET".

- 3) Continue by pressing the "▲" or "▼" symbols to define your sex. Confirm by pressing "SET".
- 4) Use the "▲" or "▼" symbols again to insert age (from 10 to 80) and then confirm by pressing "SET".
- 5) Insert your height (from 100 cm to 240 cm) using the "▲" or "▼" symbols to increase or decrease the value. The display screen will give the value in cm or ft. Press SET to confirm.
- 6) Now the scale has stored all your data; the display shows them to allow you checking their correct entering.
At this point, the display shows "0.0". Get on the scale paying attention to position the naked feet correctly on the two electrodes. Then, the display shows the following data sequentially:
- your weight
- the message FAT (bodyfat) and the percentage of fat present in the body
- the message TBW (bodywater) and the percentage of water present in your body
Compare the obtained fat percentage (FAT) obtained with the parameters given in the "Bodyfat table": if the values are not included in the normal range, refer to your doctor.
Estimate the water percentage (TBW) as in paragraph "% of water".
- 7) The scale switches off automatically after about 10 seconds.

To modify the entered data, call up the involved memory area and repeat the whole proceeding. To enter the data of another person, select a free memory area and repeat the whole proceeding.

Caution: while being in the "How to input personal data" function, the scale shall switch off if not any key is pressed within 10 seconds.

e. Calculation of weight %, of body fat % and of body water %

- 1) Activate the scale by keeping pressed button ON until the desired memory zone is shown. Previously entered data will be displayed by the display, followed by "0.0kg".
- 2) Get on the scale and await the display of your data (see item 6 of the paragraph "introduction of personal data").

Caution!

If the display does not show "0.0", it will not be possible to read the weight, as well as to calculate the percentage of fat and water. If the display shows "Err", it means that an error occurred during the measurement. Repeat the whole procedure again. In case of overweight, the display shows "EEEE". In this case, remove immediately the weight from the balance in order not to damage its mechanism.

TECHNICAL FEATURES

Capacity: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb

Division: 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb < 10 st / 1 lb > 10 st

Measurement unit: kg/lb/st

Memories for 10 persons

Four 1,5V alkaline batteries type AAA

Accuracy: +/- 1% + 1 division of applied weight

LCD display

Storage environmental requirements: +10°C + 50°C; RH ≤85%

Operating environmental requirements: +10°C + 40°C; RH ≤85%

Instructions and guarantee

MAINTENANCE

- Handle your scale with care as it is a precision instrument. Therefore, avoid to expose it to extreme temperatures, damp, knocks, dust and direct sunlight. Do not drop the scale or knock on it.
- Keep the scale away from sources of heat.
- **Do not jump on the scale.**
- **Clean the scale with just a soft dry cloth.**
- **To clean the scale never use chemical or abrasive products.**
- Take care that no liquids penetrate into the scale, as it is not waterproof. Do not leave or use the scale in very damp surroundings, humidity above 85% or contact with water and other liquid parts could cause corrosion and jeopardize the precision of the scale.



Important! Read the instructions carefully



This product is meant for domestic use.

The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 30/2014/Eu on electromagnetic compatibility.

This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use. In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.

DISPOSAL PROCEDURE (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)



The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment.

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.

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.

Nueva balanza electrónica que permite de determinar la composición corpórea y calcular en automático el porcentaje de grasa y agua presente en el cuerpo en función de la altura, la edad y el sexo. El exacto conocimiento de la composición corpórea (cálculo de la masa magra, masa grasa y agua corpórea total) permite una correcta valoración de la grasa en exceso y mientras tanto permite localizar el peso deseable en función del estado nutricional.

Además, el conocimiento de la composición corpórea permite relacionar a la alimentación y la actividad física como condicionas esenciales para mejorar la calidad de la vida, promover la salud y prevenir las patologías.

Cuenta con función de memoria para hasta 10 personas.

Capacidad 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb, divisione 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb (< 10 st) 1 lb (> 10 st)

¡Atención!

- **El porcentaje de grasa corpórea y agua se debe considerar sólo como un dato indicativo. Para cualquiera otra información, consulte al médico o al dietólogo.**
- **Auto-medición significa control, no diagnosis o tratamiento. Los valores insólitos deben discutirse con el propio médico. Bajo ninguna circunstancia hay que modificar las dosis de cualquier fármaco prescrito por el médico.**

ES IMPORTANTE ANTES DEL EMPLEO LEER ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y LAS ADVERTENCIAS CONTENIDAS EN EL PRESENTE MANUAL Y CONSERVARLAS CON ESMERO.

COMPOSICIÓN CORPÓREA

Es importante conocer la composición corpórea de un individuo para poder valorar su estado de salud. En efecto, no basta conocer el peso sino que es necesario definir la calidad del peso o bien subdividir el cuerpo humano en las dos grandes masas que lo componen:

- masa magra: huesos, músculos, vísceras, agua, órganos, sangre;
- masa grasa: células adiposas.

A igualdad de peso, estas dos masas ocupan volúmenes diferentes.

Mediante los electrodos situados en la plataforma, la balanza manda una débil corriente eléctrica a baja intensidad que atraviesa la masa corpórea. La corriente eléctrica reacciona de modo diferente según las masas que encuentra: la masa magra opone poca resistencia, mientras la grasa opone una resistencia mayor.

Esta resistencia del cuerpo llamada impedancia bioeléctrica, varía también en función del sexo, de la edad y de la estatura del usuario.

Para un correcto control del propio peso forma, es importante, además del peso, confrontar el porcentaje de grasa calculado por la balanza con los parámetros indicados en la tabla y el porcentaje de agua con las informaciones enseñada indicadas.

Si los porcentajes están fuera de los valores normales, se aconseja consultar al médico.

Para comprender de la mejor manera el valor del porcentaje de grasa corpórea, aconsejamos tomar nota de tal valor por un cierto período de tiempo.

Para conseguir una comparación válida, se debe pesar siempre a la misma hora y en las mismas condiciones.

El momento mejor para pesarse es en ayunas por la mañana, sin ropas.

Esperar unos 15 minutos después de levantarse, de modo que el agua pueda repartirse en el cuerpo.

Porcentaje de masa grasa

El porcentaje de grasa indicado en la tabla que sigue representa la grasa total que está dada por la suma de la grasa esencial (o primaria) y la grasa de reserva (o de depósito). La grasa esencial es indispensable ya que sirve para el metabolismo.

El porcentaje de esta grasa es diferente en los dos sexos: 4% aproximadamente para los hombres y 12% para las mujeres (% calculado en relación con el peso corpóreo total). La grasa de reserva, en teoría superflua, es necesaria en mínima cantidad para asegurar un buen estado de salud, sobre todo para quien desarrolla actividad física.

También en este caso el porcentaje de grasa es diferente en los dos sexos: 12% hombres, 15% mujeres (% calculado en relación con el peso corpóreo total). Por lo tanto, el porcentaje normal aproximado de masa grasa en relación con el peso corpóreo es un 16% para los hombres y un 27% para las mujeres. Dichos porcentajes varían con la edad del individuo como se muestra en la tabla de abajo.

TABLA BODYFAT					
	Edad	Bajo peso	Normal	Exceso de peso	Obeso
HOMBRES	15-39	<11%	11.1-23%	23.1-31%	>31.1%
	40-59	<12%	12.1-24%	24.1-32%	>32.1%
	60-79	<13%	13.1-25%	25.1-33%	>33.1%
MUJERES	15-39	<20%	20.1-32%	32.1-38%	>38.1%
	40-59	<21%	21.1-33%	33.1-39%	>39.1%
	60-79	<22%	22.1-34%	34.1-40%	>40.1%

Porcentaje de agua

El agua es el componente principal de la masa magra; el porcentaje de agua en la masa magra es del 73%. La masa magra se obtiene sustrayendo la masa grasa del peso total de un individuo (ejemplo: hombre de 25 años, con masa grasa 17% = masa magra 83%).

Aproximadamente el 60% del peso corpóreo está constituido por agua: ella representa el componente fundamental de todos los seres vivientes y es indispensable para mantenernos en vida.

Las mujeres (normalmente tienen más tejido adiposo con respecto de los hombres) tienen un porcentaje de agua corpórea que vaga alrededor del 55-58% aproximadamente, mientras los hombres alrededor del 60-62%.

El porcentaje de agua es mayor en la infancia (al nacimiento varía del 70 al 77%), disminuye con la edad (en las personas ancianas el porcentaje varía del 45% al 55%) y al aumentar los depósitos adiposos. Los sujetos obesos tienen un porcentaje de agua corpórea inferior a los sujetos delgados. Se debe hacer referencia a estos datos para confrontar el porcentaje medido.

Instrucciones y garantía

El agua desempeña muchas funciones biológicas:

- favorece los procesos digestivos;
- es solvente de sustancias importantes para el organismo;
- elimina los desechos metabólicos;
- transporta oxígeno, nutrientes, enzimas, hormonas y glucosa a las células;
- es fuente de sales minerales;
- regula la temperatura corpórea.

El organismo humano expulsa cada día una determinada cantidad de agua que se debe sustituir regularmente; pérdidas de agua alrededor del 10% del peso corpóreo pueden afectar el estado de bienestar. Las variaciones de peso corpóreo pueden ocurrir en tiempos breves (horas), medios (días) o largos (semanas).

Pequeñas variaciones de peso en pocas horas son completamente normales y se deben a la retención hídrica ya que el agua extracelular (que comprende el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es el único lular, el único compartimento capaz de variar tan rápidamente.

Cuando se nota una disminución de peso en pocos días es muy probable que sea causa del agua total (distribuida un 60% dentro de las células - agua intracelular- y un 40% dentro de las células - agua extracelular-) y por lo tanto también de la masa magra. En fin, la masa grasa está sometida a variaciones que se pueden notar en semanas.

Pues, al valorar el curso de su composición corpórea es necesario tener presente que:

- **La disminución de peso acompañada por un porcentaje de grasa corpórea inalterado o incluso en aumento, indica que el cuerpo ha perdido agua (por ejemplo después de un entrenamiento, una sauna o una dieta limitada para perder peso).**
- **El aumento de peso acompañado por un porcentaje de grasa corpórea en disminución o inalterada indica el desarrollo de masa muscular.**
- **Cuando el peso y la grasa corpórea disminuyen al mismo tiempo significa que la dieta funciona y se pierde volumen.**
- **Con un alto porcentaje de grasa o bien con una reducida masa muscular, se tendrá un porcentaje de agua en el cuerpo demasiado bajo.**

¡Atención!

En el caso de una terapia adelgazante es necesario prever una disminución de la masa grasa y no la pérdida de la masa muscular.

Ejemplos de composición corpórea

Persona 1

Datos introducidos: hombre, alto 185 cm, edad 39 años.

Datos calculados por la balanza: Peso 105 kg , Bodyfat 30.3%, Bodywater 51%

Análisis composición corpórea: De la tabla resulta una composición corpórea en exceso de peso. Vamos a mejorar el análisis.

El porcentaje de masa magra es del 69.7% (100%-30.3%). La grasa corpórea se compone así:

- grasa esencial => 105 kg x 4%= 4.2 kg
- grasa de reserva=> 105 kg x 12%= 12.6 kg

El total de la grasa corpórea (grasa esencial + grasa de reserva) es dado por 4.2+12,6 kg = 16.8 kg que en

el total del peso corpóreo (105 kg) es del 16% (% ideal de masa grasa para la persona 1). La diferencia entre el 30.3 % (% real de masa grasa) es el 16% (% ideal de masa grasa) es del 14.3% que aplicado al peso total 105 kg es de 15 kg.

15 kg representan los kg en defecto de la persona 1.

El porcentaje de agua del 51% resulta ser bajo respecto al normal porcentaje que tendrían que tener los hombres, pero es debida al alto porcentaje de masa grasa y entonces a una masa muscular reducida.

CONSEJOS PARA EL USO

• **Coloque el peso sobre una superficie plana y rígida.** La presencia de un suelo que cede o irregular (ej. alfombra, moquetas, linóleo) pueden comprometer la exactitud del peso.

• Suba al peso con los pies paralelos y el peso distribuido ecuamente (véase dibujos). Espere sin moverse a que el peso calcule su peso.

• Es importante pesarse con los pies descalzos, bien secos y colocados correctamente sobre los electrodos (véase dibujos). Evite, además, que haya contactos entre las piernas para que el peso funcione correctamente.

• **La balanza no presenta ningún peligro porque funciona con 4 pilas alcalinas de 1,5V. Sin embargo, se desaconseja el empleo para las siguientes personas:**

- portadores de marcapasos u otro material electrónico médico
- personas con fiebre
- niños menores de 10 años
- mujeres embarazadas
- personas en diálisis, con edemas en las piernas, personas con dimorfismo o afectadas de osteoporosis
- personas que asumen fármacos cardiovasculares.

• Pésese siempre sobre el mismo peso, cada día a la misma hora, preferiblemente sin vestidos y antes del desayuno.

Para asegurar el peso exacto pésese dos veces y si los dos pesos son diferentes entre sí, su peso está entre las dos lecturas. Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que el agua pueda distribuirse por el cuerpo.

• La superficie del peso puede resultar escurreddiza si está mojada.

• ¡Atención! La función de la medición del porcentaje de grasa corpórea y agua puede ser sólo utilizada por personas de edad incluida entre 10 y 80 años y con una altura comprendida entre 100 y 240 cm.

• La precisión del % de grasa y de agua puede ser alterada en los siguientes casos:

- alto nivel de alcohol
- alto nivel de cafeína o drogas
- después de una rigurosa actividad deportiva
- durante una enfermedad
- durante el embarazo
- después de comidas pesadas
- si existen problemas de deshidratación
- si los datos (altura, edad, sexo) no han sido introducidos correctamente

- i) si tiene los pies mojados o sucios.
- j) personas con piernas hinchadas

¡Atención!

El porcentaje de grasa corpórea y agua se debe considerar sólo como un dato indicativo. Para cualquiera otra información, consulte al médico o al dietólogo.

INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO**a. Inserción de las baterías**

La presente balanza funciona con n. 4 pilas alcalinas sustituibles de 1,5 V. Cuando las baterías son descargadas, en el display aparece "LO" o bien el símbolo de la batería.

Inserte las nuevas baterías con el polo positivo hacia arriba.

Quitar las baterías descargadas levantando la tapa del alojamiento de baterías colocado en el fondo del aparato. Extraer las baterías y eliminarlas como desecho especial en los puntos de recogimiento indicados para el reciclaje.

Para mayores informaciones sobre la eliminación de las baterías descargadas, se ruega contactar la tienda donde se ha comprado el aparato que contenía las baterías, el Ayuntamiento o el servicio local de eliminación de desechos.

Cuidado: Para una mejor seguridad se desaconseja a los niños de menos de 12 años de quitar las baterías.

b. Tecla de unidad de medida

Con la balanza apagada, seleccionar la unidad de medida para la pesada (kg, lb o st) con la tecla en el interior del hueco baterías situada en el fondo de la balanza.

c. Función como simple peso

- 1) Active el peso presionando la tecla "ON".
- 2) Espere unos segundos y cuando el display muestre "0.0" la bascula está listo para el peso.
- 3) Suba sobre la plataforma y espere sin moverse; unos segundos más tarde el display visualizará su peso.
No se apoye en nada durante la medición, para evitar alterar los valores detectados.
- 4) Bájese del peso, el display sigue mostrando el peso durante pocos segundos, a continuación el peso se apaga automáticamente.



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. Considerar el segundo y los sucesivos pesajes, puesto que en algunos casos el primero se podría alterar por el motivo anteriormente indicado.

d. Introducción de los datos personales

Esta balanza puede memorizar los datos de 10 personas diferentes.

- 1) Pulse la tecla "SET".
- 2) En el display aparecerá intermitente "P1" que indica la persona "01": si se desea cambiar la zona de memoria (memorias desde 0 hasta 9) presione los símbolos "▲" o "▼".
Una vez que ha elegido la zona de memoria confírmela presionando "SET".

- 3) Ahora prosiga fijando el sexo presionando los símbolos "▲" o "▼".
Confirme la elección presionando "SET".
- 4) Vuelva a usar los símbolos "▲" o "▼" para introducir la edad (de 10 a 80) y sucesivamente confirme la elección presionando "SET".
- 5) Introduzca ahora su altura (de 100 cm a 240 cm) usando los símbolos "▲" o "▼" para aumentar o disminuir el valor. El display dará el valor en cm o en ft.
Presione "SET" para confirmar.
- 6) Ahora la balanza ha memorizado todos vuestros datos; el visualizador los muestra para controlar la correcta introducción.
Ahora el visualizador visualiza "0.0". Subir en la balanza haciendo cuidado a posicionar correctamente los pies nudos encima de los dos electrodos. El visualizador visualiza en secuencia los siguientes datos:
- el peso
- el mensaje FAT (bodyfat) y el porcentaje de grasa presente en vuestro cuerpo.
- el mensaje TBW (bodywater) y el porcentaje de agua presente en vuestro cuerpo.
Comparar el porcentaje de grasa (FAT) obtenido con los parámetros indicados en la "tabla bodyfat": si cae fuera de los valores normales, consulte a su médico.
Estimar el porcentaje de agua (TBW) como en el párrafo "% de agua".
- 7) La balanza se apaga automáticamente después de apx. 10 segundos.

Para modificar los datos introducidos, llamar a la zona de memoria interesada y repetir todo el procedimiento.

Para introducir los datos de otra persona, seleccionar una zona de memoria libre y repetir todo el procedimiento descrito arriba.

Atención: cuando Vds. están en la función "introducción datos personales" la balanza se apaga automáticamente si ninguna tecla es pulsada adentro de 10 segundos.

e. Cálculo del peso y cálculo del % de grasa corpórea y % de agua

- 1) Activar la balanza manteniendo pulsada la tecla ON hasta que la zona de memoria deseada es visualizada. Los datos precedentemente introducidos serán visualizados en el visualizador y después aparecerá "0.0kg".
- 2) Subir en la balanza y esperar la visualización de vuestros datos (ver punto 6 del párrafo "introducción de los datos personales").

¡Cuidado!

Si el visualizador no visualiza "0.0" no será posible leer vuestro peso y calcular el porcentaje de grasa y de agua.

Si el visualizador muestra "Err", significa que hubo un error durante la medición. Repetir otra vez todo el procedimiento. En caso de exceso de peso, el visualizador indica "EEEE"; en este caso hay que quitar inmediatamente el peso desde la balanza, para no dañar su mecanismo.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Capacidad: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb

División: 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb < 10 st / 1 lb > 10 st

Instrucciones y garantía

Unidad de medida: kg/lb/st

Memorias para 10 personas

4 pilas alcalinas de 1,5V AAA

Display LCD

Tolerancia: +/- 1 %. +1 división

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

Condiciones ambientales de utilización: +10°C + 40°C; RH ≤85%

MANUTENCIÓN

- Trate el peso con cuidado, éste es un instrumento de precisión. Por lo tanto, preste atención en evitar someter el peso a variaciones de temperaturas extremas, humedad, choques, polvo y a la luz directa del sol. No deje caer o golpear la unidad.
- Mantenga la unidad lejos de fuentes de calor.
- **No salte sobre el peso.**
- **Limpie el peso usando exclusivamente un paño suave y seco.**
- **No utilice nunca productos químicos abrasivos para limpiar el peso.**
- Preste atención en no dejar penetrar nunca líquidos en el cuerpo del peso.
Este aparato no es impermeable. No deje y no utilice el peso en ambientes saturados de agua; una humedad superior al 85% o el contacto con agua u otros líquidos puede provocar corrosiones y comprometer el correcto funcionamiento del peso.



Atención! Lea las instrucciones de uso



Este producto está indicado para un uso doméstico.

La conformidad, probada por el marcado CE indicado en el dispositivo, es relativa a la directiva 30/2014/Eu inherente a la compatibilidad electromagnética. Este producto es un instrumento electrónico que ha sido averiguado para garantizar, al estado actual de los conocimientos técnicos, sea de no interferir con otros aparatos en las cercanías, (compatibilidad electromagnética) sea de estar seguro si utilizado según las indicaciones de las instrucciones para el uso. En caso de comportamientos anómalos del dispositivo, no continuar con el uso y eventualmente contactar directamente al productor.

PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)

El símbolo colocado en el fondo del aparato indica la recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos. 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.

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 doméstico y no se permite el empleo en ejercicios públicos. La garantía ampara sólo los defectos de producción y no es válida si el daño fuera causado por un accidente, uso incorrecto, negligencia o uso impropio del producto. Emplee sólo los accesorios entregados, el empleo de otros accesorios puede hacer que la garantía pierda su validez.

No abra por ningún motivo el aparato; en caso de apertura o alteración, la garantía pierde definitivamente su validez. La garantía no se aplica a las partes sometidas a desgaste debido al uso y a las baterías cuando se suministren en dotación. Pasados los 2 años desde la compra, la garantía se vence; en este caso las intervenciones de asistencia técnica se realizarán bajo pago. Informaciones sobre las intervenciones de asistencia técnica, sea en garantía o bajo pago, se pueden solicitar contactando info@laica.com. No es debida ninguna forma de contribución para las reparaciones o sustituciones de productos incluidos en los términos de la garantía. En caso de averías, dirijase al revendedor; NO envíe directamente a LAICA. Todas las intervenciones en garantía (incluso aquellas de sustitución del producto o de una de sus partes) no extienden la duración del periodo de garantía original del producto sustituido. El fabricante no se considera responsable por posibles daños que puedan, directa o indirectamente, afectar a personas, cosas o animales domésticos por la inobservancia de todas las disposiciones indicadas en este manual de instrucciones y, especialmente, referidas a las advertencias sobre la instalación, uso y mantenimiento del aparato. Es facultad de la sociedad Laica, al estar constantemente empeñada en la mejora de sus propios productos, modificar sin preaviso alguno totalmente o en parte los productos presentes en el catálogo en relación a necesidades de producción, sin que ello comporte responsabilidad alguna por parte de la sociedad Laica o de sus vendedores.

BENESSERE LAICA, SL

P. Ind. El Pastoret C/Cataluña, 9-11 - 03640 - Monovar - Alicante - España

Tel. 966961040 • Fax 966961046

E-mail: comercial@laicaspain.com - C.I.F. B-53613030

Neue elektronische Personenwaage, die die Bestimmung der Zusammensetzung des Körpers und die automatische Berechnung des im Körper vorhandenen Fett- und Wasserprozentsatzes in Abhängigkeit von der Größe, dem Alter und dem Geschlecht gestattet. Die genaue Kenntnis der Zusammensetzung des Körpers (Berechnung der Anteile der mageren Masse, der Fettmasse und des Wassers im Körper) gestattet die korrekte Bewertung des überflüssigen Fettes und ermöglicht gleichzeitig die Bestimmung des Wunschgewichts in Abhängigkeit vom Ernährungszustand. Außerdem gestattet die Kenntnis der Zusammensetzung des Körpers eine richtige Kombination von Ernährung und körperlicher Tätigkeit als wesentliche Voraussetzung zur Verbesserung der Lebensqualität, zur Förderung der Gesundheit sowie zur Vorbeugung von Krankheiten. Ausgestattet mit Speicherfunktion für bis zu 10 Personen. Tragkraft 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb, divisione 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb (< 10 st) 1 lb (> 10 st)

Achtung!
• Der Prozentsatz des Körperfetts und des Körperwassers ist als unverbindlicher Wert anzusehen. Wenden Sie sich für sämtliche Informationen an Ihren Arzt oder Ernährungsberater.
• Das selbstständige Messen bedeutet eine Kontrolle und weder Diagnose noch Behandlung. Bei ungewöhnlichen Werten muss eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Unter keinen Umständen darf die Einstellung der vom Arzt verschriebenen Medikamente geändert werden.

ES IST WICHTIG, VOR GEBRAUCH DIE IN DER VORLIEGENDEN GEBRAUCHSANLEITUNG ENTHALTENEN ANWEISUNGEN UND HINWEISE GENAU ZU LESEN UND DIESE ANLEITUNG GUT AUFBEBEWAHREN.

ZUSAMMENSETZUNG DES KÖRPERS
 Zur Bewertung des Gesundheitszustands einer Person ist es wichtig, die Zusammensetzung Ihres Körpers zu kennen. Es ist nicht ausreichend, ihr Gewicht zu kennen, sondern auch die Qualität des Gewichts muss bekannt sein, das heißt beim menschlichen Körper muss zwischen den beiden großen Masse unterschieden werden, aus denen er besteht:
 • magere Masse: Knochen, Muskeln, Gedärm, Wasser, Organe, Blut;
 • Fettmasse: adipöse Zellen.

Bei gleichem Gewicht können diese beiden Massen unterschiedliche Volumen einnehmen. Mit Hilfe der Elektrode im Fußbrett sendet die Waage einen schwachen elektrischen Strom mit geringer Intensität durch die Körpermasse. Der elektrische Strom reagiert in Abhängigkeit von den Massen, auf die er trifft, auf unterschiedliche Weise: Die magere Masse weist einen geringen Widerstand auf, während die Fettmasse einen größeren Widerstand aufweist. Dieser Widerstand des Körpers wird bioelektrische Impedanz genannt und sie variiert in Abhängigkeit vom Geschlecht, dem Alter und der Statur des Benutzers. Neben dem Gewicht ist es für eine korrekte Kontrolle der eigenen Gewichtsform wichtig, das von der Waage errechnete Fett mit den in der Tabelle angegebenen Parametern und den Prozentsatz des Wassers mit den im Folgenden angegebenen Informationen zu vergleichen. **Falls die Prozentsätze außerhalb der normalen Werte liegen, sollte der Hausarzt konsultiert werden.** Zum besseren Verständnis des Werts des Prozentsatzes Ihres Körperfetts empfehlen wir Ihnen, diesen Wert über einen bestimmten

Zeitraum aufzuschreiben. Für einen gültigen Vergleich müssen Sie sich stets zur gleichen Uhrzeit und unter den gleichen Bedingungen wiegen. Der beste Zeitpunkt ist morgens, nüchtern und ohne Kleidung. Nach dem Aufstehen ca. 15 Minuten warten, so dass sich das Wasser im Körper verteilen kann.

Prozentsatz der Fettmasse
 Der in der folgenden Tabelle angegebene Prozentsatz des Fettes ist das Gesamtfett, das sich aus der Summe des Grundfettes (oder primären Fetts) und des Reservefettes (oder abgelagerten Fetts) ergibt. Das Grundfett ist unverzichtbar, da es für den Metabolismus erforderlich ist. Der Prozentsatz des Fettes ist für die beiden Geschlechter unterschiedlich: Ca. 4% bei Männern und ca. 12% bei Frauen (auf Grundlage des Gesamtkörpergewichts errechneter Prozentsatz). Das Reservefett, das theoretisch überflüssig ist, ist hingegen in einer minimalen Menge für einen guten Gesundheitszustand erforderlich, vor allem bei Personen, die eine körperliche Tätigkeit ausüben. Auch in diesem Fall ist der Prozentsatz des Fettes ist für die beiden Geschlechter unterschiedlich: 12% Männer, 15% Frauen (auf Grundlage des Gesamtkörpergewichts errechneter Prozentsatz). Der normale Prozentsatz der Fettmasse liegt also bei Männern annähernd bei 16% und bei Frauen annähernd bei 27%. Diese Prozentsätze sind vom Alter des Individuums abhängig, wie in der folgenden Tabelle angegeben.

TAFEL BODYFAT					
	Alter	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
MÄNNER	15-39	<11%	11.1-23%	23.1-31%	>31.1%
	40-59	<12%	12.1-24%	24.1-32%	>32.1%
	60-79	<13%	13.1-25%	25.1-33%	>33.1%
FRAUEN	15-39	<20%	20.1-32%	32.1-38%	>38.1%
	40-59	<21%	21.1-33%	33.1-39%	>39.1%
	60-79	<22%	22.1-34%	34.1-40%	>40.1%

Prozentsatz des Wassers
 Das Wasser ist die Hauptkomponente der mageren Masse; der Prozentsatz des Wassers an der mageren Masse beträgt 73%. Die magere Masse ergibt durch Subtraktion der Fettmasse vom Gesamtgewicht eines Individuums (Beispiel: Mann, Alter 25 Jahre, mit Fettmasse 17% = magere Masse 83%). Das Wasser macht ca. 60% des Körpergewichts aus: Es ist somit der wesentliche Bestandteil für alle Lebewesen und für das Überleben unbedingt erforderlich. Frauen (die normalerweise mehr adipöses Gewebe als Männer aufweisen) weisen einen Prozentsatz von ca. 55-58% Wasser im Körper auf, während der Wert bei Männer bei ca. 60-62% liegt. Der Prozentsatz des Wassers ist in der Kindheit höher (bei der Geburt liegt er zwischen 70 und 77 %) und er nimmt mit zunehmendem Alter (bei Senioren liegt er zwischen 45 und 55%) und mit zunehmender Fettablagerung ab. Übergewichtige Personen weisen einen niedrigen Prozentsatz Körperwasser als mageren Personen auf. Auf diese Daten Bezug nehmen, um den festgestellten Prozentsatz zu vergleichen.

Das Wasser hat viele biologischen Funktionen:
 • es fördert die Verdauungsprozesse;
 • es löst für den Organismus wichtige Substanzen;
 • es entfernt Schlacken aus dem Metabolismus;
 • es transportiert Sauerstoff, Nährstoffe, Enzyme, Hormone und Glukose zu den Zellen;
 • es liefert Mineralsalze;
 • es regelt die Körpertemperatur.

Der menschliche Körper scheidet täglich eine bestimmte Menge Wasser aus, die regelmäßig ersetzt werden muss; ein Wasserverlust von 10% des Körpergewichts beeinträchtigt den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden. Variationen des Körpergewichts können kurzfristig (Stunden), mittelfristig (Tage) oder langfristig (Wochen) auftreten. Kleinere Variationen des Gewichts innerhalb weniger Stunden sind vollkommen normal und beruhen auf der Wasserretention, da das extrazelluläre Wasser (das die interstitielle Flüssigkeit, das Plasma, die Lymphe und die transzelluläre Flüssigkeit umfasst) der einzige Bestandteil des gesamten Körpers ist, der so schnell variieren kann. Gewichtsvoränderungen innerhalb weniger Tage beruhen wahrscheinlich auf dem Gesamtwasser (das zu ca. 60% in den Zellen - intrazelluläres Wasser - und zu ca. 40% außerhalb der Zellen - extrazelluläres Wasser - verteilt ist) und somit auch auf der mageren Masse. Die Fettmasse schließlich unterliegt Variationen, die im Zeitraum von Wochen feststellbar sind. **Deshalb müssen die folgenden Punkte bei der Bewertung der Entwicklung der Zusammensetzung des eigenen Körpers berücksichtigt werden:**

- **Die bloße Verringerung des Körpergewichts, die von einem unveränderten oder gar steigenden Prozentsatz des Körperfetts begleitet wird, zeigt lediglich an, dass der Körper Wasser verloren hat (zum Beispiel nach einem Training, einem Saunabesuch oder einer Diät, die auf schnellen Gewichtsverlust begrenzt ist).**
 - **Der Anstieg des Gewichts, der vom einem verringerten oder unveränderten Prozentsatz des Körperfetts begleitet wird, zeigt den Aufbau von wertvoller Muskelmasse an.**
 - **Falls das Gewicht und das fett gleichzeitig abnehmen, so bedeutet dies, dass die Diät funktioniert und dass man Körperfülle verliert.**
 - **Bei einem hohen Prozentsatz von Fett oder einem reduzierten Prozentsatz von Muskelmasse ist immer ein zu niedriger Prozentsatz von Körperwasser feststellbar.**
- Achtung!**
Bei einer Abmagerungskur muss eine Reduzierung der Fettmasse und nicht ein Verlust der Muskelmasse erzielt werden.

Beispiele von Körperzusammensetzung Person 1
Eingegebene Daten: Mann, Größe 185 cm, 39 Jahre alt.
Von der Waage berechnete Daten: Gewicht 105 kg, Bodyfat 30.3%, Bodywater 51%
Analyse der Körperzusammensetzung: Aus der Tafel ergibt sich eine Übergewicht-Körperzusammensetzung. Nun, versuchen wir die Analyse zu vertiefen.
 Der Prozentsatz von fettfreier Masse beträgt 69.7% (100%-30.3%). Das Körperfett besteht aus den folgenden Elementen:
 • essentielles Fett => 105 kg x 4%= 4.2 kg

- zusätzliches Fett => 105 kg x 12%= 12.6 kg
 Das Gesamtkörperfett (essentielles Fett + zusätzliches Fett) beträgt 4.2+12.6 kg = 16.8 kg, das mit Rücksicht auf das Körpergewicht (105 kg) 16% beträgt (idealer % von Fettmasse für die Person 1). Der Unterschied zwischen 30.3% (realer % von fettfreier Masse) und 16% (idealer % von Fettmasse) beträgt 14.3%, das mit Rücksicht auf das Gesamtgewicht (105 kg) 15 kg beträgt.
 15 kg sind die kg, welche der Person 1 fehlen. Der Wasserprozentsatz (51%) ist niedrig mit Rücksicht auf den normalen Prozentsatz, der Männer aufweisen sollten, aber das ist durch den hohen Prozentsatz von Fettmasse und demzufolge durch eine begrenzte Muskelmasse verursacht.

- EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH**
- **Stellen Sie die Waage auf eine ebene und harte Oberfläche.** Ein nachgiebiger oder unebener Bodenbelag (wie z.B. Teppich, Auslegeware, Linoleum) können die Genauigkeit des Gewichts beeinträchtigen.
 - Steigen Sie auf die Waage mit den Füßen parallel zueinander und gleichmäßig verteiltem Gewicht (siehe Zeichnungen). Warten Sie ohne sich zu bewegen, dass die Waage Ihr Gewicht berechnet.
 - Es ist wichtig, sich barfuß zu wiegen, mit trockenen Füßen, und sich in korrekter Weise auf die Elektroden zu stellen (siehe Zeichnungen). Ferner vermeiden Sie, dass die Beine sich berühren, damit die Waage richtig funktioniert.
 - **Die Waage weist keine Gefahren auf, da sie dank für 1,5V alkalischen Batterie.** Dennoch sollte die Waage nicht von Personen in folgenden Situationen benutzt werden:
 - Von Trägern eines Herzschrittmachers oder anderer elektronischer medizinischer Apparate.
 - Von Personen, die Fieber haben.
 - Kinder unter 10 Jahren
 - Personen unter Dialyse, mit Ödemen an den Beinen, Personen mit Behinderungen oder Personen, die an Osteoporose leiden.
 - Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen.
 - Von schwangeren Frauen.
 - Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage, jeden Tag zur selben Stunde, wenn möglich ohne Kleidung und vor dem Frühstück. Um das Wiegen zu optimieren, wiegen Sie sich zweimal und wenn die zwei Gewichtangaben voneinander abweichen, liegt Ihr Gewicht dazwischen. Warten Sie ungefähr 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das Wasser im Körper verteilen kann.
 - Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn sie nass ist.
 - Achtung! Die Funktion der Messung des Prozentsatzes des Körperfetts und des Körperwassers kann nur von Personen im Alter zwischen 10 und 80 Jahren und mit einer Größe zwischen 100 und 240 cm benutzt werden.
 - Die Genauigkeit des Prozentsatzes des Fetts und des Wassers kann in den folgenden Fällen beeinträchtigt werden:
 a) hoher Alkoholspiegel
 b) hoher Koffein- oder Drogenspiegel
 c) nach anstrengender sportlicher Betätigung
 d) während Krankheiten

- während der Schwangerschaft
- nach schweren Mahlzeiten
- bei Dehydrationsproblemen
- falls Ihre Daten (Größe, Alter und Geschlecht) nicht richtig eingegeben worden sind
- falls Sie nasse oder schmutzige Füße haben
- Leute mit geschwollenen Beinen

Achtung!

Der Prozentsatz des Körperfetts und des Körperwassers ist als unverbindlicher Wert anzusehen. Wenden Sie sich für sämtliche Informationen an Ihren Arzt oder Ernährungsberater.

GEBRUCHSANWEISUNG**a. Einsetzen der Batterien**

Diese Waage arbeitet mit 4 alkalischen Batterien arbeitet.

Wenn die Batterien leer sind, erscheint auf dem Display "LO" oder das Symbol der Batterie. Die neuen Batterien mit dem Pluspol nach oben einsetzen. Die entladenen Batterien entfernen, indem man den Deckel des Batteriefachs hebt, das am Boden des Geräts zu finden ist. Die Batterien abziehen und sie als Sondermüll zu den für das Recyceln angegebenen Sammlungspunkten geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Laden wenden, wo man das Gerät kaufte, das die Batterien enthielt. Anderenfalls, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsservice zu Rate ziehen. **Vorsicht: Für eine höhere Sicherheit dürfen Kinder junger als 12 Jahre die Batterien nicht entfernen.**

b. Taste Messeinheit

Mit ausgeschalteter Waage, die Maßeinheit (kg, lb oder st) mit der Taste, die in dem Raum für die Batterien ist, am Boden der Waage wählen.

c. Eingeben der persönlichen Daten

- Die Waage durch die Taste "ON" freigeben.
- Warten Sie einige Sekunden, sobald das Display "0.0" anzeigt, ist die Waage zum Wiegen bereit.
- Steigen Sie auf die Trittlfläche und warten Sie ohne sich zu bewegen; nach wenigen Sekunden zeigt das Display Ihr Gewicht an. Während der Messung lehnen Sie sich nirgends an, um eine Verfälschung der ermittelten Werte zu vermeiden.
- Steigen Sie von der Waage, das Display zeigt Ihr Gewicht noch einige Sekunden lang an, dann schaltet sich die Waage automatisch aus.



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 Messung in manchen Fällen aufgrund des oben genannten Grundes verfälscht werden könnte.

d. Eingeben der persönlichen Daten

Diese Waage kann die Daten von bis zu 10 verschiedenen Personen abspeichern.

- Drücken Sie die Taste "SET".
- Auf dem Display erscheint "P1", dieses gibt die Person "01" an: wenn Sie die Speicherzone wechseln möchten (Speicherzonen von 0 bis 9), drücken Sie die Symbole "▲" oder "▼". Sobald Sie die Speicherzone gewählt haben, bestätigen Sie indem Sie SET drücken.
- Jetzt stellen Sie noch das Geschlecht ein, indem Sie die Symbole "▲" oder "▼" drücken. Bestätigen Sie mit "SET".
- Geben Sie auch Ihr Alter (von 10 bis 80) mit Hilfe der Symbole "▲" oder "▼" ein und bestätigen Sie dann die Eingabe, indem Sie "SET" drücken.
- Geben Sie nun Ihre Größe ein (von 100 cm bis 240 cm) anhand der Symbole "▲" oder "▼" können Sie den Wert erhöhen oder verringern. Das Display zeigt den Wert in cm oder in ft an. Zur Bestätigung drücken Sie "SET".
- Nun hat die Waage alle Ihren Daten gespeichert. Das Display zeigt sie für einige Sekunden, damit ihre richtige. Eingabe geprüft werden kann. Nun stellt das Display "0.0" dar: Auf die Waage steigen. Dabei achten, die nackten Füßen richtigerweise auf die zwei Elektroden zu positionieren. Das Display zeigt in Reihenfolge folgende Angaben:
 - Gewicht
 - Die Schrift FAT (bodyfat) und den Prozentsatz von Fett, der im Körper vorhanden ist
 - Die Schrift TBW (bodywater) und den Prozentsatz von Wasser, der im Körper vorhanden ist
 Den berechneten Fettprozentsatz (FAT) mit den in der Tafel "Bodyfat" angegebenen Parametern vergleichen: ist der Wert außerhalb der gewöhnlichen Werte, sich an seinen Arzt wenden. Den Wasserprozentsatz (TBW) gemäß Absatz "% Wasser" bewerten.
- Die Waage schaltet sich nach etwa 10 Sekunden automatisch aus.

Um die vorher eingegebenen Werte zu ändern, den dazugehörenden Speicherbereich abrufen und das gesamte Verfahren wiederholen. Um die Angaben einer anderen Person einzugeben, einen freien Speicherbereich auswählen und das gesamte Verfahren wiederholen.

Vorsicht: Bei der Funktion "Eingabe der Personaldaten" schaltet sich die Waage automatisch aus, wenn man auf keine Taste innerhalb von 10 Sekunden drückt.

e. Berechnung von Gewicht, % von Körperfett und % von Wasser

- Die Waage einschalten, indem man die Taste ON solange gedrückt hält, bis den gewünschten Speicherbereich dargestellt wird. Die vorher eingegebenen Angaben werden auf dem Display dargestellt und dann wird "0.0kg" angezeigt.
- Auf die Waage steigen und warten bis die Personaldaten dargestellt werden (siehe Punkt 6 vom Absatz "Eingeben der persönlichen Daten").

Vorsicht!

Wenn das Display "0.0" nicht zeigt, wird es nicht möglich sein, das Gewicht zu lesen, als auch den Prozentsatz von Fett und Wasser zu berechnen. Zeigt das Display "Err", bedeutet das, dass es einen Fehler während der Messung gab. Das vollkommene Verfahren nochmals wiederholen. Im Falle von Übergewicht, zeigt das Display "EEEE"; in diesem Falle, das Gewicht sofort von der Waage entfernen, um den Mechanismus nicht zu beschädigen.

Anleitungen und garantie

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Tragkraft: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
 Auflösung: 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb < 10 st / 1 lb > 10 st
 Messeinheit: kg/lb/st
 Speicher für 10 Personen
 4 alkalischen Batterien 1,5V AAA
 Abweichung: +/- 1% + 1 skaleneinteilung
 LCD-Display
 Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte ≤85%
 Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte ≤85%

WARTUNG

- Die Waage sorgfältig behandelt; es handelt sich um ein Präzisionsinstrument. Die Waage vor extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Stößen, Staub und direkter Sonnenbestrahlung schützen. Die Waage nicht fallen lassen.
- Von Wärmequellen fernhalten.
- Nie auf die Waage springen.**
- Die Waage ausschließlich mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.**
- Für die Reinigung der Waage keine Chemikalien oder scheuernden Produkte benutzen.**
- Sicherstellen, dass keine Flüssigkeiten in den Körper der Waage eindringen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Dieses Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahren oder benutzen; eine Feuchtigkeit von über 85% sowie der Kontakt mit Wasser oder sonstigen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen und deneinwandfreien Betrieb der Waage beeinträchtigen.

Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen

Dieses Produkt ist für Haushaltgebrauch bestimmt.

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

ENTSORGUNGSVERFAHREN (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeindeabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammelzentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn

Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielen wird, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

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 Zubehörteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubehörteilen 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.

Καινούρια ηλεκτρονική ζυγαριά μπάνιου με την οποία μπορείτε να προσδιορίσετε τη σωματική σύσταση και που υπολογίζει αυτόματα το εκατοστιαίο ποσοστό λίπους και νερού που υπάρχει στο σώμα σε συνάρτηση με το ύψος, την ηλικία και το φύλο.

Η ακριβής γνώση της σωματικής σύστασης (υπολογισμός της συνολικής άλιπης μάζας, λιπώδους μάζας και νερού του σώματος) καθιστά δυνατή τη σωστή εκτίμηση του περιττού λίπους και ταυτόχρονα επιτρέπει να καθοριστέ με ακρίβεια το επιθυμητό βάρος σε συνάρτηση με τη διατροφική κατάσταση, είναι συνεπώς δυνατό να συνδυαστούν η σωστή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα ως βασικές συνθήκες για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών.

Διαθέτει λειτουργία μνήμης για μέχρι 10 άτομα.

Δυνατότητα μέτρησης έως 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb διαβάθμιση ανά 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb (< 10 st) 1 lb (> 10 st)

Προσοχή!

- **Το εκατοστιαίο ποσοστό του λίπους και του νερού πρέπει να θεωρείται ενδεικτικό μόνο στοιχείο. Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία, συμβουλευτείτε το γιατρό ή το διατολόγο.**

- **Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχο, όχι διάγνωση ή θεραπευτική αγωγή.**

- **Οι ασυνήθιστες τιμές πρέπει να συζητούνται πάντα με τον προσωπικό γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τροποποιείται η δοσολογία οιοσδήποτε φαρμάκου που έχει οριστεί από τον προσωπικό γιατρό.**

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Είναι σημαντικό να είναι γνωστή η σωματική σύσταση ενός ατόμου για να καταστεί δυνατή η εκτίμηση της κατάστασης της υγείας του.

Μάλιστα, δεν αρκεί να είναι γνωστό το βάρος αλλά είναι απαραίτητο να καθοριστέ η ποιότητα του βάρους του, δηλαδή να διαχωριστέ το ανθρώπινο σώμα στις δυο μεγάλες μάζες από τις οποίες αποτελείται:

- **άλιπη μάζα:** κόκαλα, μύες, εντόσθια, νερό, όργανα, αίμα
- **λιπώδης μάζα:** λιπώδη κύτταρα.

Με ίδιο βάρος, αυτές οι δυο μάζες καταλαμβάνουν διαφορετικό όγκο. Μέσω των ηλεκτροδίων που βρίσκονται στην επιφάνειά της, η ζυγαριά διοχετεύει με ανευαίσθητη ποσότητα ηλεκτρικού ρεύματος χαμηλής τάσης που διαπερνά τη σωματική μάζα.

Το ηλεκτρικό ρεύμα αντιδρά με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με τη μάζα που συναντά: η άλιπη μάζα δεν προβάλλει μεγάλη αντίσταση, ενώ η λιπώδης προβάλλει μεγαλύτερη αντίσταση. Αυτή η αντίσταση του σώματος, που ονομάζεται βιοηλεκτρική, ποικίλει επίσης σε συνάρτηση με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του χρήστη. Για ένα σωστό έλεγχο του ιδανικού σας βάρους, είναι σημαντικό, εκτός από το βάρος, να συγκρίνετε το ποσοστό % του λίπους που υπολόγισε η ζυγαριά με τις παραμέτρους που αναφέρονται στον πίνακα, να εκτιμήσετε το ποσοστό % του νερού και το βασικό μεταβολισμό με τις πληροφορίες που αναφέρονται παρακάτω.

Αν τα ποσοστά αποδειχθεί ότι είναι έξω από τις κανονικές τιμές, συνίσταται να συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γιατρό. Σας συμβουλευόμαστε να σημειώνετε αυτές

τις τιμές για ορισμένο χρονικό διάστημα για να μπορέσετε να τις καταλάβετε καλύτερα. Για να είναι πιο έγκυρη η σύγκριση των τιμών, πρέπει να ζυγίζεστε πάντα την ίδια ώρα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Η καλύτερη στιγμή για να ζυγίζεστε είναι το πρωί πριν φάτε και χωρίς ρούχα. Περιμένετε περίπου 15 λεπτά από τότε που θα σηκωθείτε, έτσι ώστε να διανεμηθεί το νερό στο σώμα.

Λιπώδης μάζα σε ποσοστό %

Η εκατοστιαία αναλογία του λίπους που παρουσιάζεται στον ακόλουθο πίνακα αντιπροσωπεύει το συνολικό λίπος που δίνεται από το ποσό του βασικού λίπους και του αποθηκευμένου λίπους. Το βασικό λίπος είναι ουσιάδες γιατί είναι απαραίτητο για το μεταβολισμό.

Η εκατοστιαία αναλογία του λίπους αυτού είναι διαφορετική για τα δυο φύλα: 4% περίπου για τους άντρες και 12% περίπου για τις γυναίκες (το % έχει υπολογιστεί με βάση το συνολικό σωματικό βάρος).

Το αποθηκευμένο λίπος, θεωρητικά πλεονάζον, είναι αντίθετα απαραίτητο σε πολύ μικρή ποσότητα για την καλή κατάσταση της υγείας κυρίως για όσους αθλούνται. Και σ' αυτή την περίπτωση η εκατοστιαία αναλογία του λίπους είναι διαφορετική για τα δυο φύλα: 12% για τους άντρες, 15% για τις γυναίκες (το % έχει υπολογιστεί με βάση το συνολικό σωματικό βάρος).

Συνεπώς, κατά προσέγγιση η κανονική εκατοστιαία αναλογία της λιπώδους μάζας στο σωματικό βάρος είναι 16% για τους άντρες και 27% για τις γυναίκες. Αυτά τα ποσοστά ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία του ατόμου σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ					
	Ηλικία	% Λιποβαρής	% Κανονικός	% Ελαφρά Υπέρβαρος	% Υπέρβαρος
ΑΝΤΡΑΣ	15-39	<11%	11.1-23%	23.1-31%	>31.1%
	40-59	<12%	12.1-24%	24.1-32%	>32.1%
	60-79	<13%	13.1-25%	25.1-33%	>33.1%
ΓΥΝΑΙΚΑ	15-39	<20%	20.1-32%	32.1-38%	>38.1%
	40-59	<21%	21.1-33%	33.1-39%	>39.1%
	60-79	<22%	22.1-34%	34.1-40%	>40.1%

Νερό σε ποσοστό %

Το νερό είναι το κύριο συστατικό της άλιπης μάζας, η εκατοστιαία αναλογία του νερού στην άλιπη μάζα είναι 73%. Μπορούμε να βρούμε την άλιπη μάζα ενός ατόμου αν αφαιρέσουμε τη λιπώδη μάζα από το συνολικό του βάρος (παράδειγμα: άντρας 25 ετών με λιπώδη μάζα 17% = άλιπη μάζα 83%).

Το 60% περίπου του σωματικού βάρους αποτελείται από νερό: αντιπροσωπεύει λοιπόν το βασικό συστατικό όλων των ζωντανών οργανισμών και είναι βασικό για τη διατήρηση της ζωής.

Στις γυναίκες (που φυσιολογικά έχουν περισσότερο λιπώδη ιστό σε σχέση με τους άντρες) η εκατοστιαία αναλογία του σωματικού νερού είναι γύρω στο 55-58%, ενώ στους άντρες γύρω στο 60-62%. Η εκατοστιαία αναλογία του νερού είναι μεγαλύτερη κατά την παιδική ηλικία (κατά τη γέννηση ποικίλλει από 70% μέχρι 77%), μειώνεται με την ηλικία (στα ηλικιωμένα άτομα το ποσοστό ποικίλλει από 45% μέχρι 55%) και με την αύξηση του αποθηκευμένου λίπους.

Οδηγίες και εγγύηση

Στα παχύσαρκα άτομα η εκατοστιαία αναλογία του σωματικού νερού είναι κατώτερη από αυτή των λεπτών ατόμων. Ανατρέξτε σ' αυτά τα δεδομένα για να συγκρίνετε το ποσοστό που βρέθηκε.

Το νερό επιτελεί πολλές βιολογικές λειτουργίες:

- διευκολύνει τις διαδικασίες πέψης
- είναι διαλύτης σημαντικών ουσιών για τον οργανισμό, απομακρύνει τα υπολείμματα του μεταβολισμού
- μεταφέρει οξυγόνο, θρεπτικά στοιχεία, ένζυμα, ορμόνες και γλυκόζη στα κύτταρα
- είναι πηγή μεταλλικών αλάτων
- ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.

Ο ανθρώπινος οργανισμός αποβάλλει κάθε πρωί μια καθορισμένη ποσότητα νερού που πρέπει να αντικαθίσταται τακτικά, απώλειες νερού γύρω στο 10% του σωματικού βάρους μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την κατάσταση ευεξίας.

Οι μεταβολές του σωματικού βάρους μπορεί να συμβούν σε σύντομο χρονικό διάστημα (ώρες), μέσο (μέρες) ή μεγάλο (εβδομάδες). Μικρές μεταβολές βάρους σε λίγες ώρες είναι εντελώς φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση νερού που είναι στην πραγματικότητα εξωκυτταρικό νερό (που περιλαμβάνει το ενδοοπορικό υγρό, το πλάσμα, τη λύμφη και το δικυτταρικό υγρό) είναι το μοναδικό τμήμα που μπορεί να μεταβληθεί τόσο γρήγορα.

Όταν η μείωση του βάρους πραγματοποιείται σε λίγες μέρες είναι πολύ πιθανόν αυτό να γίνεται σε βάρος του συνολικού νερού (που κατανέμεται κατά το 80% περίπου στο εσωτερικό των κυττάρων -ενδοκυτταρικό νερό- και κατά το 40% περίπου έξω από τα κύτταρα -εξωκυτταρικό νερό-) και συνεπώς και της άλιπης μάζας. Τέλος, η λιπώδης μάζα υπόκειται σε μεταβολές που σημειώνονται σε διαστήματα εβδομάδων.

Συνεπώς, για να εκτιμήσετε τις μεταβολές της σωματικής σας σύστασης είναι απαραίτητο να έχετε υπόψη ότι:

- **Η απλή μείωση του βάρους συνοδευόμενη από αμετάβλητο ποσοστό σωματικού λίπους ή ακόμη και αυξημένο δείχνει ότι το σώμα έχει χάσει απλώς νερό (για παράδειγμα μετά από σωματική άσκηση, σάουνα ή μια διαίτα που περιορίζεται στη γρήγορη απώλεια βάρους).**
- **Η αύξηση του βάρους συνοδευόμενη από ένα ποσοστό σωματικού λίπους σε μείωση ή αμετάβλητο δείχνει αύξηση της πολυτιμής μυϊκής μάζας. Όταν το βάρος και το σωματικό λίπος ελαττώνονται ταυτόχρονα, αυτό σημαίνει ότι η διαίτα αποδίδει και χάνεται όγκος.**
- **Όταν το ποσοστό λίπους είναι υψηλό ή η μυϊκή μάζα μειωμένη καταγράφεται πάντα ένα πολύ χαμηλό ποσοστό νερού στο σώμα.**

Προσοχή!

Μια θεραπεία αδυνατίσματος είναι απαραίτητο να στοχεύει σε μια μείωση της λιπώδους μάζας κι όχι στην απώλεια μυϊκής μάζας.

Παραδείγματα σωματικής σύστασης

Άτομο 1

Εισαχθέντα δεδομένα: άντρας, ύψος 185 cm, ηλικία 39 ετών
Δεδομένα που υπολόγισε η ζυγαριά: Βάρος 105 kg, Σωματικό λίπος 30,3%, Σωματικό νερό 51%
Ανάλυση της σωματικής σύστασης: Σύμφωνα με τον πίνακα η σωματική σύσταση είναι υπέρβαρη. Ας δούμε παρ' όλα αυτά την ανάλυση σε βάθος.

Το ποσοστό της άλιπης μάζας είναι 69,7% (100%-30,3%). Συνεπώς, το σωματικό λίπος αποτελείται από:

- βασικό λίπος=> 105 kg x 4%= 4,2 kg
 - αποθηκευμένο λίπος=> 105 kg x 15% = 12,6 kg

Το σύνολο του σωματικού λίπους (Βασικό λίπος + αποθηκευμένο λίπος) δίνεται από το 4,2+12,6 kg = 16,8 kg που σε σχέση με το σωματικό βάρος (105 kg) ισούται με το 16% (η ιδανική εκατοστιαία αναλογία της λιπώδους μάζας για το άτομο 1). Η διαφορά ανάμεσα στο 30,3% (η πραγματική εκατοστιαία αναλογία της λιπώδους μάζας) και το 16% (η ιδανική εκατοστιαία αναλογία της λιπώδους μάζας) είναι 14,3% που εφαρμοζόμενο στο συνολικό βάρος ισούται με 15 kg.

Τα 15 kg αντιπροσωπεύουν τα επιπλέον κιλά του ατόμου 1. Η εκατοστιαία αναλογία του νερού, 51%, είναι κάτω χαμηλή σε σχέση με τη φυσιολογική αναλογία που πρέπει να έχουν οι άντρες, αλλά οφείλεται στο κάτω ανεβασμένο ποσοστό της λιπώδους μάζας και στην συνεπικόλουθη μειωμένη μυϊκή μάζα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σκληρή επιφάνεια. Ένα μαλακό ή μη ενιαίο δάπεδο (π.χ. χαλί, μοκέτα, λινόλαο) μπορεί να οδηγήσει σε μη ακριβή υπολογισμό του βάρους. Ανεβείτε στη ζυγαριά με τα πόδια παράλληλα και το βάρος ίσα κατανεμημένο (βλ. σχέδια). Περιμένετε ακίνητοι να υπολογίσει η ζυγαριά το βάρος σας.

Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε με πέλαμα γυμνά, εντελώς στεγνά και τοποθετημένα σωστά πάνω στις δυο πλαϊνές σταλίνες λωρίδες (βλ. σχήμα).

Επίσης, προσέξτε να μην ακουμπούν τα πόδια ώστε να λειτουργήσει σωστά η ζυγαριά.

Η ζυγαριά δεν παρουσιάζει κανένα κίνδυνο εφόσον λειτουργεί με αλκαλικές μπαταρίες μιας χρήσης των 1,5 V.

Παρ' όλα αυτά, δε συνίσταται η χρήση της στα παρακάτω άτομα:

- άτομα με βηματοδότη ή άλλο ηλεκτρονικό ιατρικό υλικό
- εμπύρετα άτομα
- παιδιά κάτω των 10 ετών
- έγκυες γυναίκες
- άτομα που κάνουν αιμοδίαλυση, άτομα με οίδημα στα πόδια, άτομα με δυσμορφία ή προσβεβλημένα από στεοσιτόρωση
- άτομα που παίρνουν καρδιαγγειακά φάρμακα.

- Να ζυγίζεστε πάντα στην ίδια ζυγαριά, κάθε πρωί την ίδια ώρα, κατά προτίμηση χωρίς ρούχα και πριν το πρόγευμα. Για να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα από τη ζυγαριά, να ζυγίζεστε δυο φορές και αν τα δυο βάρη είναι διαφορετικά το ένα από το άλλο, το βάρος σας είναι ανάμεσα στις δύο ενδείξεις.

Περιμένετε περίπου 15 λεπτά από τότε που θα σηκωθείτε, έτσι ώστε να διανεμηθεί το νερό στο σώμα.

- Η επιφάνεια της ζυγαριάς μπορεί να γλιστράει αν είναι βρεγμένη.
- Προσοχή! Η λειτουργία της μέτρησης του ποσοστού του σωματικού λίπους και του νερού μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από άτομα ηλικίας από 10 έως και 80 ετών και ύψους από 100 έως και 240 cm.
- Η ακρίβεια του εκατοστιαίου ποσοστού (%) του λίπους και του νερού μπορεί να αλλοιωθεί στις εξής περιπτώσεις:

- α) υψηλό επίπεδο οινοπνεύματος
- β) υψηλό επίπεδο καφεΐνης ή φαρμάκων
- γ) έπειτα από έντονη αθλητική δραστηριότητα
- δ) στη διάρκεια μιας ασθένειας

- ε) στη διάρκεια εγκυμοσύνης
- στ) έπειτα από βαριά γεύματα
- ζ) αν έχετε προβλήματα αφυδάτωσης
- η) τα δεδομένα σας (ύψος, ηλικία, φύλο) δεν έχουν εισαχθεί σωστά
- θ) αν έχετε βρεγμένα ή βρόμικα πέλματα
- ι) άτομα με πρησμένα πόδια

Προσοχή!

Το εκατοστιαίο ποσοστό του λίπους και του νερού πρέπει να θεωρείται ενδεικτικό μόνο στοιχείο. Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία, συμβουλευτείτε το γιατρό ή το διατολόγο.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

a.Τοποθέτηση μπαταριών

Η παρούσα ζυγαριά λειτουργεί με 4 αλκαλικές μπαταρίες των 1.5V της μιας χρήσης.

Όταν οι μπαταρίες είναι εκφορτισμένες, εμφανίζεται στην οθόνη η ένδειξη "Lo" ή το σύμβολο της μπαταρίας. Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δε χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για να αφαιρέσετε τις εκφορτισμένες μπαταρίες, αναστρέψτε το καπάκι της θήκης μπαταριών στο κάτω μέρος της συσκευής. Βγάλτε τις μπαταρίες και απορρίψτε τις ως ειδικά απορρίμματα στα σημεία συλλογής που είναι για ανακύκλωση.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την απόρριψη των εκφορτισμένων μπαταριών, επικοινωνήστε με το κατάστημα όπου αγοράσατε τη συσκευή που περιείχε τις μπαταρίες, το Δήμο ή την τοπική υπηρεσία απορριμμάτων.


Προσοχή: Για μεγαλύτερη ασφάλεια δε συνιστούμε την αφαίρεση των μπαταριών από παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών.

b.Κουμπί μονάδας μέτρησης

Με σβηστή τη ζυγαριά, επιλέξτε τη μονάδα μέτρησης για το ζύγισμα (kg [κιλά], lb [λίμπρες] ή st [stone]) με το κουμπί που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς.

γ. Λειτουργία απλής ζυγαριάς

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας το κουμπί "ON".
- Περιμένετε λίγα δευτερόλεπτα κι όταν η οθόνη δείξει "0.0" η ζυγαριά είναι έτοιμη για τη μέτρηση του βάρους.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά και περιμένετε χωρίς να κινήσετε. Μετά από λίγα δευτερόλεπτα η οθόνη θα δείξει το βάρος σας. Να μη στηρίζετε σε τίποτα στη διάρκεια της μέτρησης για να μην αλλοιώσετε τις τιμές που καταγράφονται.
- Κατεβείτε από τη ζυγαριά, η οθόνη εξακολουθεί να εμφανίζει το βάρος για λίγα δευτερόλεπτα, μετά σβήνει αυτόματα.

	Κάθε φορά που η ζυγαριά μετακινείται ή ανασκάνεται και στη συνέχεια επαναποθετείται στην επιφάνεια, το πρώτο ζύγισμα δε θα πρέπει να ληφθεί υπόψη, γιατί χρειάζεται ένα μικρό χρονικό διάστημα επαναφοράς της ηλεκτρονικής κάρτας σε σχέση με τα κελιά φόρτωσης. Λάβετε υπόψη το δεύτερο και τα επόμενα ζυγίσματα, καθώς σε ορισμένες περιπτώσεις το πρώτο ενδέχεται να έχει αλλοιωθεί λόγω της αιτίας που αναφέρεται παραπάνω.
--	---

δ. Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων

Αυτή η ζυγαριά μπορεί να καταγράψει στη μνήμη τα δεδομένα 10 διαφορετικών ατόμων.

- Πατήστε το κουμπί "SET".

- Στην οθόνη θα αναβοσβήσει το σήμα «P1» που σημαίνει το άτομο "01": Αν επιθυμείτε να αλλάξετε τη θέση μνήμης (μνήμες από 0 έως 9) πατήστε τα σύμβολα "▲" ή "▼". Μόλις επιλέξετε τη θέση μνήμης, επιβεβαιώστε πατώντας το "SET".
- Τώρα η οθόνη δείχνει τη μορφή ενός άντρα και μίας γυναίκας. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά "▲" και "▼" για να επιλέξετε και επιβεβαιώστε πατώντας το "SET".
- Χρησιμοποιήστε ξανά τα σύμβολα "▲" ή "▼" για να εισαγάγετε την ηλικία "Age" (από 10 έως 80 ετών) και επιβεβαιώστε πατώντας το "SET".
- Εισαγάγετε τώρα το ύψος σας (από 100 cm έως 240 cm) χρησιμοποιώντας τα σύμβολα "▲" ή "▼" για να αυξήσετε ή να μειώσετε την τιμή. Η οθόνη θα δείξει την τιμή σε cm. Πατήστε το "SET" για να επιβεβαιώσετε.
- Τώρα η ζυγαριά έχει αποθηκεύσει στη μνήμη όλα τα δεδομένα σας. Εμφανίζονται στην οθόνη για να ελέγξετε αν έχουν εισαχθεί σωστά. Στο σημείο αυτό η οθόνη δείχνει "0.0". Ανεβείτε στη ζυγαριά προσέχοντας να τοποθετήσετε σωστά τα γυμνά πέλματα πάνω στα δυο ηλεκτρόδια. Η οθόνη θα δείξει με τη σειρά τα ακόλουθα δεδομένα:
 - το βάρος
 - την ένδειξη FAT (σωματικό λίπος) και το ποσοστό λίπους που υπάρχει στο σώμα σας.
 - την ένδειξη TBW (σωματικό νερό) και το ποσοστό νερού που υπάρχει στο σώμα σας.
Συγκρίνετε την εκατοστιαία αναλογία λίπους (FAT) που πήρατε με τις παραμέτρους που αναφέρονται στον "πίνακα σωματικού λίπους": αν βρίσκεται έξω από τις φυσιολογικές τιμές, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Υπολογίστε την εκατοστιαία αναλογία του νερού (TBW) όπως στην παράγραφο "Νερό σε ποσοστό %".
- Η ζυγαριά σβήνει αυτόματα έπειτα από 10 δευτερόλεπτα περίπου.

Για να τροποποιήσετε τα δεδομένα που έχετε εισαγάγει, ανακαλέστε τη θέση μνήμης που σας ενδιαφέρει και επαναλάβετε όλη τη διαδικασία. Για να εισαγάγετε τα δεδομένα ενός άλλου ατόμου, επιλέξτε μια ελεύθερη θέση μνήμης και επαναλάβετε όλη τη διαδικασία που περιγράφηκε πιο πάνω.

Προσοχή: όταν είστε στη λειτουργία «εισαγωγή προσωπικών δεδομένων» η ζυγαριά σβήνει αυτόματα αν δεν πατηθεί κανένα κουμπί μέσα σε 10 δευτερόλεπτα.

ε. Υπολογισμός του βάρους και υπολογισμός του σωματικού λίπους σε ποσοστό % και του νερού σε ποσοστό %

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά κρατώντας πατημένο το κουμπί "ON" μέχρι να εμφανιστεί η θέση μνήμης που επιθυμείτε. Τα δεδομένα που έχετε ήδη εισαγάγει θα εμφανιστούν στην οθόνη και μετά θα εμφανιστεί το "0.0 kg".
- Ανεβείτε στη ζυγαριά και περιμένετε να εμφανιστούν τα δεδομένα σας (βλ. νούμερο 6 της παραγράφου "Εισαγωγή των προσωπικών δεδομένων").

Προσοχή!

Αν η οθόνη δε δείχνει "0.0", δε θα είναι δυνατό να διαβάσετε το βάρος σας και να υπολογίσετε την εκατοστιαία αναλογία του λίπους και του νερού. Αν οθόνη δείχνει "Err", σημαίνει ότι έχει γίνει κάποιο λάθος στη διάρκεια της μέτρησης. Επαναλάβετε ξανά όλη τη διαδικασία. Σε περίπτωση βάρους πέραν του επιτρεπτού, η οθόνη δείχνει "EEEE". Στην περίπτωση αυτή απομακρύνετε αμέσως το βάρος από τη ζυγαριά για να μην προκαλέσετε βλάβη στο μηχανισμό.

Οδηγίες και εγγύηση

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Μέγιστο βάρος: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb

Διαβάθμιση: 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb < 10 st / 1 lb > 10 st

4 αλκαλικές μπαταρίες 1.5 V AAA

Μνήμη για 10 άτομα.

Οθόνη υγρών κρυστάλλων (LCD)

ανεκτικότητα: +/-1% + 1 διαβάθμιση

Συνθήκες περιβάλλοντος όταν βρίσκεται σε λειτουργία: +10°C +40°C Σ.Υ. ≤85%

Συνθήκες περιβάλλοντος όταν είναι αποθηκευμένη: +10°C +50°C Σ.Υ. ≤85%

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Να χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά με προσοχή, είναι όργανο ακριβείας. Συνεπώς, να προσέχετε να μην εκθέτετε τη ζυγαριά σε ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, σε υγρασία, σε χτυπήματα, σε σκόνη και στο άμεσο φως του ήλιου. Προσέξτε να μη σας πέσει από τα χέρια η μονάδα και να μην υποστεί χτύπημα.
- Έχετε τη μονάδα μακριά από πηγές θερμότητας.
- Μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά πηδώντας.**
- Καθαρίστε τη ζυγαριά μόνο με μαλακό και στεγνό πανί.**
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ χημικά προϊόντα ή λειαντικά μέσα.**
- Προσέξτε να μη διεισδύσουν ποτέ υγρά μέσα στο σώμα της ζυγαριάς. Η συσκευή αυτή δεν είναι αδιάβροχη. Μην αφήσετε και μη χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε μέρη γεμάτα νερό, μια υγρασία μεγαλύτερη από 85% ή η επαφή με νερό ή άλλα υγρά μπορεί να προκαλέσει σκουρίσασμα και να προκαλέσει πρόβλημα στη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς.



Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης



Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση.

Η συμμόρφωση, που τεκμηριώνεται από το σήμα της ΕΕ πάνω στη συσκευή, έχει σχέση με την οδηγία 30/2014/Eu της γης για την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα.

Αυτό το προϊόν είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο και έχει ελεγχθεί έτσι ώστε να εξασφαλίζεται, με το τυρικό επίπεδο των τεχνικών γνώσεων, τόσο το ότι δε θα παρεμποδίξει άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και το ότι θα είναι ασφαλές αν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης.

Σε περίπτωση που η συσκευή έχει μη αναμενόμενη συμπεριφορά, σταματήστε τη χρήση της και αν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε κατευθείαν με τον κατασκευαστή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)



Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει την ξεχωριστή αποκομιδή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων.

Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της συσκευής, μην την πετάξετε ως δημόσιο στερεό μεικτό απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομιδής που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέψτε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μιας καινούριας συσκευής ίδιου τύπου και με τις ίδιες λειτουργίες.

Αν η συσκευή προς διάθεση είναι διαστάσεων μικρότερων των 25 εκ. μπορείτε να το παραδώσετε σε ένα σημείο πώλησης με διαστάσεις άνω των 400 τμ. Χωρίς υποχρέωση αγοράς νέας παρόμοιας διάταξης.Αυτή η διαδικασία της ξεχωριστής αποκομιδής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών

μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή πιθανών επενεργειών στην υγεία των ανθρώπων που θα προκαλούνται από την παρουσία επικινδύνων ουσιών στα μηχανήματα αυτά ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτών ή μερών τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρριψη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με **σφραγίδα ή υπογραφή του αντιπροσώπου και με την αποδειξη πληρωμής που θα φροντίσετε να έχετε συνημμένη εδώ**. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση ιδιώτη καταναλωτή.

Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο ελαττώματα κατασκευής και δεν ισχύει όταν οι βλάβες έχουν προκληθεί από τυχαίο γεγονός, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή ακατάλληλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξαρτήματα που παρέχονται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επιφέρει ακύρωση της εγγύησης. Μην ανοίγετε τη συσκευή για κανένα λόγο.

Αν ανοίξετε ή σκαλίστε τη συσκευή, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που υφίστανται φθορά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.

Σε αυτή την περίπτωση οι επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας γίνονται με πληρωμή. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας, είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνονται με πληρωμή, επικοινωνώντας με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβολή για επισκευές και αντικαταστάσεις

προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης.

Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ αποστείλετε κατευθείαν στη LAICA. Όλες οι επεμβάσεις εντός της εγγύησης (όπου συμπεριλαμβάνονται και η αντικατάσταση του προϊόντος ή ενός εξαρτήματός του) δε θα παραρτηθούν τη διάρκεια της περιόδου της αρχικής εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε.

Η κατασκευαστική εταιρεία απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικίδια ζώα εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγιών και που αφορούν, ειδικά, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Η επιχείρηση Laica, εφόσον ασχολείται συνεχώς με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει χωρίς καμία προειδοποίηση καθ' ολοκληρία ή εν μέρει τα προϊόντα της σε σχέση με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ευθύνη εκ μέρους της επιχείρησης ή των αντιπροσώπων της.

Noul cântar electronic ce permite determinarea compoziției corporale și calcularea automată a procentului de grăsime și de apă prezent în corp în funcție de înălțime, vârstă și sex. Exacta cunoaștere a compoziției corporale (calculul masei magre, al masei grase și al apei corporale totale) permite o corectă evaluare a grăsimilor în exces și în același timp permite identificarea greutateii dorite în funcție de starea nutrițională; este așadar posibilă combinarea unei corecte alimentații cu activitatea fizică, aceasta fiind o condiție esențială pentru îmbunătățirea calității vieții, a sănătății și prevenirea patologiilor. Dotată cu funcție de memorie până la 10 persoane. Greutate maximă 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb diviziune 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb (< 10 st) 1 lb (> 10 st)

Atenție!

- **Procentul de grăsimi corporale și de apă trebuie considerate numai ca și date indicative. Pentru orice informație suplimentară adresați-vă medicului sau dieteticianului.**
- **Măsurarea proprie înseamnă control, nu înseamnă diagnostic sau tratament. Orice nivel neobișnuit ar trebui întotdeauna discutat cu doctorul dumneavoastră. Sub nici o formă nu trebuie să schimbați dozajul de medicamente prescris de doctorul dumneavoastră.**

ESTE IMPORTANT SĂ CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI AVERTISMENTELE DIN MANUALUL DE INSTRUCȚIUNI ÎNAINTE DE FOLOSIRE ȘI SĂPĂSTRAȚI MANUALUL DE INSTRUCȚIUNI LA LOC SIGUR.

COMPOZIȚIE CORPORALĂ

Este important să fie cunoscută compoziția corporală a unui individ pentru a putea estima starea lui / ei de sănătate. De fapt, nu e suficient să se cunoască greutatea unei persoane dar este necesar să se definească calitatea sa, ceea ce înseamnă să se împartă corpul uman în două mase componente majore:

- masa corporală slabă: oase, mușchi, viscere, apă, organe, sânge.
- masă corporală grasă: celulele adipoase.

Sub aceleași condiții de greutate, aceste două mase au volume diferite. Prin electrozi plasați pe platformă, scala trimite un curent electric de intensitate slabă care trece prin masa corporală. Curentul electric reacționează într-un mod diferit în funcție de masele prin care trece: masa corporală slabă opune o rezistență slabă, în timp ce masa corporală grasă are o rezistență mai mare.

Această rezistență corporală, numită impedanță bio-electrică, variază în funcție de sex, vârstă sau înălțime. Pentru un control corect asupra greutateii ideale a unei persoane, este important, în afară de greutate, să se compare procentul de grăsime corporală calculată pe scală, cu parametrii ce se află în tabel și procentajul de apă din corp, cu informația listată în cele de față.

Dacă procentele sunt în afara valorilor normale, vă sugerăm să consultați medicul.

Pentru a înțelege mai bine valoarea procentajului de grăsime din corp, vă sugerăm să scrieți această valoare pentru o anumită perioadă de timp. Pentru a obține o comparație

validă ar trebui să vă cântăriți la aceeași oră a zilei și sub aceleași condiții. Cel mai bun moment pentru a vă cântări este dimineața, înainte de micul dejun, fără haine. Trebuie să așteptați 15 minute după ce vă treziți, pentru ca apa să aibă timp să se distribuie în corp.

Procentul de grăsime din corp

Procentul de grăsime listat în tabelul următor, reprezintă grăsime a totală, calculată prin însumarea grăsimii esențiale (sau grăsimi primară) și grăsime a de rezervă (sau grăsime a stocată). Grăsimea esențială este necesară deoarece metabolismul are nevoie de ea. Procentul acestei grăsimi este diferit la cele două sexe: cam 4% pentru bărbați și 12% pentru femei (procent calculat pentru greutatea corporală totală). Grăsimea de rezervă, care teoretic este excendentară, este necesară în cantitate minimă pentru o condiție sănătoasă, mai ales pentru cei care au activități fizice. Chiar și în acest caz, procentul de grăsimi este diferit la cele două sexe: 12% pentru bărbați, 15% pentru femei (procent calculat pentru greutatea corporală totală). În consecință, procentul normal al masei de grăsime pentru masa corporală este aproximativ de 16% pentru bărbați și 27% pentru femei. Aceste procente diferă în funcție de vârstă așa cum se vede în tabelul de mai jos.

TABEL BODYFAT					
	Vârstă	% Sub greutatea normală	Normală	% Ușor Supraponderal	Obez
BĂRBAT	15-39	<11%	11.1-23%	23.1-31%	>31.1%
	40-59	<12%	12.1-24%	24.1-32%	>32.1%
	60-79	<13%	13.1-25%	25.1-33%	>33.1%
FEMEIE	15-39	<20%	20.1-32%	32.1-38%	>38.1%
	40-59	<21%	21.1-33%	33.1-39%	>39.1%
	60-79	<22%	22.1-34%	34.1-40%	>40.1%

Procentul de apă

Apă este componenta principală a masei corporale slabe, procentul de apă supra masa de grăsime corporală este 73%. Masa corporală slabă este obținută prin sustragerea din greutatea totală a masei corporale de grăsime (spre exemplu, pentru un bărbat în vârstă de 25 de ani, cu o masă de grăsime de 17%, masa slabă este echivalentă cu 83%). Aproximativ 60% din greutatea corporală este alcătuită din apă: așadar reprezintă componenta fundamentală a oricărei ființe umane și este necesară să ne ținem în viață. Femeile (care au în mod normal un țesut mai adipos decât bărbații), au un procent de apă de aproximativ 55-58%, în timp ce bărbații au aproximativ 60-62%. Procentul de apă este mai mare în copilărie (la naștere variază de la 70 la 77%), și scadește cu vârsta (la bătrâni procentul variază de la 45% la 55%) și cu creșterea depunerilor de grăsime.

Instrucțiuni și garanție

Persoanele obeze au un procent de apă mai scăzut decât oamenii slabi. Faceți referire la aceste date pentru a compara procentul obținut.

Apă îndeplinește multe funcții biologice:

- promovează procesul digestiv;
- este un diluant pentru substanțele care sunt importante pentru organism;
- elimină resturi metabolice;
- aduce oxigen, nutrienți, enzime, hormoni și glucoză în celule;
- este o sursă de săruri minerale;
- reglează temperatura corpului.

Corpul uman elimină o anumită cantitate de apă în fiecare zi, care trebuie înlocuită în mod regulat: o pierdere de apă de aproximativ 10% din greutatea corporală, poate să pună în risc sănătatea.

Variații ale greutateii corporale, pot să apară pe perioade scurte de timp (ore), pe perioade medii de timp (zile) sau pe perioade lungi de timp (săptămâni). Variații mici ale greutateii care au loc în câteva ore, sunt complet normale și se datorează reținerii de apă, deoarece apa extra-celulară (care include fluid interstițial, plasmă, limfăși fluid trans-celular) este singurul compartiment pentru asemenea variații rapide. Când o reducere a greutateii apare în câteva zile, se poate ca masa totală de apă să fie afectată (distribuită cu aproximativ 60% în interiorul celulelor - apă intercelulară - și aproximativ 40% înafara celulelor - apă extracelulară -) și prin urmare, deasemenea a afectat masa corporală slab. În concluzie, masa corporală de grăsime este subiectul unor variații ce pot fi înregistrate pe parcursul săptămânilor.

Prin urmare, pentru a evalua progresul compoziției corporale a unei persoane este necesar să aveți în vedere că:

- o greutate corporală redusă, însoțită de un procent de grăsime corporală neschimbată sau crescută, indică pur și simplu faptul că corpul a pierdut apă (spre exemplu după o sesiune de antrenament, saună sau o dietă care este limitată de pierdere rapidă în greutate).
- o creștere în greutate însoțită de o descreștere sau procent de grăsime neschimbat, arată dezvoltarea prețioase mase musculare.
- când greutatea și grăsimea corporală scad în același timp, înseamnă că dieta este eficientă și că deasemenea pierdem și volum.
- când există un procent ridicat de grăsime sau o masă musculară redusă, procentul de apă din corp este întotdeauna prea scăzut.

Avertisment!

Când urmați o dietă, este necesar să vă așteptați la o reducere în masa corporală și nu în masa musculară.

Exemple de compoziție corporală

Persoana 1

Date introduse: bărbat, înălțime 185 cm, vârstă 39 ani

Date calculate de cântar: Greutate 105 kg, Procent de grăsime 30,3%, Apă 51%

Analiză compoziție corporală: Din tabel rezultă o compoziție corporală supraponderală.

Vom aprofunda în continuare analiza.

Procentul de masă slabă este de 69,7% (100%-30,3%). Grăsimea corporală este constituită astfel:

- grăsime esențială => 105 kg x 4%= 4,2 kg
 - grăsime de rezervă => 105 kg x 12%= 12,6 kg
- Totalitatea grăsimii corporale (grăsime esențială + grăsime de rezervă) este determinată de 4.2+12.6 kg = 16,8 kg care raportat la totalitatea greutateii corporale (105 kg) reprezintă 16% (% ideal din masa corporală și din masa grasă pentru persoana 1). Diferența dintre 30,3% (% real din masa grasă) și 16% (% ideal din masa grasă) este de 14,3% care aplicat la greutatea totală 105 kg reprezintă 15 kg. 15 kg reprezintă kg în minus ale persoanei 1. Procentul de apă de 51% rezultă a fi redus față de procentul normal pe care ar trebui să îl aibă bărbații dar este cauzat de procentul ridicat al masei grase și deci de o masă musculară redusă.

PONTURI PENTRU FOLOSIRE

- **Puneți scala pe o suprafață plată, tare.** Suprafețele moi și inegale (spre exemplu paturi, covoare, linoleu) pot face ca scla să dea un rezultat inegal al greutateii dumneavoastră.
- Pășiți pe scală cu picioarele paralele și greutatea distribuită egal (vedeți imaginile). Ridicați-vă atunci când scala încă vă mai măsoară greutatea.
- Este important să vă cântăriți cu picioarele goale, uscate, poziționate corect pe electrozi (vedeți imaginile). Mai mult decât atât, pentru ca scala să funcționeze corect, evitați atingerea picioarelor.
- **Cântarul nu prezintă nici un fel de pericol deoarece funcționează cu 4 baterii alcaline de 1,5V ce pot fi înlocuite.**
- **Oricum, următoarele tipuri de persoane ar trebui să evite folosirea lui:**
 - cei care sunt purtători de pace-maker sau alte forme de echipament medical electronic.
 - cei care au temperatură
 - copiii sub vârsta de 10 ani
 - femei însărcinate
 - cei care sunt sub procesul de dializă, cei care au picioarele umflate, persoane cu dimorfism sau care suferă de osteoporoză.
 - persoane sub medicația cardio-vasculară.
- Întotdeauna să vă cântăriți la aceeași scală în fiecare zi la aceeași oră de preferat fără haine și înainte de micul dejun. Pentru a obține cele mai bune rezultate de la scala dumneavoastră cântăriți-vă de două ori, și dacă cele două rezultate sunt diferite una de cealaltă, greutatea dumneavoastră este între cele două rezultate. Așteptați aproximativ 15 minute înainte să vă ridicați, pentru ca apa să aibă timp să se distribuie uniform în corp.
- Suprafața scalei poate fi alunecoasă dacă este udă.
- **Atenție!** Funcția de măsurare a procentului de grăsimi corporale și de apă poate fi utilizată numai de către persoane cu vârsta cuprinsă între 10 și 80 ani și cu o înălțime cuprinsă între 100 și 240 cm.
- Precizia % de grăsime și de apă poate fi modificată în următoarele cazuri:
 - a) un grad ridicat de alcoolemie
 - b) un nivel ridicat de cofeină și droguri
 - c) după o activitate fizică intensivă

- d) în timpul unei boli
 e) în timpul sarcinii.
 f) după mese îmbelșugate
 g) în prezența unor probleme de deshidratare
 h) datele dumneavoastră personale (înălțime, vârstă, sex) nu au fost introduse corespunzător
 i) dacă aveți picioare ude sau murdare
 j) persoane cu picioare umfalte.

Atenție!

Procentul de grăsime corporală și de apă trebuie să se considere numai ca fiind indicativ. Pentru orice informație suplimentară adresați-vă medicului sau dieteticianului.

INSTRUCȚIUNI DE OPERARE**a. Introducere baterii**

Acest cântar funcționează cu 4 baterii alcaline care pot fi înlocuite. Când bateriile sunt descărcate, pe ecran apare "LO" sau simbolul unei baterii. Introduceți bateriile noi fiind atenți la polaritatea indicată. Înlăturați bateriile descărcate ridicând capacul compartimentului bateriilor, amplasat pe partea dorsală a aparatului. Scoateți bateriile și eliminați-le ca deșeuri speciale, în cadrul punctelor de colectare indicate pentru reciclare. Pentru mai multe informații în legătură cu eliminarea bateriilor descărcate, contactați magazinul de unde ați cumpărat aparatul ce conținea bateriile, primăria sau serviciul local de eliminare a deșeurilor.

Atenție: Pentru mai multă siguranță, nu vă sfătuiți să lăsați copiii cu o vârstă mai mică de 12 ani să înlătorească bateriile.

b. Cheia pentru unitățile de măsurare

Se găsește la capătul scalei, această cheie vă permite să alegeți unitatea de măsură pentru cântărire: kg / lb / st. Cu scala închisă, selectați unitatea de măsură (kg, lb sau st) prin cheia de al capătul scalei.

c. Folosiți o scală simplă

- 1) Apăsăți butonul "ON" pentru a pune scala în funcțiune
- 2) Așteptați câteva secunde și când apare "0,0" pe ecran, scala este pregătită pentru folosire.
- 3) Pașiți pe scală și așteptați fără să vă mișcați, după câteva secunde pe ecran va apărea greutatea dumneavoastră. Nu vă sprijiniți pe nimic atunci când sunteți cântărit deoarece acest lucru ar putea altera valoarea reală.
- 4) Pașiți jos de pe pe scală, ecranul va continua să arate greutatea dumneavoastră pentru câteva secunde după care se va închide singur automat.

d. Cum să introduceți datele personale

Această scală poate memora datele a 10 persoane.

- 1) Apăsăți butonul "SET".
- 2) "P1" va licări pe ecran, indicând persoana "01": dacă doriți să schimbați locația memoriei (memorii de la 0 la 9) apăsați simbolurile "▲" sau "▼". Odată ce ați selectat locația memoriei, confirmați prin apăsarea tastei "SET".
- 3) Continuați prin a apăsa simbolurile "▲" sau "▼" pentru a stabili sexul dumneavoastră. Confirmați prin apăsarea tastei "SET".
- 4) Folosiți simbolurile "▲" sau "▼" din nou pentru a introduce vârsta (de la 10 la 80 de ani) și apoi confirmați apăsând tasta "SET".
- 5) Introduceți înălțimea dumneavoastră (de la 100 cm la 240 cm) folosind simbolurile "▲" sau "▼" pentru a crește sau descrește valoarea. Ecranul va da valoarea în centimetri sau feet (picioare- unitate de măsură). Apăsăți "SET" pentru a confirma.
- 6) Acum cântarul a memorat toate datele dvs.; afișajul electronic le va arăta, pentru a verifica corecta introducerea a datelor. În acest moment afișajul electronic va indica "0.0". Urcați-vă pe cântar acordând atenție poziționării corecte a picioarelor goale pe cei 2 electrozi. Afișajul electronic va indica datele următoare:
 - greutate
 - mesajul FAT (bodyfat - procent de grăsime) și procentajul de grăsime prezent în corpul dumneavoastră
 - mesajul TBW (bodywater - apă din organism) și procentul de apă prezent în corpul dv.
 Comparați procentul de grăsimi (FAT) obținut cu parametrii prezentați în "tabelul bodyfat": dacă rezultat a fi în afara valorilor nominale, consultați propriul dvs. medic. Evaluați procentajul de apă (TBW) ca în paragraful "% de apă".

7) Cântarul se stinge automat după circa 10 secunde.

Pentru a modifica datele introduse, reveniți la zona de memorie aferentă și repetați întreaga procedură.
 Pentru a introduce datele altei persoane, selecționați o zonă de memorie liberă și repetați întreaga procedură indicată mai sus.

Atenție: când vă aflați în funcția "introducere date personale" cântarul se stinge automat dacă nici o tastă nu este apăsată timp de 10 secunde.

e. Calculul greutății și calculul procentului de grăsimi corporale și al procentului de apă

- 1) Activați cântarul ținând apăsată tasta ON până când zona dorită din memorie este afișată. Datele introduse în precedentă vor fi indicate pe ecran și apoi va apărea "0.0kg".
- 2) Coborâți de pe cântar și așteptați vizualizarea datelor dumneavoastră (vezi punctul 6 al paragrafului „introducere date personale”).

Atenție!

Dacă afișajul electronic nu indică "0.0" nu va fi posibil să citiți greutatea dvs. și să calculați procentul de grăsime și de apă.

Dacă pe ecran este afișat "Err", înseamnă că a fost o eroare pe parcursul măsurătorii. Repetați întreaga procedură. În caz de exces de greutate, afișajul electronic indică

Instrucțiuni și garanție


"EEEE"; în această situație coborâți imediat greutatea de pe cântar pentru a nu crea daune mecanismului de funcționare

CARACTERISTICI TEHNICE

Greutate maximă: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
 Diviziune: 100 g / 0.1 lb / 0.1 lb < 10 st / 1 lb > 10 st
 Memorie pentru 10 persoane
 4 baterii alcaline de 1,5 V type AAA
 Toleranță: +/-1% + 1 diviziune
 Display LCD
 Condiții de mediu de exercițiu: +10°C +40°C; RH ≤85%
 Condiții de mediu de conservare: +10°C +50°C; RH ≤85%

MENTINERE


- Mânuiți scala dumneavoastră cu atenție deoarece este un instrument de precizie. În consecință evitați expunerea la temperaturi extreme, umiditate, lovituri, praf sau lumina directă a soarelui.
 Nu scăpați scala și nu o loviți.
- Păstrați scala departe de surse de căldură.
- **Nu săriți pe scală.**
- **Curățați scala doar cu o cârpă moale și pufoasă.**
- **Pentru a curăța scala nu folosiți produse chimice sau abrazive.**
- Aveți grijă ca niciun lichid să nu pătrundă în scală, deoarece nu este rezistent la apă. Nu lăsați scala și nu o folosiți în medii prea umede, umiditate mai mare de 85% sau în contact cu apă sau alte lichide ce ar putea cauza coroziune și ar putea pune în pericol precizia scalei.

 Atenție! Citiți instrucțiunile cu atenție pentru o folosire corectă

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

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

PROCEDURI DE DEPOZITARE (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)

 Simbolul de pe partea inferioară a aparatului indică colectarea separată a echipamentelor electrice sau electronice.
 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.

GARANȚIE

Prezentul aparat are garanție 2 ani de la data cumpărării, dată ce trebuie demonstrată de către **ștampila sau semnătura vânzătorului și de bonul fiscal, pe care trebuie să îl păstrați, atașat aici.** Această perioadă este în conformitate cu legislația în vigoare și se aplică numai în cazul în care consumatorul este persoană fizică.

Produsele Laica sunt proiectate pentru uz casnic și nu este permisă utilizarea acestora pentru servicii publice.

Garanția acoperă numai defectele de producție și nu este valabilă dacă daunele sunt produse de un eveniment accidental, utilizare greșită, neglijență sau folosire incorectă a produsului. Utilizați numai accesoriile furnizate; utilizarea unor alte accesorii poate duce la anularea garanției. Nu desfaceți aparatul din niciun motiv, 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 defecțiuni adresați-vă vânzătorului; NU expediați direct către LAICA.

Toate intervențiile în garanție (inclusiv cele de înlocuire a produsului sau a unei componente) nu vor prelungi durata inițială a garanției produsului înlocuit.

Fabricantul neagă orice responsabilitate pentru eventualele daune care pot fi cauzate, direct sau indirect, persoanelor, lucrurilor și animalelor de companie din cauza nerespectării tuturor indicațiilor date în manualul de instrucțiuni corespunzător și care privesc în mod special instrucțiunile pe tema instalării, utilizării și 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.

