LAICA®

ISTRUZIONI E GARANZIA

PS7132

PESAPERSONE ELETTRONICA SMART CON CALCOLO DELLA % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MUSCOLATURE E INDICE MASSA CORPOREA

EN Instructions and warranty

SMART ELECTRONIC BATHROOM SCALE WITH CALCULATION OF % FAT, % WATER, % MUSCLE AND BODY MASS INDEX

ES Instrucciones y garantía

BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA INTELIGENTE CON CÁLCULO DEL % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MÚSCULO E ÍNDICE DE MASA CORPORAL

DE Anleitung und Garantie

INTELLIGENTE ELEKTRONISCHE BADEZIMMERWAAGE MIT BERECHNUNG VON % FETTVERTEILUNG, % WASSERANTEIL, % MUSKELANTEIL UND BODY-MASS-INDEX

FR Instructions et garantie

PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE INTELLIGENT AVEC CALCUL DU % DE GRAISSE, DU % D'EAU, DU % DE MASSE MUSCULAIRE ET DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

EL Οδηγίες και εγγύηση

ΈΞΥΠΝΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΣΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

RO Instrucțiuni și garanție

CÂNTAR DE BAIE ELECTRONIC INTELIGENT CU CALCULUL % GRĂSIME, % APĂ, % MUȘCHI ȘI INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ

CS Návod k použití a záruka

CHYTRÁ ELEKTRONICKÁ KOUPELNOVÁ VÁHA S VÝPOČTEM % TUKU, % VODY, % SVALOVÉ HMOTY A INDEXU TĚLESNÉ HMOTNOSTI

SK Návod na použitie a záruka

INTELIGENTNÁ ELEKTRONICKÁ KÚPEĽŇOVÁ VÁHA S VÝPOČTOM % TUKU, % VODY, % SVALOV A INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI

HU Útmutató és garancia

INTELLIGENS ELEKTRONIKUS FÜRDŐSZOBAI MÉRLEG, AMELY KISZÁMÍTJA A ZSÍRTARTALMAT, A VÍZTARTALMAT, AZ IZOMTARTALMAT ÉS A TESTTÖMEG-INDEXET

LV Instrukcijas un garantija

VIEDAIS ELEKTRONISKAIS VANNAS SVARS AR TAUKU, ŪDENS, MUSKUĻU UN ĶERMEŅA MASAS INDEKSA APRĒĶINU

BG Инструкции и гаранция

ИНТЕЛИГЕНТЕН ЕЛЕКТРОНЕН КАНТАР ЗА БАНЯ С ИЗЧИСЛЯВАНЕ НА % МАЗНИНИ, % ВОДА, % МУСКУЛИ И ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО

LT Instrukcijos ir garantija

PAŽANGIOS ELEKTRONINĖS VONIOS SVORIO SKAITYTUVAS SU RIEBALŲ, VANDENS, RAUMENŲ IR KŪNO MASĖS INDEKSO APSKAIČIAVIMU

ET Juhised ja garantii

SMART ELEKTRONILINE VANNITOAKAAL, MIS ARVUTAB RASVA-, VEE- JA LIHASMASSIPROTSENDI NING KEHA MASSINDEKSI

PL Instrukcje i gwarancja

INTELIGENTNA ELEKTRONICZNA WAGA ŁAZIENKOWA Z FUNKCJĄ OBLICZANIA % TŁUSZCZU, % WODY, % MIĘŚNI I WSKAŹNIKA MASY CIAŁA

HR Upute i jamstvo

PAMETNE ELEKTRONIČKE KUPAONSKE VAGICE S IZRAČUNOM % MASNOĆE, % VODE, % MIŠIĆA I INDEKSA MASNE MASE

SL Navodila in garancija

PAMETNA ELEKTRONSKA KOPALNIŠKA TEHTNICA Z IZRAČUNOM % MAŠČOBE, % VODE, % MIŠIC IN INDEKSA TELESNE MASE

PT Instruções e garantia

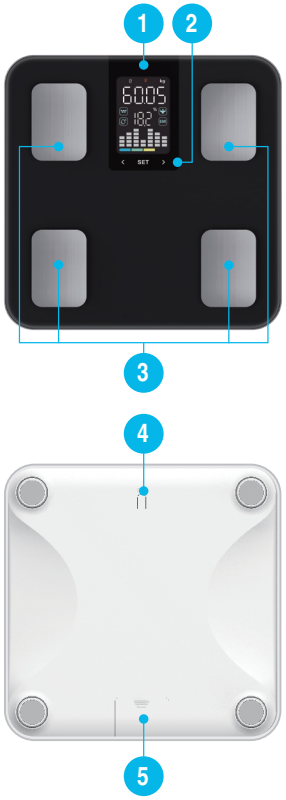
BALANÇA DE BANHEIRO ELETRÓNICA INTELIGENTE COM CÁLCULO DE % DE GORDURA, % DE ÁGUA, % DE MÚSCULO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

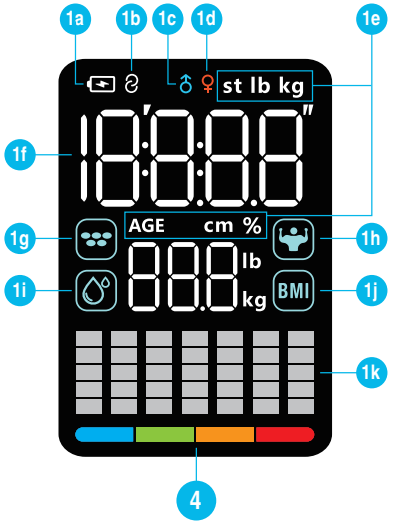
NL Instructies en garantie

SLIMME ELEKTRONISCHE BADKAMERWEEGSCHAAL MET BEREKENING VAN % VET, % WATER, % SPIEREN EN LICHAAMSMASSA-INDEX

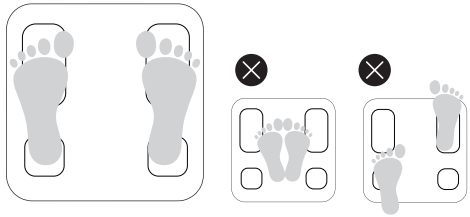
PS7132

1. Fig. 1





1. Fig. 2



IT DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

1. LED Display
   - 1a. Icona batteria
   - 1b. Icona Bluetooth
   - 1c. Simbolo “Maschio”
   - 1d. Simbolo “Femmina”
   - 1e. Unità di misura
   - 1f. Peso
   - 1g. % massa grassa
   - 1h. % di massa muscolare
   - 1i. % di massa acquosa
   - 1j. Indice di massa corporea
   - 1k. Indicatore di tendenza
   - 1l. Tipo di corporatura
2. SET chiave
3. Elettrodi metallici
4. Tasto selezione unità di misura
5. Vano batterie

EN PRODUCT DESCRIPTION

1. LED Display
   - 1a. Battery icon
   - 1b. Bluetooth icon
   - 1c. Male symbol
   - 1d. Female symbol
   - 1e. Unit of measure
   - 1f. Weight
   - 1g. Body fat %
   - 1h. Muscle %
   - 1i. Body water %
   - 1j. BMI
   - 1k. Trend indicator
   - 1l. Body type
2. SET key
3. Metal Electrodes
4. Unit button
5. Battery compartment

ES DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

1. Pantalla LED
   - 1a. Icono de batería
   - 1b. Icono de Bluetooth
   - 1c. Símbolo masculino
   - 1d. Símbolo femenino
   - 1e. Unidad de medida
   - 1f. Peso
   - 1g. % de grasa corporal
   - 1h. % de masa muscular
   - 1i. % de agua corporal
   - 1j. IMC
   - 1k. Indicador de tendencia
   - 1l. Tipo de cuerpo
2. Tecla «SET»
3. Electrodos metálicos
4. Botón «Unit»
5. Compartimento de la batería

FR DESCRIPTION DU PRODUIT

1. Écran LED
   - 1a. Icône de batterie
   - 1b. 1b. Icône Bluetooth
   - 1c. Symbole masculin
   - 1d. Symbole féminin
   - 1e. Unité de mesure
   - 1f. Poids
   - 1g. Pourcentage de graisse corporelle
   - 1h. Pourcentage de masse musculaire
   - 1i. Pourcentage d'eau corporelle
   - 1j. IMC
   - 1k. Indicateur de tendance
   - 1l. Type de morphologie
2. Touche « SET »
3. 3. Electrodes metalliques
4. 4. Bouton « Unit »
5. 5. Compartiment a piles

RO DESCRIEREA PRODUSULUI

1. Afișaj LED
   - 1a. Pictogramă baterie
   - 1b. Pictogramă Bluetooth
   - 1c. Simbol masculin
   - 1d. Simbol feminin
   - 1e. Unitate de măsură
   - 1f. Greutate
   - 1g. Procentul de grăsime corporală
   - 1h. Procentul de masă musculară
   - 1i. Procentul de apă din corp
   - 1j. IMC
   - 1k. Indicator de tendință
   - 1l. Tipul corpului
2. Tasta „SET"
3. Electrozi metalici
4. Butonul „Unit"
5. Compartimentul bateriei

SK POPIS PRODUKTU

1. LED displej
   - 1a. Ikona batérie
   - 1b. Ikona Bluetooth
   - 1c. Symbol muža
   - 1d. Symbol ženy
   - 1e. Merná jednotka
   - 1f. Hmotnosť
   - 1g. % telesného tuku
   - 1h. % svalovej hmoty
   - 1i. % telesnej vody
   - 1j. BMI
   - 1k. Indikátor trendu
   - 1l. Typ postavy
2. Tlačidlo „SET"
3. Kovové elektródy
4. Tlačidlo „Unit"
5. Priestor pre batérie

LV PRODUKTA APRAKSTS

1. LED displejs
   - 1a. Akumulatora ikona
   - 1b. Bluetooth ikona
   - 1c. Vīrieša simbols
   - 1d. Sieviešu simbols
   - 1e. Mērvienība
   - 1f. Svars
   - 1g. Ķermeņa tauku %
   - 1h. Muskuļu masa %
   - 1i. Ķermeņa ūdens %
   - 1j. ĶMI
   - 1k. Tendenču rādītājs
   - 1l. Ķermeņa tips
2. SET taustiņš
3. Metāla elektrodas
4. „Unit" pogas
5. Bateriju nodalījums

DE PRODUKTBESCHREIBUNG

1. LED-Anzeige
   - 1a. Batteriesymbol
   - 1b. Bluetooth-Symbol
   - 1c. Männliches Symbol
   - 1d. Weibliches Symbol
   - 1e. Maßeinheit
   - 1f. Gewicht
   - 1g. Körperfettanteil
   - 1h. Muskelmasse in %
   - 1i. Körperwasseranteil
   - 1j. BMI
   - 1k. Trendindikator
   - 1l. Körpertyp
2. Taste „SET"
3. Metallelektroden
4. Taste „Unit"
5. Batteriefach

EL ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

1. Οθόνη LED
   - 1a. Εικονίδιο μπαταρίας
   - 1b. Εικονίδιο Bluetooth
   - 1c. Σύμβολο αρσενικού
   - 1d. Σύμβολο θηλυκού
   - 1e. Μονάδα μέτρησης
   - 1f. Βάρος
   - 1g. Ποσοστό σωματικού λίπους
   - 1h. Ποσοστό μυϊκής μάζας
   - 1i. Ποσοστό σωματικού νερού
   - 1j. ΔΜΣ
   - 1k. Δείκτης τάσης
   - 1l. Σωματότυπος
2. Πλήκτρο «SET»
3. Μεταλλικά ηλεκτρόδια
4. Κουμπί «Unit»
5. Θήκη μπαταρίας

CS POPIS PRODUKTU

1. LED displej
   - 1a. Ikona baterie
   - 1b. Ikona Bluetooth
   - 1c. Symbol muže
   - 1d. Symbol ženy
   - 1e. Měrná jednotka
   - 1f. Hmotnost
   - 1g. Procento tělesného tuku
   - 1h. Procento svalové hmoty
   - 1i. Procento tělesné vody
   - 1j. BMI
   - 1k. Indikátor trendu
   - 1l. Typ postavy
2. Tlačítko „SET"
3. Kovové elektrody
4. Tlačítko „Unit"
5. Prostor pro baterie

HU TERMÉKLEÍRÁS

1. LED-kijelző
   - 1a. Akkumulátor ikon
   - 1b. Bluetooth ikon
   - 1c. Férfi szimbólum
   - 1d. Női szimbólum
   - 1e. Mértékegység
   - 1f. Súly
   - 1g. Testzsír %
   - 1h. Izomtömeg %
   - 1i. Testvíz %
   - 1j. BMI
   - 1k. Trendjelző
   - 1l. Testtípus
2. SET gomb
3. Fémelektródák
4. „Unit" gomb
5. Elemtartó rekesz

BG ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА

1. LED дисплей
   - 1a. Икона на батерията
   - 1b. Икона за Bluetooth
   - 1c. Символ за мъж
   - 1d. Символ за женски пол
   - 1e. Единица мярка
   - 1f. Тегло
   - 1g. Процент телесни мазнини
   - 1h. Мускулна маса %
   - 1i. % вода в тялото
   - 1j. ИТМ
   - 1k. Индикатор за тенденция
   - 1l. Тип тяло
2. Бутон „SET"
3. Метални електроди
4. Бутон „Unit"
5. Отделение за батерии

PS7132

LT PRODUKTO APRAŠYMAS

1. LED ekranas
   1a. Baterijos piktograma
   1b. Bluetooth“ piktograma
   1c. Vyro simbolis
   1d. Moteriškas simbolis
   1e. Matavimo vienetas
   1f. Svoris
   1g. Kūno riebalų %
   1h. Raumenų masės %
   1i. Kūno vandens %
   1j. KMI
   1k. Tendencijos rodiklis
   1l. Kūno tipas
2. „SET“ mygtukas
3. Metaliniai elektrodai
4. „Unit“ mygtukas
5. Baterijų skyrius

ET TOOTE KIRJELDUS

1. LED-ekraan
   1a. Aku ikoon
   1b. Bluetoothi ikoon
   1c. Meessoost sümbol
   1d. Naiste sümbol
   1e. Mõõtühik
   1f. Kaal
   1g. Keharasva %
   1h. Lihasmassi protsent
   1i. Kehavesi %
   1j. KMI
   1k. Suundumuse näitaja
   1l. Kehatüüp
2. „SET” nupp
3. Metallelektroodid
4. Nupp „Unit”
5. Patareipesa

PL OPIS PRODUKTU

1. Wyświetlacz LED
   1a. Ikona baterii
   1b. Ikona Bluetooth
   1c. Symbol mężczyzny
   1d. Symbol kobiety
   1e. Jednostka miary
   1f. Waga
   1g. Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej
   1h. Procentowa zawartość masy mięśniowej
   1i. % wody w organizmie
   1j. BMI
   1k. Wskaźnik trendu
   1l. Typ sylwetki
2. Przycisk „SET”
3. Metalowe elektrody
4. Przycisk „Unit”
5. Komora baterii

HR OPIS PROIZVODA

1. LED zaslon
   1a. Ikona baterije
   1b. Bluetooth ikona
   1c. Simbol muškarca
   1d. Simbol ženske spolne udubine
   1e. Jedinica mjere
   1f. Težina
   1g. Postotak tjelesne masti
   1h. Postotak mišićne mase
   1i. Postotak vode u tijelu
   1j. BMI
   1k. Indikator trenda
   1l. Tip tijela
2. Tipka “SET”
3. Metalne elektrode
4. Gumb “Jedinica”
5. Odjeljak za baterije

SL OPIS IZDELKA

1. LED-zaslon
   1a. Ikona baterije
   1b. Ikona Bluetooth
   1c. Simbol moškega
   1d. Simbol ženskega spola
   1e. Merska enota
   1f. Teža
   1g. % telesne maščobe
   1h. % mišične mase
   1i. Vsebnost vode v telesu
   1j. BMI
   1k. Kazalnik trenda
   1l. Tip telesa
2. Tipka „SET“
3. Kovinske elektrode
4. Gumb „Unit“
5. Prostor za baterije

PT DESCRIÇÃO DO PRODUTO

1. Ecrã LED
   1a. Ícone da bateria
   1b. Ícone Bluetooth
   1c. Símbolo masculino
   1d. Símbolo feminino
   1e. Unidade de medida
   1f. Peso
   1g. % de gordura corporal
   1h. % de massa muscular
   1i. % de água corporal
   1j. IMC
   1k. Indicador de tendência
   1l. Tipo de corpo
2. Tecla «SET»
3. Eletrodos metálicos
4. Botão «Unit»
5. Compartimento da bateria

NL PRODUCTBESCHRIJVING

1. LED-display
   1a. Batterijpictogram
   1b. Bluetooth-pictogram
   1c. Mannelijk symbool
   1d. Vrouwelijk symbool
   1e. Meeteenheid
   1f. Gewicht
   1g. Lichaamsvetpercentage
   1h. Spiermassa %
   1i. Lichaamsvochtpercentage
   1j. BMI
   1k. Trendindicator
   1l. Lichaamstype
2. “SET”-toets
3. Metalen elektroden
4. “Unit”-knop
5. Batterijcompartiment

PESAPERSONE ELETTRONICA SMART CON CALCOLO DELLA % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MUSCOLATURE E INDICE MASSA CORPOREA - ISTRUZIONI E GARANZIA

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

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

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

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

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

L'applicazione **Fitdays+™** effettua un confronto automatico dei dati misurati in base a sesso, età e altezza con dei dati di riferimento per creare un'analisi completa. Questa analisi comprende: peso, BMI (indice di massa corporea), percentuale di grasso corporeo, massa grassa, peso corporeo privo di grasso, massa muscolare, percentuale di muscolo, percentuale di massa muscolature, massa ossea, massa proteica, percentuale di proteine, peso dell'acqua corporea, percentuale di acqua corporea, percentuale di grasso sottocutaneo, grasso viscerale, BMR (metabolismo basale), età corporea, peso corporeo ideale, livello di obesità, tipo di corpo (questi sono i 20 diversi dati che la bilancia rileva per la composizione corporea). data points).

INDICE

LEGENDA SIMBOLI	**pagina 5**
AVVERTENZA SULLA SICUREZZA	**pagina 5**
COMPOSIZIONE CORPOREA	**pagina 6**
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	**pagina 7**
ISTRUZIONI PER L'USO	**pagina 8**
MANUTENZIONE	**pagina 9**
PROBLEMI E SOLUZIONI	**pagina 9**
PROCEDURA DI SMALTIMENTO	**pagina 10**
GARANZIA	**pagina 10**

LEGENDA SIMBOLI

Avvertenza Divieto

AVVERTENZE SULLA SICUREZZA

- Prima dell'uso, accertarsi che il dispositivo sia integro e non presenti danni visibili. In caso di dubbi, non utilizzare il dispositivo e contattare il rivenditore.
- Tenere il sacchetto di plastica della confezione lontano dai bambini: pericolo di soffocamento.
- Questo apparecchio dovrà essere destinato esclusivamente all'uso per il quale è stato concepito e nel modo indicato nelle istruzioni d'uso. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e quindi pericoloso.
- Il costruttore non può essere ritenuto responsabile per eventuali danni derivanti da usi impropri o errati.
- Questo apparecchio può essere utilizzato in modo autonomo da bambini di età pari o superiore a 10 anni.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da persone inesperte, solo se preventivamente istruite sull'utilizzo in sicurezza e solo se informate sui pericoli legati al prodotto stesso.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- Le operazioni di pulizia e di manutenzione non possono essere effettuate dai bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- In caso di guasto e/o malfunzionamento, non manomettere il dispositivo. Per le riparazioni rivolgersi sempre al rivenditore.
- Trattare la bilancia con cura, proteggendola da urti, sbalzi di temperatura, umidità, polvere, luce solare diretta e fonti di calore.

⊘ **NON** far penetrare liquidi nel corpo della bilancia. Questo apparecchio non è impermeabile.
NON lasciare e **NON** utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un'umidità superiore all'85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento del dispositivo.

⊘ **NON** salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della bilancia è bagnata: rischio di scivolamento.

⊘ **NON** salire sul bordo della piattaforma e non saltare sulla bilancia

ATTENZIONE! PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO APPARECCHIO

- I dati relativi alla composizione corporea (percentuale di grasso corporeo e acqua, muscolatura scheletrica, ecc.) calcolati dalla bilancia devono essere considerati solo come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o il dietologo.
- **L'automisurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono**

essere sempre discussi con il proprio medico. In nessun caso si devono modificare i dosaggi di qualsiasi farmaco prescritto dal proprio medico.

- Tramite gli elettrodi posizionati sulla piattaforma e sul manubrio, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. **La bilancia non presenta nessun pericolo.**
- L'uso è sconsigliato alle seguenti persone in quanto i dati rilevati dalla bilancia potrebbero non essere affidabili:
  - portatori di pace-maker o altro materiale elettronico medico
  - persone con febbre
  - bambini sotto i 16 anni e adulti sopra gli 80 anni
  - donne in gravidanza
  - persone in dialisi, con edemi alle gambe, persone affette da osteoporosi
  - persone che assumono farmaci per il sistema cardiovascolare.

UTILIZZO IN SICUREZZA DELLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo e conservarle in un luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente.

⊘ **NON** ricaricare le batterie se non sono ricaricabili.

⊘ **NON** ricaricare le batterie ricaricabili con metodi diversi da quelli indicati nel manuale o utilizzando apparecchiature non idonee.

⊘ **NON** esporre mai le batterie a fonti di calore o alla luce diretta del sole. La mancata osservanza di questa indicazione può danneggiare e/o far esplodere le batterie.

⊘ **NON** gettare le batterie nel fuoco.

- La rimozione o la sostituzione delle batterie deve sempre essere effettuata da un adulto.
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini: l'ingestione delle batterie costituisce pericolo mortale. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- L'acido contenuto nelle batterie è corrosivo. Evitare il contatto con la pelle, gli occhi o gli indumenti

COMPOSIZIONE CORPOREA

La composizione corporea è costituita da:

- massa magra: tutte le componenti libere da grasso (acqua, muscoli, tessuto connettivo e altre componenti organiche non grasse), ossa, visceri, organi, sangue;
- massa grassa: tutti i grassi estraibili dal tessuto adiposo e da altri tessuti/organi.
- massa ossea: tutti gli elementi minerali presenti nelle ossa, che rappresentano il contenuto minerale totale del sistema scheletrico.

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

% di massa grassa (dato visibile nel display della bilancia e nell'applicazione)

La percentuale di grasso indicata nella tabella che segue rappresenta il grasso totale che è dato dalla somma del grasso essenziale e del grasso di deposito. Il grasso essenziale è necessario per le diverse funzioni dell'organismo: la percentuale è 3% nell'uomo e 12% nella donna. Il grasso di deposito dà energia, protegge contro traumi fisici e isola il corpo per preservarne il calore.

Tali percentuali variano con l'età e il sesso dell'individuo come da tabella sotto riportata. **Se le percentuali indicate dalla bilancia sono al di fuori dei valori indicati come "normale" dalla tabella, si consiglia di consultare il proprio medico.**

TABELLA GRASSO CORPOREO				
	SOTTOPESO	**NORMALE**	**SOVRAPPESO**	**OBESO**
UOMO	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
DONNA	<18%	>=18%-<28%	>=28%-<33%	>=33%-<43%

% d'acqua (dato visibile nel display della bilancia e nell'applicazione)

La % di acqua corporea è diversa nella donna e nell'uomo: nelle donne adulte in stato di salute va dal 45% al 60%, mentre per gli uomini dal 50% al 65%.

La percentuale d'acqua è maggiore nell'infanzia e diminuisce con l'età. Le variazioni di peso corporeo possono avvenire in tempi brevi (ore), medi (giorni) o lunghi (settimane).

Piccole variazioni di peso in poche ore sono del tutto normali e sono dovute alla ritenzione idrica essendo infatti l'acqua extracellulare (che comprende il liquido interstiziale, il plasma, la linfa ed il liquido transcellulare) l'unico compartimento in grado di variare così rapidamente. Quando diminuzioni di peso avvengono in pochi giorni è molto probabile che siano a carico dell'acqua totale.

% di massa muscolare (dato visibile nel display della bilancia e nell'applicazione)

Esistono tre diversi tipi di tessuto muscolare: liscio, striato scheletrico e striato cardiaco.

Il muscolo liscio è formato da fibre lisce, che si trovano nelle pareti del tubo digerente, delle vie respiratorie e delle vie genitali, nella parete dei vasi sanguigni venosi e arteriosi. Il tessuto muscolare striato scheletrico costituisce nell'uomo la muscolatura scheletrica e i muscoli della faccia. Il muscolo striato cardiaco è rappresentato dal cuore.

La presente bilancia calcola la % di muscolatura scheletrica e del tessuto muscolare liscio nell'organismo. In media, il 40% del peso corporeo è composto da muscoli scheletrici. Gli uomini hanno solitamente una muscolatura più accentuata delle donne e in genere la percentuale può aumentare negli sportivi. La percentuale di muscolatura inizia a diminuire con l'avanzare dell'età.

Metabolismo basale (dato visibile solo nell'applicazione)

Il metabolismo basale (o BMR, basal metabolic rate) è la quantità minima di calorie necessaria al corpo umano per sopravvivere, quindi per effettuare i processi di base come la circolazione, la respirazione, la

digestione, il mantenimento della temperatura corporea.

Il metabolismo basale viene calcolato su un soggetto a riposo mentale e fisico in posizione supina, a digiuno da 12 ore, dopo almeno 8 ore di sonno e con una temperatura ambientale costante di circa 20°C. Il metabolismo basale per gli adulti oscilla tra i 1200 e i 1800 kcal. Il BMR è influenzato da molti fattori: età, sesso, altezza, composizione corporea, febbre, stress, stato di nutrizione e temperature ambientali.

Indice di massa corporea (dato visibile nel display della bilancia e nell'applicazione)

TABELLA IMC				
Età	**SOTTOPESO**	**NORMALE**	**SOVRAPPESO**	**OBESO**
18-100	<18,5	>=18.5 - <25	>=25 - <27	>27

L'indice di massa corporea mette in relazione il peso corporeo e l'altezza di un individuo.

La classificazione riportata di seguito è correlata al rischio che un peso corporeo inadeguato può comportare per lo stato di salute: quando l'IMC rientra tra 18,5 e 24,9 significa che il peso non incide statisticamente sullo stato di salute ed è quindi da considerarsi normale.

Ogni deviazione, per difetto o per eccesso da tale intervallo di valori di IMC deve essere considerata a rischio per il proprio stato di salute; è consigliabile in questo caso consultare il proprio medico. Abituarsi a seguire una dieta equilibrata e fare attività fisica aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, favorire la salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma!

È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso.

Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai da te". La sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate come il nutrizionista o il dietista.

Considerazioni

Nel valutare l'andamento della propria composizione corporea è necessario tenere presente che:

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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (vedi fig.1)

1. LED Display
   1a. Icona batteria
   1b. Icona Bluetooth
   1c. Simbolo "Maschio"
   1d. Simbolo "Femmina"
   1e. Unità di misura
   1f. Peso
   1g. % massa grassa
   1h. % di massa muscolare
   1i. % di massa acquosa
   1j. Indice di massa corporea
   1k. Indicatore di tendenza
   1l. Tipo di corporatura
2. SET chiave
3. Elettrodi metallici
4. Tasto selezione unità di misura
5. Vano batterie

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Portata: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Divisione: 50 g / 0,1 lb
- 3 batterie alcaline 1,5 V AAA sostituibili
- Display LCD
- Frequenza operativa: banda ISM 2,4G (2402-2480 MHz)
- Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH 40%-80%
- Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH 40%-80%

⚠ La bilancia calcola la composizione corporea su persone di età compresa fra 10 e 80 anni e con un'altezza compresa fra 30 e 250 cm.

CONSIGLI PER L'USO

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

f. durante la gravidanza
g. in presenza di problemi di disidratazione
h. piedi bagnati o non puliti
i. gambe gonfie

ISTRUZIONI PER L'USO

- La presente bilancia funziona con 3 batterie alcaline sostituibili da 1,5 V tipo AAA.
- Per inserire le batterie aprire il vano batterie facendo scivolare il coperchio in direzione della freccia.
- Inserire le batterie tenendo presente la polarità indicata. Chiudere il coperchio.

Effettuare la prima misurazione con l'app connessa, le misurazioni successive possono essere effettuate offline senza connettersi all'app.

Connessione all'app Fitdays+™:

Elenco dispositivi compatibili:

- **iOS:** iPhone con sistema operativo dalla versione 9.
- **Per dispositivi con sistema operativo Android™:** dalla versione 5.0.
- Compatibile con tecnologia bluetooth 4.0 e superiore

Connettendosi con l'applicazione, la bilancia visualizza i dati della composizione corporea anche sul display della stessa. Durante le seguenti operazioni si consiglia di tenere lo smartphone nelle vicinanze della bilancia per mantenere la connessione attiva.

1. Scaricare l'app gratuita **Fitdays+™** dall'App Store o dal Play Store™ sul tuo smartphone e installarla.
2. Avviare l'app e seguire le istruzioni per creare il nuovo utente inserendo i dati personali.
3. Accendere la bilancia salendo sulla piattaforma: il display mostrerà "0.00". Aprire l'app Fitdays+™ e associare il dispositivo all'app tramite bluetooth.
4. Aprire la schermata "Salute", selezionare "+", quindi "Bilancia" per aggiungere una scheda funzione bilancia. Tornare su Salute, selezionare "Dispositivo", quindi "+" e "Bilancia" per trovare e selezionare "LAICA PS7132".
5. Completare la prima misurazione utilizzando l'app.

Misurazione con l'app Fitdays+:

1. Posizionare la bilancia su una superficie piana e stabile. Un pavimento irregolare o sconnesso (ad esempio, tappeto, moquette, linoleum) può compromettere l'accuratezza della lettura.
2. Accendere la bilancia premendo o salendo sulla piattaforma: il display mostrerà "0,00".
3. Aprire l'app e assicurarsi che il simbolo Bluetooth sia visualizzato sulla bilancia.
4. Aprire la schermata "Dispositivo", selezionare "LAICA PS7132", quindi "Vai alla misurazione": l'app è pronta per ricevere i dati dalla bilancia.
5. Salire sulla bilancia a piedi nudi e asciutti, assicurandosi che le piante dei piedi siano a pieno contatto con i quattro elettrodi metallici (Fig. 2). Evitare il contatto tra le gambe affinché la bilancia funzioni correttamente.
6. Attendere senza muoversi fino a quando l'app non segnala che la misurazione è stata completata.
7. Per evitare di alterare le letture non appoggiarsi a nulla mentre la bilancia misura il peso.
8. Scendere dalla bilancia. Dopo 2 cicli di visualizzazione, la bilancia si spegnerà automaticamente. I dati sulla composizione corporea saranno disponibili tramite l'app.

- L'icona di **Fitdays+™** cambierà automaticamente da a dopo che il dispositivo sarà stato collegato allo smartphone
- Se il peso non viene misurato sull'app, assicurarsi che il dispositivo sia correttamente accoppiato ripetendo i passaggi di connessione all'app **Fitdays+™**.
- Per i dispositivi Android™ è necessario attivare i servizi di localizzazione.
- È possibile impostare più di un account nell'app Fitdays+™. La bilancia ha una funzione di riconoscimento automatico. Quando il peso rilevato è compreso entro +/- 2 kg di differenza, l'app ricorda di scegliere l'utente corretto.

MODALITÀ OFFLINE

Disponibile solo quando la bilancia non è collegata all'app, i dati salvati non possono essere condivisi con l'app in un secondo momento.

Configurazione degli utenti offline:

1. Accendere la bilancia premendo o salendo sulla piattaforma: il display mostrerà "0,00".
2. L'unità di misura del peso offline può essere modificata, premere il pulsante Unit sul retro della bilancia.
3. Premere SET per accedere alla modalità di impostazione degli utenti offline
   a. Selezionare l'utente (U-1, U-2, U-3, U-4) premendo > per aumentare o < per diminuire, SET per confermare
   b. Selezionare l'età (10 – 80): premere > per aumentare o < per diminuire, SET per confermare
   c. Selezionare il sesso (Maschio / Femmina): premere > o < per selezionare, SET per confermare
   d. Selezionare l'altezza (30 0 250cm): premere > per aumentare o < per diminuire, SET per confermare.
   e. Premere SET per confermare, attendere che il display visualizzi "0.00"
4. Se è necessario ripristinare le impostazioni utente, premere il pulsante "Unit" nella parte inferiore dell'unità per 5 secondi, quindi ripetere il passaggio 3.
5. La bilancia si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi di inutilizzo.

Misurazione offline:

1. Posizionare la bilancia su una superficie piana e stabile. Un pavimento irregolare o sconnesso (ad es. tappeto, moquette, linoleum) può compromettere la precisione della lettura.
2. Accendere la bilancia premendo o salendo sulla piattaforma: in questo caso il display mostrerà "0,00". In alternativa si può premere il tasto SET: il display mostrerà il numero utente corrente.
3. Premere SET e > / < per selezionare l'utente corretto e i parametri preimpostati. P-0 è un utente

ospite, i dati di misurazione non vengono salvati e non vengono visualizzati dati di tendenza.
4. Salire sulla bilancia a piedi nudi e asciutti, assicurandosi che le piante dei piedi siano a pieno contatto con i quattro elettrodi metallici. Evitare il contatto tra le gambe affinché la bilancia funzioni correttamente.
5. Per evitare di alterare le letture, non appoggiarsi a nulla mentre la bilancia misura il peso,.
6. Attendere senza muoversi fino a quando la bilancia non ha visualizzato la misurazione dell' % di grasso corporeo sullo schermo LED.
7. Scendere dalla bilancia. Dopo 2 cicli di visualizzazione, la bilancia si spegnerà automaticamente.

Durante la misurazione (con l'app Fitdays+ e la modalità offline), lo schermo LED visualizzerà questi dati due volte:

1. Informazioni circa l'utente selezionato: codice, sesso e altezza.
2. Analisi della composizione corporea in corso: la barra indicatrice di tendenza si muove.
3. Peso e tendenza *
4. % di grasso corporeo e tendenza *
5. % di massa muscolare e andamento *
6. % di acqua corporea e andamento *
7. Misurazione BMI e andamento *
8. Tipo di corporatura secondo la tabella BMI

* Le barre indicatrici dell'andamento illustrano i progressi rispetto alle ultime 7 misurazioni effettuate per questo utente (non per l'utente P-0

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

⚠	Se si scende dalla bilancia prima della visualizzazione % di grasso corporeo, l'applicazione e la bilancia stessa non mostrano i dati relativi alla composizione corporea.

SOSTITUZIONE BATTERIE

Quando sul display compare il simbolo della batteria, procedere alla sostituzione con batterie dello stesso tipo.

1. Aprire il vano batterie facendo scivolare il coperchio nella direzione della freccia.
2. Estrarre le batterie scariche e smaltirle come indicato nel paragrafo "Procedura di smaltimento".
3. Inserire le nuove batterie tenendo presente la polarità indicata.
4. Chiudere il vano batterie.

MANUTENZIONE

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

PROBLEMI E SOLUZIONI

Problema	Possibile causa	Soluzione
La bilancia non si accende.	Le batterie sono esaurite.	Sostituire le batterie.
Il display visualizza il simbolo della batteria.	Le batterie sono scariche.	Procedere con la sostituzione.
Il display visualizza "Err".	Peso superiore alla portata della bilancia.	Togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarla. La portata massima è di 180 kg.
Il display visualizza "C".	Si è verificato un errore durante la misurazione.	Scendere dalla bilancia per 5 secondi, risalire e ripetere la misurazione.
Il display visualizza "CLr".	La bilancia richiede un reset.	Premere il pulsante "Unit" nella parte inferiore della bilancia per 5 secondi.
Il display visualizza solo il peso.	Ci si è pesati per la prima volta senza utilizzare l'app **Fitdays+™**.	Seguire i passaggi indicati in "Connessione all'app **Fitdays+™**" ed effettuare la prima misurazione.
	Si è scesi dalla bilancia prima della visualizzazione dei dati della composizione corporea.	Attendere senza muoversi sulla bilancia fino a quando il display visualizza tutti i dati.
	Non ci si è saliti sulla bilancia a piedi nudi.	Salire sulla bilancia a piedi nudi.

L'app **Fitdays+™** non visualizza alcun dato.	Il Bluetooth non è stato attivato nelle impostazioni dello smartphone.	Attivare il Bluetooth nello smartphone.
	Lo smartphone è andato in stand-by durante la pesata.	Mantenere l'app attiva sullo smartphone.
	La misurazione non è stata avviata nell'app.	Seguire i passaggi indicati in "Misurazione con l'app **Fitdays+™**".
L'app **Fitdays+™** visualizza solo il peso corporeo.	Non si è saliti sulla bilancia a piedi nudi o le mani non sono correttamente posizionate sugli elettrodi.	Salire sulla bilancia a piedi nudi e assicurarsi che i piedi siano correttamente a contatto con gli elettrodi.

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

Un ulteriore supporto all'utente e alla risoluzione dei problemi è disponibile nella sezione FAQ dell'app **Fitdays+™**.

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 e adibito alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo ad un punto vendita con metratura superiore ai 400 mq senza l'obbligo di acquisto di un nuovo dispositivo similare. Questa procedura di raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche viene effettuata in visione di una politica ambientale comunitaria con obiettivi di salvaguardia, tutela e miglioramento della qualità dell'ambiente e per evitare effetti potenziali sulla salute umana dovuti alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse o di parti di esse. Attenzione! Uno smaltimento non corretto di apparecchiature elettriche ed elettroniche potrebbe comportare sanzioni.

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

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

GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dal momento della consegna del bene, ovvero da altro termine maggiore previsto dalla legislazione nazionale di residenza del consumatore. Tale previsione è conforme alla legislazione italiana ed europea. I prodotti LAICA sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. Ila garanzia non si applica alle parti soggette ad usura e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dalla consegna, ovvero da altro termine maggiore previsto dalla legislazione nazionale di residenza del consumatore, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica saranno eseguiti a pagamento. Informazioni sugli interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando info@laica.com.

Non è dovuto alcun contributo per le riparazioni e le sostituzioni di prodotti che rientrano 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 e 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 alle necessità di produzione, senza che ciò comporti alcuna responsabilità da parte della ditta LAICA o dei suoi rivenditori. Per ulteriori informazioni: www.laica.it.

SMART ELECTRONIC BATHROOM SCALE WITH CALCULATION OF % FAT, % WATER, % MUSCLE AND BODY MASS INDEX - INSTRUCTIONS AND WARRANTY

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

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

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

To ensure the safe and correct use of the product, the user must carefully read the instructions and warnings contained in the manual insofar as they provide important information regarding safety, user and maintenance instructions. Should the instruction manual get mislaid or you require additional information or clarifications, please fill in the relevant form on the website: https://www.laica.it/ in the FAQ and Support section.

Electronic personal scale which measures your weight and calculate your body composition (percentage of fat, water, muscle and body mass index) based on your height, age and gender.

Compatible with bluetooth 4.0 technology or above, it allows you to automatically send the data to your smartphone so you can monitor your progress at any time.

Fitdays+™ app makes an automatic comparison of your measured data using gender, age, and physical stature versus reference data to create an analysis which includes: weight, BMI (body mass index), body fat %, fat mass, fat free body weight, muscle mass, muscle rate %, skeletal muscle %, bone mass, protein mass, protein %, water weight, body water %, subcutaneous fat %, visceral fat, BMR (basal metabolic rate), body age, ideal body weight, obesity level, body type (the 20 body composition data points).

INDEX

SYMBOLS KEY	**page 11**
SAFETY WARNINGS	**page 11**
BODY COMPOSITION	**page 12**
PRODUCT DESCRIPTION	**page 13**
INSTRUCTIONS FOR USE	**page 13**
MAINTENANCE	**page 15**
TROUBLESHOOTING	**page 15**
DISPOSAL PROCEDURE	**page 16**
WARRANTY	**page 16**

SYMBOLS KEY

⚠ Warning ⊘ Prohibition

SAFETY WARNINGS

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag used for packaging out of reach of children: suffocation hazard.
- This device must only be used for its intended purpose and in the manner indicated in the instructions.
- All other uses are considered improper and therefore hazardous.
- The manufacturer cannot be considered responsible for any damage due to improper or incorrect use.
- This device can be used by children on their own from the age of 10 upwards.
- Individuals with reduced physical, sensory or mental capacities or unskilled people must only use the product if previously instructed on its use, in safety and only if informed of the dangers connected to the product itself.
- Children must not play with the device.
- Cleaning and maintenance operations must not be performed by children without adult supervision.
- In the event of a failure and/or malfunction, do not tamper with the device.
- Always contact your retailer for repairs.
- Handle the scale with care, protect it against knocks, extreme temperature fluctuations, humidity, dust, direct sunlight and sources of heat.

⊘ Do **NOT** allow liquids to penetrate into the body of the scale.

This appliance is not waterproof. Do **NOT** leave and do **NOT** use the scale in water-saturated environments; humidity rates greater than 85% or contact with water or other liquids may cause corrosion or compromise proper scale operation.

⊘ Do **NOT** step onto the scale with wet feet, or if the surface of the scale is wet: slipping hazard.

⊘ Do **NOT** climb onto the edge of the platform or jump onto the scales.

⚠	**ATTENTION! BEFORE USING THIS APPLIANCE**

- Data relating to body composition (percentage of body fat and water, skeletal muscle, etc.) calculated by the scale must only be considered to be indicative data. For further information, consult a doctor or dietician.
- Self-measurement means checking, not diagnosis or treatment. Unusual readings must always be discussed with your physician. Under no circumstances should you alter the dosages of any medication prescribed by your physician.
- Through the electrodes located on the platform and the hand bar, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body. The scale is not dangerous in any way.
- The scale is not recommended for the following individuals as the data detected by the scale may not be accurate:
  - individuals wearing a pacemaker or other electronic medical device
  - people with fever

- children under 16 years of age and adults over 80 years of age
- pregnant women
- individuals undergoing dialysis, with oedema in the legs or osteoporosis
- people who take cardiovascular medication

SAFE USE OF BATTERIES

- Remove the batteries if the scale is not used for long periods of time and keep them in a well ventilated and dry place, at room temperature.

⊘ Do **NOT** recharge the batteries if they are not rechargeable.

⊘ Do **NOT** recharge rechargeable batteries using methods other than those indicated in the manual or using unsuitable equipment.

⊘ **NEVER** expose the batteries to sources of heat or direct sunlight. Failure to observe these instructions may result in damage to and/or the explosion of the batteries.

⊘ Do **NOT** throw the batteries into an open flame.

- The removal or replacement of batteries must always be performed by an adult.
- Keep the batteries far from the reach of children: swallowing batteries carries the risk of death. If batteries are swallowed, immediately contact a doctor.
- The acid contained in the batteries is corrosive. Avoid contact with the skin, eyes or garments.

BODY COMPOSITION

The body composition is made up of:

- lean mass: all components without fat (water, muscle, connective tissue, and other non-fatty organic components), bone, bowels, organs, and blood;
- fatty mass: all fats that can be extracted from adipose tissue and other tissues/organs;
- bone mass: all mineral elements present in the bones, representing the total mineral content of the skeletal system.

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

Body fat % (info visible on the display of the scale and in the app)

The body fat percentage indicated in the table below represents the total fat that is calculated by adding essential fat and storage fat.

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

Body Fat table				
Gender	**Underweight**	**Normal**	**Overweight**	**Obese**
Male	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Female	<18%	>=18%-<28%	>=28%-<33%	>=33%-<43%

Water % (info visible on the display of the scale and in the app)

The % of water in the body differs based on gender: in healthy adult women it ranges from 45% to 60% while in men it ranges from 50% to 65%.

The percentage of water is greater in childhood and decreases with age. Body weight variations can occur in a short period of time (hours), a medium period of time (days) or over a long period (weeks). Small variations in weight over a few hours is normal and due to water retention since extracellular water (which includes the interstitial fluid, plasma, lymph and transcellular fluid) is the only part capable of varying so rapidly. When weight losses occur in just a few days, it is very likely that it is part of the total water.

% of muscle mass (info visible on the display of the scale and in the app)

There are three different types of muscle: smooth, striated skeletal, and striated cardiac.

Smooth muscle is made of smooth fibres.

These are found in the walls of the digestive tract, respiratory tract and genital tract and in the wall of the venous and arterial blood vessels.

Human striated skeletal muscle is in the skeletal and facial muscles. Cardiac striated muscle is found in the heart. This scale calculates the % of skeletal muscle and smooth muscle tissue in the body. On average, 40% of body mass is made up of skeletal muscle. Men usually have more pronounced muscles than women and the percentage may increase in those who practice sports.

The percentage of muscle starts to decrease with age.

Basal metabolic rate (info visible in the app only)

The Basal Metabolic Rate, or BMR, is the minimum calories required for the human body to survive, in order to carry out basic functions such as circulation, breathing, digestion, and maintaining body temperature. BMR is calculated on a person when at physical and mental rest, lying down on their back, having not eaten for 12 hours, after at least 8 hours' sleep and with a constant body temperature of 20°C.

Adult BMR varies from 1200 to 1800 kcal. BMR is influenced by many factors: age, gender, height, body composition, fever, stress, nutritional state and ambient temperature.

Body mass index (info visible on the display of the scale and in the app)

BMI Table				
Age	**Underweight**	**Normal**	**Overweight**	**Obese**
18-100	<18.5	>=18.5 - <25	>=25 - <27	>27

The body mass index (BMI) is the relation of body weight to height.

The classification given below is correlated to the risk that body weight exerts on health.

When BMI is between 18.5 and 25 it means that the weight does not statistically impact health and is to be considered normal.

Any deviation, above or below this BMI interval should be considered a health risk. In this case, we recommend consulting a physician. Getting in the habit of following a balanced diet definitely helps improve quality of life, promote health and prevent illness, increase vitality and maintain ideal weight!

It is important to know that BMI does not allow accounting for weight variations due to muscle mass, bone mass, water content or fat accumulation.

Therefore, a simple BMI calculation alone should not be misinterpreted, leading to "DIY" diets. The evaluation of the BMI should be made by a doctor or other specialists such as a nutritionist or dietitian.

Considerations

When assessing your body composition trend, it is necessary to keep the following in mind:

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

PRODUCT DESCRIPTION (see fig.1)

1. LED Display
   1a. Battery icon
   1b. Bluetooth icon
   1c. Male symbol
   1d. Female symbol
   1e. Unit of measure
   1f. Weight
   1g. Body fat %
   1h. Muscle %
   1i. Body water %
   1j. BMI
   1k. Trend indicator
   1l. Body type
2. SET key
3. Metal Electrodes
4. Unit button
5. Battery compartment

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Capacity: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Division: 50 g / 0.1 lb
- 3 disposable 1.5V AAA alkaline batteries
- LED display
- Operating frequency: 2.4G ISM Band (2402-2480 MHz)
- Environmental conditions for use: +10°C +40°C; RH 40%-80%
- Environmental storage conditions: +10°C +50°C; RH 40%-80%

⚠	The scale calculates the body composition for individuals aged 10 to 80 measuring between 30 and 250 cm in height.

RECOMMENDATIONS FOR USE

- Always weigh yourself on the same scale at the same time, preferably when you wake up and before getting dressed.
- Wait about 15 minutes after getting up so the water can distribute itself through your body.
- It is important to weigh yourself with dry, bare feet positioned correctly on the electrodes (see figure 2). Avoid contact between the legs so the scale operates correctly.
- Scale precision could vary in the following cases:
  a. high level of alcohol
  b. high level of caffeine or drugs
  c. after heavy meals
  d. after rigorous sports activities
  e. during illness
  f. during pregnancy
  g. when dehydrated
  h. with wet or unclean feet
  i. swollen legs

INSTRUCTIONS FOR USE

- This scale works with 3 disposable 1.5V AAA alkaline batteries.
- To insert the batteries, open the battery compartment by sliding the cover in the direction of the arrow.
- Insert the batteries according to the pole markings. Close the cover.

Please take your first measurement with the app connected, subsequent measurements can be taken offline without connecting to the app.

EN English

CONNECTING TO THE FITDAYS+™ APP:

List of compatible devices:

- **iOS:** iPhone with 9.0 operating system.
- **For device with Android™ operating system:** from version 5.0
- Bluetooth 4.0 and higher technology

When it connects to the app, the scale shows the body composition data on the app display as well. During the following operations, we recommend keeping the smartphone near the scale to keep the connection active.

1. Install the free **Fitdays+™** app from App Store or Play Store™ on your smartphone.
2. Start the app and follow the instructions to create the new user by entering your personal data.
3. Turn on the scale by pressing the platform: the display will show “0.00”. Launch the **Fitdays+™** app and pair via bluetooth.
4. Go to Health, select “+”, then “Scale” to add a scale function card. Go back to Health, select “Device”, then “+” and “Scale” to find and select “LAICA PS7132”.
5. Complete first measurement using the app.

Measurement with the Fitdays+™ app:

1. Place the scale on a flat, sturdy surface. An uneven or disjointed floor (e.g., rug, carpet, linoleum) may compromise the accuracy of the reading.
2. Turn on the scale by pressing the platform: the display will show “0.00”.
3. Open the app, ensure that the Bluetooth symbol is displayed on the scales.
4. Go to Device, select “LAICA PS7132”, then “Go to Measurement”, the app is ready to receive data from the scales.
5. Step onto the scales with bare dry feet, ensure that the soles of the feet are in full contact with the four metal electrodes (Fig 2). Avoid contact between the legs so the scale operates correctly.
6. Wait without moving until the app prompts that measurement is complete.
7. Do not lean on anything while the scale measures your weight in order to avoid altering the readings.
8. Step off the scales. After 2 rounds of display the scale will automatically turn off. Body composition data will be available to access via the app.

- The icon of **Fitdays+™** will automatically change from to after the device connects to your smart phone.
- If the weight is not measuring on the app, please make sure the device is paired by repeating the steps **Connecting to the Fitdays+™ app**.
- For Android™ devices it is necessary to activate the location function.
- More than one account may be set up in the **Fitdays+™** app. The scale has an automatic recognition function. When the weight is within +/- 2 kg difference the app will remind you to choose the correct user.

OFFLINE MODE

Available only when the scales are not connected to the app, saved data cannot be shared with the app later.

Set up offline users:

1. Turn on the scale by pressing the platform: the display will show “0.00”.
2. Offline unit of weight measurement can be changed, press the Unit button on the back of the scales.
3. Press SET to enter offline user setting mode
   a. Select user (U-1, U-2, U-3, U-4) press > to increase or < to decrease, SET to confirm
   b. Select age (10 - 80) – press > to increase or < to decrease, SET to confirm
   c. Select gender (male / female) – press > or < to select, SET to confirm
   d. Select height (30 – 250cm) – press > to increase or < to decrease, SET to confirm.
   e. Press SET to confirm, wait for the display to show “0.00”
4. If you need to reset the user settings press the unit button on the bottom of the unit for 5 seconds, repeat step 3.
5. The scale switches off automatically after approximately 16 seconds.

Measurement offline:

1. Place the scale on a flat, sturdy surface. An uneven or disjointed floor (e.g., rug, carpet, linoleum) may compromise the accuracy of the reading.
2. Turn on the scale by pressing the platform: the display will show “0.00”, or by pressing SET key: the display will show the current user number.
3. Press SET and > / < to select the correct user and preset parameters. P-0 is a guest user, measurement data is not saved, no trend data will be displayed.
4. Step onto the scales with bare dry feet, ensure that the soles of the feet are in full contact with the four metal electrodes. Avoid contact between the legs so the scale operates correctly.
5. Do not lean on anything while the scale measures your weight in order to avoid altering the readings.
6. Wait without moving until the scale has displayed the BMI measurement on the LED screen.
7. Step off the scales. After 2 rounds of display the scale will automatically turn off.

During measurement (with the Fitdays+™ app and offline mode) the LED screen displays various data, allowing you to view:

1. Current user number, gender and height.
2. Body composition analysis in progress – the trend indicator bar jumps.
3. Weight and trend *
4. Body fat % and trend *
5. Muscle % and trend *

6. Body water % and trend *
7. BMI measurement and trend *
8. Body type from BMI table

* trend indicator bars illustrate progress against the last 7 measurements for this user (not user P-0).

Compare the body fat percentage with the parameters given in the “body fat table”. If it is outside normal values, consult your physician. Assess the percentage of water shown in the paragraph “% water” and the percentage of muscle mass shown in the paragraph “% muscle mass”.

⚠	If you step off the scale before the body fat % has been displayed, the app and the scale will not show the body composition data.

BATTERY REPLACEMENT

When the “LO” or battery symbol appears on the display, replace the batteries with the same type.
1. Open the battery compartment by sliding the cover in the direction of the arrow.
2. Remove the worn batteries and dispose of them according to the instructions in the paragraph “Disposal Procedure”.
3. Insert the new batteries according to the pole markings.
4. Close the battery compartment.

MAINTENANCE

- Store the device in a cool, dry area.
- Store the device in a horizontal position
- Only clean the scale with a soft, dry cloth.
- Never use chemicals or abrasive products

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The scale doesn't turn on.	The batteries have run out.	Replace the batteries.
"Lo" or the battery symbol is shown on the display.	The batteries are low.	Replace them.
The display shows "Err".	Weight greater than the scale capacity.	Step off the scale immediately so as not to damage it and check the maximum capacity.
The display shows “C”.	Error occurred during measurement.	Step off scales for 5 seconds, step back on the repeat measuring process.
The display shows “CLr”.	Scales require reset	Press the “Unit” button on the bottom of the sales for 5 seconds.
The display only shows your weight.	You have weighed yourself for the first time without using the **Fitdays+™** app.	Follow the steps in “Connecting to the **Fitdays+™** app” and take first measurement.
	You stepped off the scale before the body composition data was displayed.	Stand on the scale without moving until all the data is shown on the display.
	You did not step on the scale with bare feet.	Step onto the scale with bare feet.
The “**Fitdays+™**“ app doesn’t display any data.	The bluetooth function has not been enabled in the smartphone settings.	Enable bluetooth on your smartphone.
	The smartphone went into standby during weighing.	Keep the app active on your smartphone during weighing.
	Measurement was not started in the app.	Follow the steps in “Measurement with the **Fitdays+™** app”.
The “**Fitdays+™**” app only shows your body weight.	You did not step on the scale with bare feet or did not contact the electrodes.	Step onto the scale with bare feet and make sure your feet contact the electrodes correctly.

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

Further user and troubleshooting support is available in the FAQ section of the **Fitdays+™** app.

DISPOSAL PROCEDURE

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE).**

At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m2 without having to purchase a new, similar device.

This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or of parts of the same. Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.

CE This product is meant for household use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 2014/30/Eu on electromagnetic compatibility and on Directive 2011/65/Eu on on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment.

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

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

WARRANTY

This appliance is guaranteed for 2 years from the time of delivery of the goods, or another longer term envisaged by the national legislation of the consumer's residence. This provision complies with Italian and European legislation. The LAICA products are designed for home use and must not be used in public venues. The warranty only covers manufacturing defects and does not apply if the damage is caused by an accidental event, incorrect use, negligence or misuse of the product. Use only the accessories supplied; the use of different accessories may result in invalidity of the warranty. Do not open the unit for any reason; in the case of opening or tampering, the warranty is definitively voided. This warranty does not apply to parts subject to wear or to the batteries when supplied. After 2 years from delivery, or another longer term envisaged by the national legislation of the consumer's residence, the warranty expires; in this case, the technical assistance interventions will be carried out against a fee. Information on technical assistance, whether under warranty or for a fee, can be requested by contacting info@laica.com.

No payment will be due for repairs or replacements of products that fall within the terms of the warranty. In the event of faults, contact the retailer. Do NOT send the appliance directly to LAICA. All the operations under warranty (including those of replacement of the product or part thereof) will not prolong the duration of the original period of warranty of the product replaced. The manufacturer declines any liability for any damage that may, directly or indirectly, be caused to persons, property or animals as a result of the non-observance of all the requirements established in the relevant instructions manual and concerning, especially, warnings relating to installation, use and maintenance of the appliance. LAICA, in its constant commitment to improving its products, is entitled to changing without any notice, in whole or in part, its products in relation to production requirements, without this entailing any liability for LAICA towards its dealers. For further information: www.laica.it.

BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA INTELIGENTE CON CÁLCULO DEL % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MÚSCULO E ÍNDICE DE MASA CORPORAL - INSTRUCCIONES Y GARANTÍA

Estimado cliente, LAICA le agradece que haya elegido uno de nuestros productos, diseñados según estrictos criterios de rendimiento y calidad para garantizar su total satisfacción.

IMPORTANTE
LEA ATENTAMENTE ANTES DE UTILIZAR
GUÁRDELO EN UN LUGAR SEGURO PARA FUTURAS CONSULTAS

El manual de instrucciones debe considerarse parte integrante del producto y debe conservarse durante toda su vida útil. Si el producto se transfiere a otro propietario, también debe transferirse toda su documentación.

Para garantizar un uso seguro y correcto del producto, el usuario debe leer atentamente las instrucciones y advertencias contenidas en el manual, ya que proporcionan información importante sobre seguridad, uso y mantenimiento. En caso de pérdida del manual de instrucciones o si necesita información adicional o aclaraciones, rellene el formulario correspondiente en el sitio web: https://www.laica.it/, en la sección Preguntas frecuentes y asistencia.

Báscula electrónica personal que mide su peso y calcula su composición corporal (porcentaje de grasa, agua, músculo e índice de masa corporal) en función de su altura, edad y sexo.

Compatible con la tecnología Bluetooth 4.0 o superior, le permite enviar automáticamente los datos a su smartphone para que pueda controlar su progreso en cualquier momento.

La aplicación **Fitdays+™** realiza una comparación automática de los datos medidos utilizando el sexo, la edad y la estatura física frente a los datos de referencia para crear un análisis que incluye: peso, IMC (índice de masa corporal), porcentaje de grasa corporal, masa grasa, peso corporal libre de grasa, masa muscular, porcentaje de músculo, porcentaje de músculo esquelético, masa ósea, masa proteica, porcentaje de proteína, peso del agua, porcentaje de agua corporal, porcentaje de grasa subcutánea, grasa visceral, TMB (tasa metabólica basal), edad corporal, peso corporal ideal, nivel de obesidad, tipo de cuerpo (los 20 puntos de datos de la composición corporal).

ÍNDICE

CLAVE DE SÍMBOLOS	**página 17**
ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD	**página 17**
COMPOSICIÓN CORPORAL	**página 18**
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	**página 19**
INSTRUCCIONES DE USO	**página 20**
MANTENIMIENTO	**página 21**
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	**página 21**
PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN	**página 22**
GARANTÍA	**página 22**

LISTA DE SÍMBOLOS

Advertencia Prohibición

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

- Antes de utilizar el dispositivo, asegúrese de que esté intacto y no presente daños visibles. Si tiene alguna duda, no utilice el dispositivo y póngase en contacto con el distribuidor.
- Mantenga la bolsa de plástico utilizada para el embalaje fuera del alcance de los niños: peligro de asfixia.
- Este dispositivo solo debe utilizarse para los fines previstos y de la manera indicada en las instrucciones.
- Cualquier otro uso se considera inadecuado y, por lo tanto, peligroso.
- El fabricante no se hace responsable de los daños derivados de un uso inadecuado o incorrecto.
- Este dispositivo puede ser utilizado por niños a partir de los 10 años sin necesidad de supervisión.
- Las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o sin experiencia solo deben utilizar el producto si han recibido instrucciones previas sobre su uso, en condiciones de seguridad y solo si se les ha informado de los peligros relacionados con el propio producto.
- Los niños no deben jugar con el dispositivo.
- Las operaciones de limpieza y mantenimiento no deben ser realizadas por niños sin la supervisión de un adulto.
- En caso de avería y/o mal funcionamiento, no manipule el dispositivo.
- Póngase siempre en contacto con su distribuidor para reparaciones.
- Manipule la báscula con cuidado, protéjala contra golpes, fluctuaciones extremas de temperatura, humedad, polvo, luz solar directa y fuentes de calor.

⊘ **NO** permita que penetren líquidos en el cuerpo de la báscula.

Este aparato no es resistente al agua. **NO** deje ni utilice la báscula en entornos saturados de agua; unos índices de humedad superiores al 85 % o el contacto con agua u otros líquidos pueden provocar corrosión o comprometer el correcto funcionamiento de la báscula.

⊘ **NO** se suba a la báscula con los pies mojados, ni si la superficie de la báscula está mojada: peligro de resbalar.

⊘ **NO** se suba al borde de la plataforma ni salte sobre la báscula.

¡ATENCIÓN! ANTES DE UTILIZAR ESTE APARATO

- Los datos relativos a la composición corporal (porcentaje de grasa y agua corporal, músculo esquelético, etc.) calculados por la báscula solo deben considerarse datos indicativos. Para más información, consulte a un médico o dietista.
- La automedición es una comprobación, no un diagnóstico ni un tratamiento. Las lecturas inusuales deben consultarse siempre con su médico. Bajo ninguna circunstancia debe alterar las dosis de

cualquier medicamento recetado por su médico.

- A través de los electrodos situados en la plataforma y la barra de mano, la báscula envía una corriente eléctrica débil y de baja intensidad que atraviesa el cuerpo. La báscula no es peligrosa en modo alguno.
- No se recomienda el uso de la báscula a las siguientes personas, ya que los datos detectados por la báscula pueden no ser precisos:
  - personas que lleven marcapasos u otros dispositivos médicos electrónicos
  - personas con fiebre
  - niños menores de 16 años y adultos mayores de 80 años
  - mujeres embarazadas
  - personas sometidas a diálisis, con edema en las piernas u osteoporosis
  - personas que toman medicamentos cardiovasculares

USO SEGURO DE LAS PILAS

- Retire las pilas si no va a utilizar la báscula durante un periodo prolongado y guárdelas en un lugar bien ventilado y seco, a temperatura ambiente.
- ⊘ **NO** recargue las pilas si no son recargables.
- ⊘ **NO** recargue las baterías recargables utilizando métodos distintos a los indicados en el manual o utilizando equipos inadecuados.
- ⊘ **NUNCA** exponga las baterías a fuentes de calor o a la luz solar directa. El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar daños y/o la explosión de las baterías.
- ⊘ **NO** arroje las baterías al fuego.
- La extracción o sustitución de las baterías debe ser realizada siempre por un adulto.
- Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños: la ingestión de baterías conlleva riesgo de muerte. Si se ingieren baterías, acuda inmediatamente al médico.
- El ácido contenido en las pilas es corrosivo. Evite el contacto con la piel, los ojos o la ropa.

COMPOSICIÓN CORPORAL

La composición corporal se compone de:

- masa magra: todos los componentes sin grasa (agua, músculos, tejido conectivo y otros componentes orgánicos no grasos), huesos, intestinos, órganos y sangre;
- masa grasa: todas las grasas que se pueden extraer del tejido adiposo y otros tejidos/órganos;
- masa ósea: todos los elementos minerales presentes en los huesos, que representan el contenido mineral total del sistema esquelético.

A través de los electrodos situados en la plataforma, la báscula envía una corriente eléctrica débil y de baja intensidad que atraviesa el cuerpo. Las diferentes masas responden de forma diferente a la corriente: la masa magra ofrece menos resistencia que la contraria. Esta resistencia corporal se denomina impedancia bioeléctrica. El porcentaje relativo de las distintas masas corporales varía en función del sexo, la edad y la estatura física.

% de grasa corporal (información visible en la pantalla de la báscula y en la aplicación)

El porcentaje de grasa corporal indicado en la tabla siguiente representa la grasa total que se calcula sumando la grasa esencial y la grasa de reserva.

La grasa esencial es necesaria para diversas funciones corporales. El porcentaje es del 3 % en los hombres y del 12 % en las mujeres. La grasa de reserva proporciona energía, protege contra los traumatismos físicos y aísla el cuerpo para conservar el calor. Estos porcentajes varían según la edad y el sexo de la persona, como se muestra en la tabla siguiente. **Si los porcentajes indicados por la báscula no se encuentran dentro de los valores indicados como «normales» en la tabla, recomendamos consultar con su médico de cabecera.**

Tabla de grasa corporal				
Género	**Bajo peso**	**Normal**	**Sobrepeso**	**Obesidad**
Masculino	<10 %	>=10 %-<20 %	≥20 %-<25 %	≥25 %-<35 %
Mujer	<18 %	≥18 %-<28 %	≥28 %-<33 %	≥33 %-<43 %

% de agua (información visible en la pantalla de la báscula y en la aplicación)

El % de agua en el cuerpo varía según el sexo: en mujeres adultas sanas oscila entre el 45 % y el 60 %, mientras que en los hombres oscila entre el 50 % y el 65 %.

El porcentaje de agua es mayor en la infancia y disminuye con la edad. Las variaciones de peso corporal pueden producirse en un periodo de tiempo corto (horas), medio (días) o largo (semanas). Las pequeñas variaciones de peso en unas pocas horas son normales y se deben a la retención de agua, ya que el agua extracelular (que incluye el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es la única parte capaz de variar tan rápidamente. Cuando se produce una pérdida de peso en solo unos días, es muy probable que se trate de parte del agua total.

% de masa muscular (información visible en la pantalla de la báscula y en la aplicación)

Hay tres tipos diferentes de músculos: lisos, estriados esqueléticos y estriados cardíacos.

El músculo liso está formado por fibras lisas.

Se encuentra en las paredes del tracto digestivo, el tracto respiratorio y el tracto genital, así como en la pared de los vasos sanguíneos venosos y arteriales.

El músculo esquelético estriado humano se encuentra en los músculos esqueléticos y faciales. El músculo cardíaco estriado se encuentra en el corazón. Esta báscula calcula el % de tejido muscular esquelético y liso del cuerpo. De media, el 40 % de la masa corporal está compuesta por músculo esquelético. Los hombres suelen tener músculos más pronunciados que las mujeres y el porcentaje puede aumentar en aquellos que practican deporte.

El porcentaje de músculo comienza a disminuir con la edad.

Tasa metabólica basal (información visible solo en la aplicación)

La tasa metabólica basal, o TMB, es la cantidad mínima de calorías que necesita el cuerpo humano para sobrevivir y llevar a cabo funciones básicas como la circulación, la respiración, la digestión y el

mantenimiento de la temperatura corporal. La TMB se calcula en una persona cuando se encuentra en reposo físico y mental, tumbada boca arriba, sin haber comido durante 12 horas, después de al menos 8 horas de sueño y con una temperatura corporal constante de 20 °C.

La TMB de un adulto varía entre 1200 y 1800 kcal. La TMB está influenciada por muchos factores: edad, sexo, altura, composición corporal, fiebre, estrés, estado nutricional y temperatura ambiente.

Índice de masa corporal (información visible en la pantalla de la báscula y en la aplicación)

Tabla del IMC				
Edad	**Bajo peso**	**Normal**	**Sobrepeso**	**Obesidad**
18-100	<18,5	≥18,5 - <25	≥25 - <27	>27

El índice de masa corporal (IMC) es la relación entre el peso corporal y la altura.
La clasificación que se ofrece a continuación está relacionada con el riesgo que el peso corporal supone para la salud.

Cuando el IMC se encuentra entre 18,5 y 25, significa que el peso no tiene un impacto estadístico en la salud y se considera normal.

Cualquier desviación, por encima o por debajo de este intervalo de IMC, debe considerarse un riesgo para la salud. En este caso, recomendamos consultar a un médico. Adquirir el hábito de seguir una dieta equilibrada sin duda ayuda a mejorar la calidad de vida, promover la salud y prevenir enfermedades, aumentar la vitalidad y mantener el peso ideal.

Es importante saber que el IMC no permite tener en cuenta las variaciones de peso debidas a la masa muscular, la masa ósea, el contenido de agua o la acumulación de grasa.

Por lo tanto, no se debe malinterpretar un simple cálculo del IMC, lo que podría llevar a dietas «caseras». La evaluación del IMC debe realizarla un médico u otros especialistas, como un nutricionista o un dietista.

Consideraciones

A la hora de evaluar la tendencia de su composición corporal, es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Una disminución de peso sin cambios en la grasa corporal o incluso con un aumento de la misma significa que el cuerpo solo ha perdido agua (por ejemplo, después de hacer ejercicio, pasar tiempo en la sauna o seguir una dieta restrictiva para perder peso rápidamente).
- Un aumento de peso acompañado de una disminución o ningún cambio en la grasa corporal indica el desarrollo de masa muscular.
- Cuando el peso y la grasa corporal disminuyen al mismo tiempo, significa que su dieta está funcionando y se está perdiendo volumen.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (véase la fig. 1)

1. Pantalla LED
   1a. Icono de batería
   1b. Icono de Bluetooth
   1c. Símbolo masculino
   1d. Símbolo femenino
   1e. Unidad de medida
   1f. Peso
   1g. % de grasa corporal
   1h. % de masa muscular
   1i. % de agua corporal
   1j. IMC
   1k. Indicador de tendencia
   1l. Tipo de cuerpo
2. Tecla «SET»
3. Electrodos metálicos
4. Botón «Unit»
5. Compartimento de la batería

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- Capacidad: 180 kg / 400 lb / 28 st 4 lb
- División: 50 g / 0,1 lb
- 3 pilas alcalinas AAA de 1,5 V desechables
- Pantalla LED
- Frecuencia de funcionamiento: banda ISM de 2,4 G (2402-2480 MHz)
- Condiciones ambientales de uso: +10 °C +40 °C; HR 40 %-80 %
- Condiciones ambientales de almacenamiento: +10 °C +50 °C; HR 40 %-80 %

⚠	La báscula calcula la composición corporal de personas de entre 10 y 80 años con una altura de entre 30 y 250 cm.

RECOMENDACIONES DE USO

- Pésese siempre en la misma báscula y a la misma hora, preferiblemente al despertarse y antes de vestirse.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse para que el agua se distribuya por todo el cuerpo.
- Es importante pesarse con los pies secos y descalzos, colocados correctamente sobre los electrodos (véase la figura 2). Evite el contacto entre las piernas para que la báscula funcione correctamente.
- La precisión de la báscula puede variar en los siguientes casos:
  a. alto nivel de alcohol
  b. alto nivel de cafeína o drogas
  c. después de comidas copiosas
  d. después de actividades deportivas rigurosas

e. durante una enfermedad
f. durante el embarazo
g. cuando se está deshidratado
h. con los pies mojados o sucios
i. con las piernas hinchadas

INSTRUCCIONES DE USO

- Esta báscula funciona con 3 pilas alcalinas AAA de 1,5 V desechables.
- Para insertar las pilas, abra el compartimento de las pilas deslizando la tapa en la dirección de la flecha.
- Inserte las pilas según las marcas de los polos. Cierre la tapa.

Realice la primera medición con la aplicación conectada; las mediciones posteriores se pueden realizar sin conexión, sin necesidad de conectarse a la aplicación.

CONEXIÓN A LA APLICACIÓN FITDAYS+™:

Lista de dispositivos compatibles:

- **iOS:** iPhone con sistema operativo 9.0.
- **Para dispositivos con sistema operativo Android™:** a partir de la versión 5.0.
- Tecnología Bluetooth 4.0 y superior

Cuando se conecta a la aplicación, la báscula también muestra los datos de composición corporal en la pantalla de la aplicación. Durante las siguientes operaciones, recomendamos mantener el smartphone cerca de la báscula para mantener la conexión activa.

1. Instale la aplicación gratuita **Fitdays+™** desde App Store o Play Store™ en su smartphone.
2. Inicie la aplicación y siga las instrucciones para crear un nuevo usuario introduciendo sus datos personales.
3. Encienda la báscula pulsando la plataforma: la pantalla mostrará «0,00». Inicie la aplicación **Fitdays+™** y empareje a través de Bluetooth.
4. Vaya a Salud, seleccione «+», luego «Báscula» para añadir una tarjeta de función de báscula. Vuelva a Salud, seleccione «Dispositivo», luego «+» y «Báscula» para buscar y seleccionar «LAICA PS7132».
5. Realice la primera medición con la aplicación.

Medición con la aplicación Fitdays+™:

1. Coloque la báscula sobre una superficie plana y firme. Un suelo irregular o desarticulado (por ejemplo, alfombra, moqueta, linóleo) puede comprometer la precisión de la lectura.
2. Encienda la báscula pulsando la plataforma: la pantalla mostrará «0,00».
3. Abra la aplicación y asegúrese de que el símbolo Bluetooth se muestra en la báscula.
4. Vaya a Dispositivo, seleccione «LAICA PS7132» y, a continuación, «Ir a medición». La aplicación estará lista para recibir datos de la báscula.
5. Súbase a la báscula con los pies descalzos y secos, asegúrese de que las plantas de los pies estén en contacto completo con los cuatro electrodos metálicos (Fig. 2). Evite el contacto entre las piernas para que la báscula funcione correctamente.
6. Espere sin moverse hasta que la aplicación le indique que la medición ha finalizado.
7. No se apoye en nada mientras la báscula mide su peso para evitar alterar las lecturas.
8. Bájese de la báscula. Después de 2 rondas de visualización, la báscula se apagará automáticamente. Los datos de composición corporal estarán disponibles para su consulta a través de la aplicación.

- El icono de **Fitdays+™** cambiará automáticamente de a después de que el dispositivo se conecte a su teléfono inteligente.
- Si el peso no se mide en la aplicación, asegúrese de que el dispositivo esté emparejado repitiendo los pasos de **Conexión a la aplicación Fitdays+™**.
- En los dispositivos Android™ es necesario activar la función de ubicación.
- Se puede configurar más de una cuenta en la aplicación **Fitdays+™**. La báscula tiene una función de reconocimiento automático. Cuando el peso tiene una diferencia de +/- 2 kg, la aplicación le recordará que seleccione el usuario correcto.

MODO SIN CONEXIÓN

Disponible solo cuando la báscula no está conectada a la aplicación; los datos guardados no se pueden compartir con la aplicación posteriormente.

Configurar usuarios sin conexión:

1. Encienda la báscula presionando la plataforma: la pantalla mostrará «0,00».
2. La unidad de medida de peso offline se puede cambiar pulsando el botón «Unit» situado en la parte posterior de la báscula.
3. Pulse «SET» para acceder al modo de configuración de usuario sin conexión.
   a. Seleccione el usuario (U-1, U-2, U-3, U-4) pulsando > para aumentar o < para disminuir, «SET» para confirmar.
   b. Seleccione la edad (10-80): pulse > para aumentar o < para disminuir, y «SET» para confirmar.
   c. Seleccione el sexo (masculino/femenino): pulse > o < para seleccionar y «SET» para confirmar.
   d. Seleccione la altura (30-250 cm): pulse > para aumentar o < para disminuir, «SET» para confirmar.
   e. Pulse «SET» para confirmar y espere a que la pantalla muestre «0,00».
4. Si necesita restablecer la configuración del usuario, pulse el botón «Unit» situado en la parte inferior de la « Unit » durante 5 segundos y repita el paso 3.
5. La báscula se apaga automáticamente después de aproximadamente 16 segundos.

Medición sin conexión:

1. Coloque la báscula sobre una superficie plana y firme. Un suelo irregular o desunido (por ejemplo, alfombra, moqueta, linóleo) puede comprometer la precisión de la lectura.
2. Encienda la báscula pulsando la plataforma: la pantalla mostrará «0,00», o pulsando la tecla «SET»:

la pantalla mostrará el número de usuario actual.
3. Pulse «SET» y > / < para seleccionar el usuario correcto y los parámetros preestablecidos. P-0 es un usuario invitado, los datos de medición no se guardan y no se mostrarán datos de tendencias.
4. Súbase a la báscula con los pies descalzos y secos, asegurándose de que las plantas de los pies estén en contacto completo con los cuatro electrodos metálicos. Evite el contacto entre las piernas para que la báscula funcione correctamente.
5. No se apoye en nada mientras la báscula mide su peso para evitar alterar las lecturas.
6. Espere sin moverse hasta que la báscula haya mostrado el porcentaje de grasa corporal en la pantalla LED.
7. Bájese de la báscula. Tras 2 rondas de visualización, la báscula se apagará automáticamente.

Durante la medición (con la aplicación Fitdays+™ y el modo sin conexión), la pantalla LED muestra varios datos, lo que le permite ver:

1. Número de usuario actual, sexo y altura.
2. Análisis de la composición corporal en curso: la barra indicadora de tendencia se mueve.
3. Peso y tendencia *.
4. % de grasa corporal y tendencia *
5. Porcentaje de masa muscular y tendencia *
6. Porcentaje de agua corporal y tendencia *
7. Medición del IMC y tendencia *
8. Tipo de cuerpo según la tabla del IMC

* Las barras indicadoras de tendencia ilustran el progreso en comparación con las últimas 7 mediciones de este usuario (no del usuario P-0).

Compare el porcentaje de grasa corporal con los parámetros indicados en la «tabla de grasa corporal». Si se encuentra fuera de los valores normales, consulte a su médico. Evalúe el porcentaje de agua que se muestra en el apartado «% de agua» y el porcentaje de masa muscular que se muestra en el apartado «% de masa muscular».

⚠	Si se baja de la báscula antes de que se muestre el % de grasa corporal, la aplicación y la báscula no mostrarán los datos de composición corporal.

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

Cuando aparezca «LO» o el símbolo de la batería en la pantalla, sustituya las pilas por otras del mismo tipo.
1. Abra el compartimento de las pilas deslizando la tapa en la dirección de la flecha.
2. Retire las pilas gastadas y deséchelas según las instrucciones del párrafo «Procedimiento de eliminación».
3. Inserte las pilas nuevas según las marcas de los polos.
4. Cierre el compartimento de las pilas.

MANTENIMIENTO

- Guarde el dispositivo en un lugar fresco y seco.
- Guarde el dispositivo en posición horizontal.
- Limpie la báscula únicamente con un paño suave y seco.
- No utilice nunca productos químicos ni abrasivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible causa	Solución
La báscula no se enciende.	Las pilas se han agotado.	Cambie las pilas.
En la pantalla aparece «Lo» o el símbolo de la pila.	Las pilas están bajas.	Sustitúyalas.
La pantalla muestra «Err».	El peso es superior a la capacidad de la báscula.	Bájese inmediatamente de la báscula para no dañarla y compruebe la capacidad máxima.
La pantalla muestra «C».	Se ha producido un error durante la medición.	Bájese de la báscula durante 5 segundos y vuelva a subirse para repetir el proceso de medición.
La pantalla muestra «CLr».	Es necesario reiniciar la báscula.	Pulse el botón «Unit» situado en la parte inferior de la báscula durante 5 segundos.
La pantalla solo muestra su peso.	Se ha pesado por primera vez sin utilizar la aplicación **Fitdays+™**.	Siga los pasos de «Conexión a la aplicación **Fitdays+™**» y realice la primera medición.
	Ha bajado de la báscula antes de que se mostraran los datos de composición corporal.	Póngase de pie en la báscula sin moverse hasta que se muestren todos los datos en la pantalla.
	No se ha subido a la báscula con los pies descalzos.	Súbase a la báscula con los pies descalzos.

La aplicación «**Fitdays+™**» no muestra ningún dato.	La función Bluetooth no está activada en la configuración del smartphone.	Active el Bluetooth en su smartphone.
	El smartphone entró en modo de espera durante el pesaje.	Mantenga la aplicación activa en su smartphone durante el pesaje.
	La medición no se ha iniciado en la aplicación.	Siga los pasos indicados en «Medición con la aplicación **Fitdays+™**».
La aplicación «**Fitdays+™**» solo muestra su peso corporal.	No se subió a la báscula con los pies descalzos o no tocó los electrodos.	Súbase a la báscula con los pies descalzos y asegúrese de que sus pies entren en contacto correctamente con los electrodos.

Todos los pesos son aproximados y se han redondeado al número entero más cercano. Garantizamos una precisión de +/-1 % + 1 división.

Encontrará más ayuda para el usuario y la resolución de problemas en la sección de preguntas frecuentes de la aplicación **Fitdays+™**.

PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN

El símbolo que aparece en la parte inferior del dispositivo indica la recogida selectiva de aparatos eléctricos y electrónicos **(Dir. 2012/19/UE-RAEE).**

Al final de la vida útil del dispositivo, no lo deseche como residuo sólido urbano mixto, sino que llévelo a un centro de recogida específico de su zona o devuélvalo al distribuidor cuando compre un nuevo dispositivo del mismo tipo para utilizarlo con las mismas funciones. Si el aparato que se va a desechar mide menos de 25 cm, se puede devolver a un punto de venta de más de 400 m2 sin necesidad de comprar un nuevo dispositivo similar.

Este procedimiento de recogida selectiva de aparatos eléctricos y electrónicos se lleva a cabo en previsión de una política medioambiental europea destinada a salvaguardar, proteger y mejorar la calidad del medio ambiente, así como a evitar los posibles efectos sobre la salud humana debidos a la presencia de sustancias peligrosas en dichos aparatos o al uso indebido de los mismos o de sus componentes. ¡Precaución! La eliminación incorrecta de los aparatos eléctricos y electrónicos puede acarrear sanciones.

CE Este producto está destinado al uso doméstico. La conformidad, certificada por el marcado CE del dispositivo, se refiere a la Directiva 2014/30/UE sobre compatibilidad electromagnética y a la Directiva 2011/65/UE sobre la restricción del uso de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos.

Este producto es un dispositivo electrónico que ha sido probado para garantizar, según los conocimientos técnicos actuales, que no interfiere con otros equipos situados en las proximidades (compatibilidad electromagnética) y que es seguro si se utiliza de acuerdo con las recomendaciones dadas en las instrucciones de uso. En caso de anomalías en el funcionamiento, no siga utilizando el dispositivo y, si es necesario, consulte directamente al fabricante.

El fabricante, LAICA S.p.A., declara que el dispositivo cumple con la Directiva 2014/53/UE. La declaración de conformidad completa está disponible en el siguiente sitio web: www.laica.it.

GARANTÍA

Este aparato tiene una garantía de 2 años a partir del momento de la entrega del bien, o cualquier otro plazo más largo previsto por la legislación nacional del lugar de residencia del consumidor. Esta disposición se ajusta a la legislación italiana y europea. **Les recordamos que el plazo de garantía es de 3 años para los productos adquiridos por consumidores con residencia habitual en España.** Los productos LAICA están diseñados para uso doméstico y no deben utilizarse en lugares públicos. La garantía solo cubre los defectos de fabricación y no se aplica si el daño es causado por un accidente, un uso incorrecto, negligencia o mal uso del producto. Utilice únicamente los accesorios suministrados; el uso de accesorios diferentes puede invalidar la garantía. No abra la unidad por ningún motivo; en caso de apertura o manipulación, la garantía quedará definitivamente anulada. Esta garantía no se aplica a las piezas sujetas a desgaste ni a las baterías suministradas. Transcurridos dos años desde la entrega, o otro plazo más largo previsto por la legislación nacional del lugar de residencia del consumidor, la garantía expirará; en este caso, las intervenciones de asistencia técnica se realizarán previo pago. La información sobre la asistencia técnica, ya sea en garantía o de pago, puede solicitarse poniéndose en contacto con info@ laica.com.

No se deberá abonar ningún pago por las reparaciones o sustituciones de productos que estén cubiertos por la garantía. En caso de avería, póngase en contacto con el distribuidor. NO envíe el aparato directamente a LAICA. Todas las operaciones cubiertas por la garantía (incluidas las de sustitución del producto o de una parte del mismo) no prolongarán la duración del periodo de garantía original del producto sustituido. El fabricante declina toda responsabilidad por los daños que puedan causarse, directa o indirectamente, a personas, bienes o animales como consecuencia del incumplimiento de todos los requisitos establecidos en el manual de instrucciones correspondiente y, en particular, de las advertencias relativas a la instalación, el uso y el mantenimiento del aparato. LAICA, en su constante compromiso por mejorar sus productos, se reserva el derecho de modificar sin previo aviso, total o parcialmente, sus productos en función de las necesidades de producción, sin que ello implique responsabilidad alguna por parte de LAICA hacia sus distribuidores. Para más información: www.laica.it.

INTELLIGENTE ELEKTRONISCHE BADEZIMMERWAAGE MIT BERECHNUNG VON % FETTVERTEILUNG, % WASSERANTEIL, % MUSKELANTEIL UND BODY-MASS-INDEX – ANLEITUNG UND GARANTIE

Sehr geehrter Kunde, LAICA bedankt sich für Ihren Kauf eines unserer Produkte, die nach strengen Leistungs- und Qualitätskriterien entwickelt wurden, um Ihre vollste Zufriedenheit zu gewährleisten.

WICHTIG
VOR DER VERWENDUNG SORGFÄLTIG LESEN
AN EINEM SICHEREN ORT AUFBEWAHREN

Die Gebrauchsanweisung ist als integraler Bestandteil des Produkts zu betrachten und muss während der gesamten Lebensdauer aufbewahrt werden. Wenn das Produkt an einen anderen Eigentümer übertragen wird, muss auch die Dokumentation vollständig übertragen werden.

Um eine sichere und korrekte Verwendung des Produkts zu gewährleisten, muss der Benutzer die in der Anleitung enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise sorgfältig lesen, da sie wichtige Informationen zur Sicherheit, zur Verwendung und zur Wartung enthalten. Sollten Sie die Gebrauchsanweisung verlegt haben oder zusätzliche Informationen oder Erläuterungen benötigen, füllen Sie bitte das entsprechende Formular auf der Website https://www.laica.it/ im Bereich „FAQ und Support" aus.

Elektronische Personenwaage, die Ihr Gewicht misst und anhand Ihrer Größe, Ihres Alters und Ihres Geschlechts Ihre Körperzusammensetzung (Prozentsatz an Fett, Wasser, Muskeln und Body-Mass-Index) berechnet.

Kompatibel mit Bluetooth 4.0-Technologie oder höher, ermöglicht sie Ihnen, die Daten automatisch an Ihr Smartphone zu senden, sodass Sie Ihre Fortschritte jederzeit überwachen können.

Die **Fitdays+™**-App vergleicht Ihre gemessenen Daten automatisch anhand von Geschlecht, Alter und Körpergröße mit Referenzdaten und erstellt eine Analyse, die Folgendes umfasst: Gewicht, BMI (Body-Mass-Index), Körperfettanteil, Fettmasse, fettfreies Körpergewicht, Muskelmasse, Muskelanteil, Skelettmuskelanteil, Knochenmasse, Proteinmasse, Proteinanteil, Wassergewicht, Körperwasseranteil, subkutanes Fett, viszerales Fett, BMR (Grundumsatz), Körperalter, Idealgewicht, Adipositasgrad, Körpertyp (die 20 Datenpunkte zur Körperzusammensetzung).

INDEX

SYMBOLERKLÄRUNG	**Seite 23**
SICHERHEITSHINWEISE	**Seite 23**
KÖRPERZUSAMMENSETZUNG	**Seite 24**
PRODUKTBESCHREIBUNG	**Seite 25**
GEBRAUCHSANWEISUNG	**Seite 26**
WARTUNG	**Seite 27**
FEHLERSUCHE	**Seite 27**
ENTSORGUNG	**Seite 28**
GARANTIE	**Seite 28**

SYMBOLERKLÄRUNG

Warnung

Verbot

SICHERHEITSHINWEISE

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung, dass das Gerät unbeschädigt ist und keine sichtbaren Mängel aufweist. Wenn Sie Zweifel haben, verwenden Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an den Händler.
- Bewahren Sie die Verpackungsfolie außerhalb der Reichweite von Kindern auf: Erstickungsgefahr.
- Dieses Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck und in der in der Gebrauchsanweisung angegebenen Weise verwendet werden.
- Jede andere Verwendung gilt als unsachgemäß und ist daher gefährlich.
- Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch entstehen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 10 Jahren selbstständig verwendet werden.
- Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder unerfahrene Personen dürfen das Produkt nur verwenden, wenn sie zuvor in seiner sicheren Verwendung unterwiesen wurden und über die mit dem Produkt verbundenen Gefahren informiert wurden.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen von Kindern nicht ohne Aufsicht von Erwachsenen durchgeführt werden.
- Im Falle eines Ausfalls und/oder einer Fehlfunktion dürfen Sie das Gerät nicht manipulieren.
- Wenden Sie sich für Reparaturen immer an Ihren Händler.
- Behandeln Sie die Waage mit Sorgfalt und schützen Sie sie vor Stößen, extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Staub, direkter Sonneneinstrahlung und Wärmequellen.
- ⊘ Lassen Sie **KEINE** Flüssigkeiten in das Gehäuse der Waage eindringen.
  Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Lassen Sie die Waage **NICHT** in einer wassergesättigten Umgebung stehen und verwenden Sie sie dort **NICHT**; eine Luftfeuchtigkeit von mehr als 85 % oder der Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten kann zu Korrosion führen oder die ordnungsgemäße Funktion der Waage beeinträchtigen.
- ⊘ Steigen Sie **NICHT** mit nassen Füßen auf die Waage oder wenn die Oberfläche der Waage nass ist: Rutschgefahr.
- ⊘ Steigen Sie **NICHT** auf den Rand der Plattform und springen Sie nicht auf die Waage.

⚠	**ACHTUNG! VOR DER VERWENDUNG DIESES GERÄTS**

- Die von der Waage berechneten Daten zur Körperzusammensetzung (Prozentsatz an Körperfett und Wasser, Skelettmuskulatur usw.) sind nur als Richtwerte zu betrachten. Weitere Informationen

erhalten Sie von einem Arzt oder Ernährungsberater.

- Selbstmessung dient der Kontrolle, nicht der Diagnose oder Behandlung. Ungewöhnliche Messwerte müssen immer mit Ihrem Arzt besprochen werden. Ändern Sie unter keinen Umständen die Dosierung der von Ihrem Arzt verschriebenen Medikamente.
- Über die Elektroden auf der Plattform und der Handstange sendet die Waage einen schwachen, elektrischen Strom geringer Intensität, der durch den Körper fließt. Die Waage ist in keiner Weise gefährlich.
- Die Waage wird für folgende Personen nicht empfohlen, da die von der Waage erfassten Daten möglicherweise nicht genau sind:
  - Personen, die einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektronisches medizinisches Gerät tragen
  - Personen mit Fieber
  - Kinder unter 16 Jahren und Erwachsene über 80 Jahren
  - Schwangere
  - Personen, die sich einer Dialyse unterziehen, an Ödemen in den Beinen oder Osteoporose leiden
  - Personen, die Herz-Kreislauf-Medikamente einnehmen

SICHERE VERWENDUNG VON BATTERIEN

- Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage längere Zeit nicht benutzt wird, und bewahren Sie sie an einem gut belüfteten und trockenen Ort bei Raumtemperatur auf.
- ⊘ Laden Sie die Batterien **NICHT** auf, wenn sie nicht wiederaufladbar sind.
- ⊘ Laden Sie wiederaufladbare Batterien **NICHT** mit anderen als den im Handbuch angegebenen Methoden oder mit ungeeigneten Geräten auf.
- ⊘ Setzen Sie die Batterien **NIEMALS** Wärmequellen oder direkter Sonneneinstrahlung aus. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu Schäden an den Batterien und/oder zu deren Explosion führen.
- ⊘ Werfen Sie die Batterien **NICHT** in offenes Feuer.
- Das Entfernen oder Austauschen von Batterien darf nur von Erwachsenen durchgeführt werden.
- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf: Das Verschlucken von Batterien kann tödlich sein. Wenn Batterien verschluckt wurden, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Die in den Batterien enthaltene Säure ist ätzend. Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen oder Kleidung.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Die Körperzusammensetzung besteht aus:

- Magermasse: alle fettfreien Bestandteile (Wasser, Muskeln, Bindegewebe und andere nicht fettige organische Bestandteile), Knochen, Eingeweide, Organe und Blut;
- Fettmasse: alle Fette, die aus Fettgewebe und anderen Geweben/Organen extrahiert werden können;
- Knochenmasse: alle in den Knochen vorhandenen Mineralstoffe, die den gesamten Mineralstoffgehalt des Skelettsystems darstellen.

Über die Elektroden auf der Plattform sendet die Waage einen schwachen elektrischen Strom geringer Intensität, der durch den Körper fließt. Die verschiedenen Massen reagieren unterschiedlich auf den Strom: Magermasse bietet weniger Widerstand als das Gegenteil. Dieser Körperwiderstand wird als bioelektrische Impedanz bezeichnet. Der relative Prozentsatz der verschiedenen Körpermassen variiert je nach Geschlecht, Alter und Körperbau.

Körperfettanteil (Angabe auf dem Display der Waage und in der App)

Der in der folgenden Tabelle angegebene Körperfettanteil entspricht dem Gesamtfettanteil, der sich aus dem Anteil an essenziellen Fetten und dem Anteil an Speicherfett ergibt.

Essentielles Fett ist für verschiedene Körperfunktionen notwendig. Der Prozentsatz beträgt 3 % bei Männern und 12 % bei Frauen. Speicherfett liefert Energie, schützt vor körperlichen Verletzungen und isoliert den Körper, um Wärme zu speichern. Diese Prozentsätze variieren je nach Alter und Geschlecht der Person, wie in der folgenden Tabelle dargestellt. **Wenn die von der Waage angezeigten Prozentsätze nicht innerhalb der in der Tabelle als „normal" angegebenen Werte liegen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Hausarzt zu konsultieren.**

Körperfett-Tabelle				
Geschlecht	**Untergewicht**	**Normal**	**Übergewicht**	**Adipositas**
Männlich	<10 %	>=10 %-<20 %	>=20 %-<25 %	≥25 %-<35 %
Weiblich	<18 %	≥ 18 % - < 28 %	≥28 %-<33 %	≥33 %-<43 %

Wasseranteil in % (Angabe auf dem Display der Waage und in der App)

Der Wasseranteil im Körper unterscheidet sich je nach Geschlecht: Bei gesunden erwachsenen Frauen liegt er zwischen 45 % und 60 %, bei Männern zwischen 50 % und 65 %.

Der Wasseranteil ist in der Kindheit höher und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Schwankungen des Körpergewichts können innerhalb kurzer Zeit (Stunden), mittlerer Zeiträume (Tage) oder über einen längeren Zeitraum (Wochen) auftreten. Geringfügige Gewichtsschwankungen innerhalb weniger Stunden sind normal und auf Wassereinlagerungen zurückzuführen, da nur das extrazelluläre Wasser (zu dem die interstitielle Flüssigkeit, das Plasma, die Lymphe und die transzelluläre Flüssigkeit gehören) so schnell schwanken kann. Wenn innerhalb weniger Tage Gewichtsverluste auftreten, ist es sehr wahrscheinlich, dass diese Teil des Gesamtwasseranteils sind.

Prozentualer Anteil der Muskelmasse (Angabe auf dem Display der Waage und in der App)

Es gibt drei verschiedene Arten von Muskeln: glatte Muskeln, quergestreifte Skelettmuskeln und quergestreifte Herzmuskeln.

Glatte Muskeln bestehen aus glatten Fasern.

Diese befinden sich in den Wänden des Verdauungstrakts, der Atemwege und des Genitaltrakts sowie in den Wänden der venösen und arteriellen Blutgefäße.

Die quergestreifte Skelettmuskulatur des Menschen befindet sich in den Skelett- und Gesichtsmuskeln.

Die quergestreifte Herzmuskulatur befindet sich im Herzen. Diese Waage berechnet den Prozentsatz an Skelettmuskulatur und glattem Muskelgewebe im Körper. Im Durchschnitt bestehen 40 % der Körpermasse aus Skelettmuskulatur. Männer haben in der Regel ausgeprägtere Muskeln als Frauen, und der Prozentsatz kann bei Sportlern noch höher sein.

Der Muskelanteil nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Grundumsatz (Informationen nur in der App sichtbar)

Der Grundumsatz oder BMR ist die Mindestmenge an Kalorien, die der menschliche Körper zum Überleben benötigt, um grundlegende Funktionen wie Kreislauf, Atmung, Verdauung und Aufrechterhaltung der Körpertemperatur auszuführen. Der BMR wird bei einer Person berechnet, die sich in körperlicher und geistiger Ruhe befindet, auf dem Rücken liegt, seit 12 Stunden nichts gegessen hat, mindestens 8 Stunden geschlafen hat und eine konstante Körpertemperatur von 20 °C hat.

Der BMR eines Erwachsenen variiert zwischen 1200 und 1800 kcal. Der BMR wird von vielen Faktoren beeinflusst: Alter, Geschlecht, Größe, Körperzusammensetzung, Fieber, Stress, Ernährungszustand und Umgebungstemperatur.

Body-Mass-Index (Info auf dem Display der Waage und in der App sichtbar)

BMI-Tabelle				
Alter	**Untergewicht**	**Normal**	**Übergewicht**	**Adipositas**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	≥25 – <27	>27

Der Body-Mass-Index (BMI) ist das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße.

Die unten angegebene Klassifizierung steht in Zusammenhang mit dem Risiko, das das Körpergewicht für die Gesundheit darstellt.

Liegt der BMI zwischen 18,5 und 25, bedeutet dies, dass das Gewicht statistisch gesehen keinen Einfluss auf die Gesundheit hat und als normal anzusehen ist.

Jede Abweichung über oder unter diesem BMI-Intervall sollte als Gesundheitsrisiko betrachtet werden. In diesem Fall empfehlen wir, einen Arzt zu konsultieren. Eine ausgewogene Ernährung trägt definitiv dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen, die Vitalität zu steigern und das Idealgewicht zu halten!

Es ist wichtig zu wissen, dass der BMI Gewichtsveränderungen aufgrund von Muskelmasse, Knochenmasse, Wassergehalt oder Fettansammlung nicht berücksichtigt.

Daher sollte eine einfache BMI-Berechnung allein nicht falsch interpretiert werden und zu „DIY"-Diäten führen. Die Bewertung des BMI sollte von einem Arzt oder anderen Spezialisten wie einem Ernährungsberater oder Diätassistenten vorgenommen werden.

Zu beachten

Bei der Beurteilung Ihrer Körperzusammensetzung sollten Sie Folgendes beachten:

- Eine Gewichtsabnahme ohne Veränderung des Körperfettanteils oder sogar mit einer Zunahme des Körperfettanteils bedeutet, dass Ihr Körper nur Wasser verloren hat (z. B. nach dem Training, einem Saunagang oder einer Diät zur schnellen Gewichtsabnahme).
- Eine Gewichtszunahme ohne Veränderung oder mit einer Abnahme des Körperfettanteils deutet auf einen Aufbau von Muskelmasse hin.
- Wenn Gewicht und Körperfett gleichzeitig abnehmen, bedeutet dies, dass Ihre Diät wirkt und Sie an Volumen verlieren.

PRODUKTBESCHREIBUNG (siehe Abb. 1)

1. LED-Anzeige
   1a. Batteriesymbol
   1b. Bluetooth-Symbol
   1c. Männliches Symbol
   1d. Weibliches Symbol
   1e. Maßeinheit
   1f. Gewicht
   1g. Körperfettanteil
   1h. Muskelmasse in %
   1i. Körperwasseranteil
   1j. BMI
   1k. Trendindikator
   1l. Körpertyp
2. Taste „SET"
3. Metallelektroden
4. Taste „Unit"
5. Batteriefach

TECHNISCHE DATEN

- Kapazität: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Teilung: 50 g / 0,1 lb
- 3 Einweg-Alkalibatterien 1,5 V AAA
- LED-Anzeige
- Betriebsfrequenz: 2,4-GHz-ISM-Band (2402–2480 MHz)
- Umgebungsbedingungen für den Gebrauch: +10 °C bis +40 °C; relative Luftfeuchtigkeit 40 % bis 80 %
- Umgebungsbedingungen für die Lagerung: +10 °C bis +50 °C; relative Luftfeuchtigkeit 40 % bis 80 %

⚠	Die Waage berechnet die Körperzusammensetzung für Personen im Alter von 10 bis 80 Jahren mit einer Körpergröße zwischen 30 und 250 cm.

EMPFEHLUNGEN ZUR VERWENDUNG

- Wiegen Sie sich immer zur gleichen Zeit auf derselben Waage, vorzugsweise nach dem Aufwachen und vor dem Anziehen.

- Warten Sie nach dem Aufstehen etwa 15 Minuten, damit sich das Wasser im Körper verteilen kann.
- Es ist wichtig, dass Sie sich mit trockenen, nackten Füßen und in korrekter Position auf den Elektroden wiegen (siehe Abbildung 2). Vermeiden Sie den Kontakt zwischen den Beinen, damit die Waage korrekt funktioniert.
- Die Genauigkeit der Waage kann in den folgenden Fällen variieren:
  a. hoher Alkoholgehalt
  b. hoher Koffein- oder Drogenkonsum
  c. nach schweren Mahlzeiten
  d. nach intensiven sportlichen Aktivitäten
  e. während einer Krankheit
  f. während der Schwangerschaft
  g. bei Dehydrierung
  h. bei nassen oder unsauberen Füßen
  i. bei geschwollenen Beinen

GEBRAUCHSANWEISUNG

- Diese Waage wird mit 3 Einweg-Alkalibatterien vom Typ AAA (1,5 V) betrieben.
- Um die Batterien einzulegen, öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie die Abdeckung in Pfeilrichtung schieben.
- Legen Sie die Batterien entsprechend den Polmarkierungen ein. Schließen Sie die Abdeckung.

Bitte führen Sie Ihre erste Messung mit verbundener App durch, nachfolgende Messungen können offline ohne Verbindung zur App durchgeführt werden.

Verbindung mit der Fitdays+™-App:

Liste kompatibler Geräte:

- **iOS:** iPhone mit Betriebssystem 9.0.
- **Für Geräte mit Android™-Betriebssystem:** ab Version 5.0
- Bluetooth 4.0 und höhere Technologie

Wenn die Waage mit der App verbunden ist, werden die Körperzusammensetzungsdaten auch auf dem Display der App angezeigt.
Während der folgenden Vorgänge empfehlen wir, das Smartphone in der Nähe der Waage zu halten, um die Verbindung aufrechtzuerhalten.

1. Installieren Sie die kostenlose **Fitdays+™**-App aus dem App Store oder Play Store™ auf Ihrem Smartphone.
2. Starten Sie die App und folgen Sie den Anweisungen, um einen neuen Benutzer anzulegen, indem Sie Ihre persönlichen Daten eingeben.
3. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die Plattform drücken: Auf dem Display wird „0,00“ angezeigt. Starten Sie die **Fitdays+™**-App und koppeln Sie sie über Bluetooth.
4. Gehen Sie zu „Gesundheit“, wählen Sie „+“ und dann „Waage“, um eine Waagenfunktionskarte hinzuzufügen. Gehen Sie zurück zu „Gesundheit“, wählen Sie „Gerät“, dann „+“ und „Waage“, um „LAICA PS7132“ zu finden und auszuwählen.
5. Führen Sie die erste Messung mit der App durch.

Messung mit der Fitdays+™-App:

1. Stellen Sie die Waage auf eine ebene, stabile Oberfläche. Ein unebener oder unregelmäßiger Boden (z. B. Teppich, Teppichboden, Linoleum) kann die Genauigkeit der Messung beeinträchtigen.
2. Schalten Sie die Waage durch Drücken auf die Plattform ein: Auf dem Display wird „0,00“ angezeigt.
3. Öffnen Sie die App und vergewissern Sie sich, dass das Bluetooth-Symbol auf der Waage angezeigt wird.
4. Gehen Sie zu „Gerät”, wählen Sie „LAICA PS7132” und dann „Zur Messung”, die App ist nun bereit, Daten von der Waage zu empfangen.
5. Stellen Sie sich mit trockenen Füßen auf die Waage und achten Sie darauf, dass die Fußsohlen vollständigen Kontakt mit den vier Metallelektroden haben (Abb. 2). Vermeiden Sie den Kontakt zwischen den Beinen, damit die Waage korrekt funktioniert.
6. Warten Sie, ohne sich zu bewegen, bis die App anzeigt, dass die Messung abgeschlossen ist.
7. Stützen Sie sich während der Gewichtsmessung nicht ab, um die Messwerte nicht zu verfälschen.
8. Steigen Sie von der Waage herunter. Nach zweimaliger Anzeige schaltet sich die Waage automatisch aus. Die Daten zur Körperzusammensetzung können über die App abgerufen werden.

⚠
- Das Symbol von **Fitdays+™** ändert sich automatisch von „ ” zu „ ”, sobald das Gerät mit Ihrem Smartphone verbunden ist.
- Wenn das Gewicht nicht in der App gemessen wird, stellen Sie bitte sicher, dass das Gerät gekoppelt ist, indem Sie die Schritte unter „Verbindung mit der **Fitdays+™**-App herstellen“ wiederholen.
- Bei Android™-Geräten muss die Standortfunktion aktiviert werden.
- In der **Fitdays+™**-App können mehrere Konten eingerichtet werden. Die Waage verfügt über eine automatische Erkennungsfunktion. Wenn das Gewicht innerhalb einer Abweichung von +/- 2 kg liegt, erinnert Sie die App daran, den richtigen Benutzer auszuwählen.

OFFLINE-MODUS

Nur verfügbar, wenn die Waage nicht mit der App verbunden ist. Gespeicherte Daten können später nicht mit der App geteilt werden.

Offline-Benutzer einrichten:

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die Plattform drücken: Auf dem Display erscheint „0,00“.
2. Die Offline-Einheit für die Gewichtsmessung kann geändert werden. Drücken Sie dazu die Taste „Unit“ auf der Rückseite der Waage.
3. Drücken Sie „SET“, um den Offline-Benutzereinstellungsmodus aufzurufen.
   a. Wählen Sie den Benutzer (U-1, U-2, U-3, U-4) aus, drücken Sie > zum Erhöhen oder < zum Verringern und „SET“ zur Bestätigung.
   b. Wählen Sie das Alter (10–80) – drücken Sie > zum Erhöhen oder < zum Verringern und „SET“ zum

Bestätigen.

c. Wählen Sie das Geschlecht (männlich/weiblich) – drücken Sie > oder < zur Auswahl, „SET“ zur Bestätigung.

d. Wählen Sie die Größe (30 – 250 cm) – drücken Sie > zum Erhöhen oder < zum Verringern, „SET“ zum Bestätigen.

e. Drücken Sie SET, um zu bestätigen, und warten Sie, bis auf dem Display „0,00“ angezeigt wird.

4. Wenn Sie die Benutzereinstellungen zurücksetzen müssen, drücken Sie die Taste „Unit“ an der Unterseite des Geräts 5 Sekunden lang und wiederholen Sie Schritt 3.
5. Die Waage schaltet sich nach ca. 16 Sekunden automatisch aus.

Offline-Messung:

1. Stellen Sie die Waage auf eine ebene, stabile Oberfläche. Ein unebener oder unregelmäßiger Boden (z. B. Teppich, Teppichboden, Linoleum) kann die Genauigkeit der Messung beeinträchtigen.
2. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie auf die Plattform drücken: Auf dem Display wird „0,00“ angezeigt, oder indem Sie die Taste „SET“ drücken: Auf dem Display wird die aktuelle Benutzernummer angezeigt.
3. Drücken Sie „SET“ und > / <, um den richtigen Benutzer und die voreingestellten Parameter auszuwählen. P-0 ist ein Gastbenutzer, Messdaten werden nicht gespeichert, es werden keine Trenddaten angezeigt.
4. Steigen Sie mit trockenen Füßen auf die Waage und achten Sie darauf, dass die Fußsohlen vollständigen Kontakt mit den vier Metallelektroden haben. Vermeiden Sie den Kontakt zwischen den Beinen, damit die Waage korrekt funktioniert.
5. Stützen Sie sich während der Gewichtsmessung nicht ab, um die Messwerte nicht zu verfälschen.
6. Warten Sie, ohne sich zu bewegen, bis die Waage den Körperfettanteil auf dem LED-Display angezeigt hat.
7. Steigen Sie von der Waage herunter. Nach zweimaliger Anzeige schaltet sich die Waage automatisch aus.

Während der Messung (mit der Fitdays+™-App und im Offline-Modus) zeigt das LED-Display verschiedene Daten an, sodass Sie Folgendes sehen können:

1. Aktuelle Benutzernummer, Geschlecht und Größe.
2. Laufende Körperzusammensetzungsanalyse – die Trendanzeige springt.
3. Gewicht und Trend *
4. Körperfettanteil und Entwicklung *
5. Muskelanteil und Entwicklung *
6. Körperwasseranteil und Trend *
7. BMI-Messung und Entwicklung *
8. Körpertyp aus BMI-Tabelle

* Die Trendbalken zeigen den Fortschritt im Vergleich zu den letzten 7 Messungen für diesen Benutzer (nicht Benutzer P-0).

Vergleichen Sie den Körperfettanteil mit den Parametern in der „Körperfetttabelle”. Liegt er außerhalb der Normalwerte, konsultieren Sie Ihren Arzt. Bewerten Sie den im Abschnitt „% Wasser” angegebenen Wasseranteil und den im Abschnitt „% Muskelmasse” angegebenen Muskelanteil.

Wenn Sie die Waage verlassen, bevor der Körperfettanteil angezeigt wird, zeigen die App und die Waage die Körperzusammensetzungsdaten nicht an.

BATTERIEWECHSEL

Wenn das Symbol „LO“ oder das Batteriesymbol auf dem Display erscheint, ersetzen Sie die Batterien durch Batterien desselben Typs.

1. Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie die Abdeckung in Pfeilrichtung schieben.
2. Entfernen Sie die verbrauchten Batterien und entsorgen Sie sie gemäß den Anweisungen im Abschnitt „Entsorgungsverfahren”.
3. Legen Sie die neuen Batterien entsprechend den Polmarkierungen ein.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

WARTUNG

- Bewahren Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Lagern Sie das Gerät in horizontaler Position.
- Reinigen Sie die Waage nur mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Verwenden Sie niemals Chemikalien oder Scheuermittel.

FEHLERSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Waage lässt sich nicht einschalten.	Die Batterien sind leer.	Ersetzen Sie die Batterien.
Auf dem Display wird „Lo“ oder das Batteriesymbol angezeigt.	Die Batterien sind schwach.	Ersetzen Sie sie.
Auf dem Display wird „Err“ angezeigt.	Das Gewicht überschreitet die Kapazität der Waage.	Steigen Sie sofort von der Waage herunter, um sie nicht zu beschädigen, und überprüfen Sie die maximale Kapazität.
Auf dem Display wird „C“ angezeigt.	Während der Messung ist ein Fehler aufgetreten.	Steigen Sie für 5 Sekunden von der Waage herunter und steigen Sie dann wieder auf, um den Messvorgang zu wiederholen.

Auf dem Display wird „CLr“ angezeigt.	Die Waage muss zurückgesetzt werden.	Drücken Sie 5 Sekunden lang die Taste „Unit“ an der Unterseite der Waage.
Das Display zeigt nur Ihr Gewicht an.	Sie haben sich zum ersten Mal ohne die **Fitdays+™**-App gewogen.	Befolgen Sie die Schritte unter „Verbindung mit der **Fitdays+™**-App herstellen“ und nehmen Sie die erste Messung vor.
	Sie sind von der Waage gestiegen, bevor die Körperzusammensetzungsdaten angezeigt wurden.	Bleiben Sie bewegungslos auf der Waage stehen, bis alle Daten auf dem Display angezeigt werden.
	Sie sind nicht mit bloßen Füßen auf die Waage gestiegen.	Steigen Sie mit bloßen Füßen auf die Waage.
Die „**Fitdays+™**“-App zeigt keine Daten an.	Die Bluetooth-Funktion wurde in den Smartphone-Einstellungen nicht aktiviert.	Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.
	Das Smartphone ist während des Wiegens in den Standby-Modus gewechselt.	Lassen Sie die App während des Wiegens auf Ihrem Smartphone aktiv.
	Die Messung wurde nicht in der App gestartet.	Befolgen Sie die Schritte unter „Messung mit der **Fitdays+™**-App“.
Die „**Fitdays+™**“-App zeigt nur Ihr Körpergewicht an.	Sie sind nicht barfuß auf die Waage gestiegen oder haben die Elektroden nicht berührt.	Stellen Sie sich barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Ihre Füße richtig Kontakt mit den Elektroden haben.

Alle Gewichtsangaben sind ungefähre Werte, die auf die nächste ganze Zahl auf- oder abgerundet wurden. Wir garantieren eine Genauigkeit von +/-1 % + 1 Teilung.
Weitere Hilfe zur Nutzung und Fehlerbehebung finden Sie im FAQ-Bereich der **Fitdays+™**-App.

ENTSORGUNGSVERFAHREN

Das Symbol auf der Unterseite des Geräts weist auf die getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten hin **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.
Entsorgen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht als gemischten Siedlungsabfall, sondern bringen Sie es zu einer speziellen Sammelstelle in Ihrer Nähe oder geben Sie es beim Kauf eines neuen Geräts desselben Typs mit denselben Funktionen an den Händler zurück. Wenn das zu entsorgende Gerät kleiner als 25 cm ist, kann es in einem Einzelhandelsgeschäft mit einer Fläche von mehr als 400 m² zurückgegeben werden, ohne dass ein neues, ähnliches Gerät gekauft werden muss.

Dieses Verfahren der getrennten Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten wird im Rahmen einer europäischen Umweltpolitik durchgeführt, die darauf abzielt, die Umweltqualität zu erhalten, zu schützen und zu verbessern sowie mögliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit durch das Vorhandensein gefährlicher Stoffe in solchen Geräten oder durch unsachgemäßen Gebrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Achtung! Die unsachgemäße Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten kann Sanktionen nach sich ziehen.

CE Dieses Produkt ist für den Hausgebrauch bestimmt. Die durch die CE-Kennzeichnung auf dem Gerät bestätigte Konformität bezieht sich auf die Richtlinie 2014/30/EU über die elektromagnetische Verträglichkeit und auf die Richtlinie 2011/65/EU über die Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.
Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät, das nach dem aktuellen Stand der Technik getestet wurde, um sicherzustellen, dass es keine Störungen bei anderen in der Nähe befindlichen Geräten verursacht (elektromagnetische Verträglichkeit) und dass es bei Verwendung gemäß den Anweisungen in der Gebrauchsanweisung sicher ist. Bei Betriebsstörungen das Gerät nicht weiter verwenden und sich gegebenenfalls direkt an den Hersteller wenden.
Der Hersteller, LAICA S.p.A., erklärt, dass das Gerät der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die vollständige Konformitätserklärung ist auf der folgenden Internetseite verfügbar: www.laica.it.

GARANTIE

Für dieses Gerät gilt eine Garantie von 2 Jahren ab Lieferung der Ware oder eine längere Frist, die in den nationalen Rechtsvorschriften des Wohnsitzes des Verbrauchers vorgesehen ist. Diese Bestimmung entspricht den italienischen und europäischen Rechtsvorschriften. Die Produkte von LAICA sind für den Hausgebrauch bestimmt und dürfen nicht in öffentlichen Einrichtungen verwendet werden. Die Garantie deckt nur Herstellungsfehler ab und gilt nicht, wenn der Schaden durch einen Unfall, unsachgemäßen Gebrauch, Fahrlässigkeit oder Missbrauch des Produkts verursacht wurde. Verwenden Sie nur das mitgelieferte Zubehör; die Verwendung von anderem Zubehör kann zum Erlöschen der Garantie führen. Öffnen Sie das Gerät unter keinen Umständen; im Falle einer Öffnung oder Manipulation erlischt die Garantie endgültig. Diese Garantie gilt nicht für Verschleißteile oder für die mitgelieferten Batterien. Nach Ablauf von 2 Jahren ab Lieferung oder einer anderen, in den nationalen Rechtsvorschriften des Wohnsitzes des Verbrauchers vorgesehenen längeren Frist erlischt die Garantie; in diesem Fall werden die technischen Supportleistungen gegen eine Gebühr erbracht. Informationen zum technischen Support, sei es im Rahmen der Garantie oder gegen eine Gebühr, können unter info@laica.com angefordert werden.

Für Reparaturen oder den Austausch von Produkten, die unter die Garantiebedingungen fallen, fallen keine Kosten an. Bei Mängeln wenden Sie sich bitte an den Händler. Senden Sie das Gerät NICHT direkt an LAICA. Alle unter die Garantie fallenden Maßnahmen (einschließlich des Austauschs des Produkts oder eines Teils davon) verlängern nicht die ursprüngliche Garantiefrist des ausgetauschten Produkts. Der Hersteller lehnt jede Haftung für Schäden ab, die direkt oder indirekt an Personen, Sachen oder Tieren entstehen können, wenn die in der entsprechenden Gebrauchsanweisung festgelegten Anforderungen, insbesondere die Warnhinweise bezüglich der Installation, Verwendung und Wartung des Geräts, nicht beachtet werden. LAICA ist bestrebt, seine Produkte ständig zu verbessern, und behält sich daher das Recht vor, seine Produkte ohne vorherige Ankündigung ganz oder teilweise entsprechend den Produktionsanforderungen zu ändern, ohne dass LAICA dadurch gegenüber seinen Händlern haftbar wird. Weitere Informationen finden Sie unter: www.laica.it.

Pèse-personne électronique intelligent avec calcul du % de graisse, du % d'eau, du % de masse musculaire et de l'indice de masse corporelle - Mode d'emploi et garantie

Cher client, LAICA vous remercie d'avoir choisi l'un de ses produits, conçus selon des critères de performance et de qualité rigoureux afin de garantir votre entière satisfaction.

IMPORTANT
À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION
À CONSERVER DANS UN ENDROIT SÛR POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE

Le manuel d'instructions doit être considéré comme faisant partie intégrante du produit et doit être conservé pendant toute sa durée de vie. Si le produit est cédé à un autre propriétaire, sa documentation doit également être cédée dans son intégralité.

Afin de garantir une utilisation sûre et correcte du produit, l'utilisateur doit lire attentivement les instructions et les avertissements contenus dans le manuel, dans la mesure où ils fournissent des informations importantes concernant la sécurité, l'utilisation et l'entretien. Si vous avez égaré le manuel d'utilisation ou si vous avez besoin d'informations ou de précisions supplémentaires, veuillez remplir le formulaire correspondant sur le site web : https://www.laica.it/ dans la section FAQ et Assistance.

Pèse-personne électronique qui mesure votre poids et calcule votre composition corporelle (pourcentage de graisse, d'eau, de muscle et indice de masse corporelle) en fonction de votre taille, de votre âge et de votre sexe.

Compatible avec la technologie Bluetooth 4.0 ou supérieure, elle vous permet d'envoyer automatiquement les données à votre smartphone afin que vous puissiez suivre vos progrès à tout moment.

L'application **Fitdays+™** compare automatiquement vos données mesurées en fonction de votre sexe, de votre âge et de votre stature physique par rapport à des données de référence afin de créer une analyse qui comprend : le poids, l'IMC (indice de masse corporelle), le pourcentage de graisse corporelle, la masse graisseuse, le poids corporel maigre, la masse musculaire, le pourcentage de masse musculaire, le pourcentage de masse osseuse, la masse protéique, le pourcentage de protéines, le poids de l'eau, le pourcentage d'eau corporelle, le pourcentage de graisse sous-cutanée, la graisse viscérale, le BMR (taux métabolique basal), l'âge corporel, le poids corporel idéal, le niveau d'obésité, le type de corps (les 20 points de données de composition corporelle).

INDEX

LÉGENDE DES SYMBOLES	**page 29**
AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	**page 29**
COMPOSITION CORPORELLE	**page 30**
DESCRIPTION DU PRODUIT	**page 31**
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	**page 32**
ENTRETIEN	**page 33**
DÉPANNAGE	**page 34**
PROCÉDURE D'ÉLIMINATION	**page 34**
GARANTIE	**page 35**

LÉGENDE DES SYMBOLES

Avertissement Interdiction

AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

- Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil est intact et ne présente aucun dommage visible. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et contactez le revendeur.
- Conservez le sac en plastique utilisé pour l'emballage hors de portée des enfants : risque d'étouffement.
- Cet appareil doit être utilisé uniquement pour l'usage auquel il est destiné et de la manière indiquée dans les instructions.
- Toute autre utilisation est considérée comme inappropriée et donc dangereuse.
- Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages résultant d'une utilisation abusive ou incorrecte.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 10 ans sans assistance.
- Les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou les personnes non qualifiées ne doivent utiliser le produit que si elles ont reçu au préalable des instructions sur son utilisation, en toute sécurité et uniquement si elles ont été informées des dangers liés au produit lui-même.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Les opérations de nettoyage et d'entretien ne doivent pas être effectuées par des enfants sans la surveillance d'un adulte.
- En cas de panne et/ou de dysfonctionnement, ne pas manipuler l'appareil.
- Contactez toujours votre revendeur pour les réparations.
- Manipulez la balance avec précaution, protégez-la des chocs, des variations extrêmes de température, de l'humidité, de la poussière, de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur.

⊘ **NE** laissez **PAS** de liquides pénétrer dans le corps de la balance.

Cet appareil n'est pas étanche. **NE** laissez **PAS** et N'utilisez **PAS** la balance dans des environnements saturés d'eau ; un taux d'humidité supérieur à 85 % ou le contact avec de l'eau ou d'autres liquides peut provoquer de la corrosion ou compromettre le bon fonctionnement de la balance.

⊘ **NE** montez **PAS** sur la balance avec les pieds mouillés ou si la surface de la balance est mouillée : risque de glissade.

⊘ **NE PAS** monter sur le bord de la plate-forme ni sauter sur la balance.

⚠	**ATTENTION ! AVANT D'UTILISER CET APPAREIL**

- Les données relatives à la composition corporelle (pourcentage de graisse et d'eau corporelles, masse musculaire squelettique, etc.) calculées par la balance doivent être considérées uniquement comme des données indicatives. Pour plus d'informations, consultez un médecin ou un diététicien.
- L'auto-mesure sert à vérifier, et non à diagnostiquer ou à traiter. Les résultats inhabituels doivent toujours être discutés avec votre médecin. Vous ne devez en aucun cas modifier les doses des médicaments prescrits par votre médecin.
- Grâce aux électrodes situées sur la plate-forme et la barre d'appui, la balance envoie un faible courant électrique de faible intensité qui traverse le corps. La balance ne présente aucun danger.
- La balance n'est pas recommandée pour les personnes suivantes, car les données détectées par la balance peuvent ne pas être précises :
  - les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil médical électronique
  - les personnes ayant de la fièvre
  - les enfants de moins de 16 ans et les adultes de plus de 80 ans
  - les femmes enceintes
  - les personnes sous dialyse, souffrant d'œdème aux jambes ou d'ostéoporose
  - les personnes qui prennent des médicaments cardiovasculaires

UTILISATION SÉCURITAIRE DES PILES

- Retirez les piles si la balance n'est pas utilisée pendant une longue période et conservez-les dans un endroit bien ventilé et sec, à température ambiante..

⊘ **NE** rechargez **PAS** les piles si elles ne sont pas rechargeables.

⊘ **NE** rechargez **PAS** les piles rechargeables en utilisant des méthodes autres que celles indiquées dans le manuel ou en utilisant un équipement inadapté.

⊘ N'exposez **JAMAIS** les piles à des sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil. Le non-respect de ces instructions peut entraîner l'endommagement et/ou l'explosion des piles.

⊘ **NE JETEZ PAS** les piles dans une flamme nue.

- Le retrait ou le remplacement des piles doit toujours être effectué par un adulte.
- Gardez les piles hors de portée des enfants : l'ingestion de piles peut entraîner la mort. En cas d'ingestion de piles, contactez immédiatement un médecin.
- L'acide contenu dans les piles est corrosif. Évitez tout contact avec la peau, les yeux ou les vêtements.

COMPOSITION DU CORPS

La composition corporelle est constituée de :

- la masse maigre : tous les composants sans graisse (eau, muscles, tissu conjonctif et autres composants organiques non gras), les os, les intestins, les organes et le sang ;
- la masse grasse : toutes les graisses pouvant être extraites du tissu adipeux et d'autres tissus/organes ;
- la masse osseuse : tous les éléments minéraux présents dans les os, représentant la teneur totale en minéraux du système squelettique.

Grâce aux électrodes situées sur la plateforme, la balance envoie un faible courant électrique de faible intensité qui traverse le corps. Les différentes masses réagissent différemment au courant : la masse maigre offre moins de résistance que l'inverse. Cette résistance corporelle est appelée impédance bioélectrique. Le pourcentage relatif des différentes masses corporelles varie en fonction du sexe, de l'âge et de la stature physique.

Pourcentage de graisse corporelle (information visible sur l'écran de la balance et dans l'application)

Le pourcentage de graisse corporelle indiqué dans le tableau ci-dessous représente la graisse totale calculée en additionnant la graisse essentielle et la graisse de réserve.

La graisse essentielle est nécessaire à diverses fonctions corporelles. Son pourcentage est de 3 % chez les hommes et de 12 % chez les femmes. La graisse de réserve fournit de l'énergie, protège contre les traumatismes physiques et isole le corps pour préserver la chaleur. Ces pourcentages varient en fonction de l'âge et du sexe de l'individu, comme le montre le tableau ci-dessous. **Si les pourcentages indiqués par la balance ne correspondent pas aux valeurs indiquées comme « normales » dans le tableau, nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant.**

Tableau des graisses corporelles				
Sexe	**Insuffisance pondérale**	**Normal**	**Surpoids**	**Obésité**
Homme	<10 %	>=10 %-<20 %	>=20 %-<25 %	>=25 %-<35 %
Femelle	<18 %	>=18 %-<28 %	>=28 %-<33 %	≥ 33 % - < 43 %

Pourcentage d'eau (information visible sur l'écran de la balance et dans l'application)

Le pourcentage d'eau dans le corps varie en fonction du sexe : chez les femmes adultes en bonne santé, il varie entre 45 % et 60 %, tandis que chez les hommes, il varie entre 50 % et 65 %.

Le pourcentage d'eau est plus élevé pendant l'enfance et diminue avec l'âge. Les variations de poids corporel peuvent se produire sur une courte période (quelques heures), une période moyenne (quelques jours) ou une longue période (quelques semaines). De légères variations de poids sur quelques heures sont normales et dues à la rétention d'eau, car l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) est la seule partie capable de varier aussi rapidement. Lorsque des pertes de poids surviennent en quelques jours seulement, il est très probable qu'elles proviennent de l'eau totale.

Pourcentage de masse musculaire (information visible sur l'écran de la balance et dans l'application)

Il existe trois types de muscles différents : les muscles lisses, les muscles striés squelettiques et les muscles striés cardiaques.

Les muscles lisses sont constitués de fibres lisses.

On les trouve dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des voies génitales, ainsi que

dans la paroi des vaisseaux sanguins veineux et artériels.

Les muscles striés squelettiques humains se trouvent dans les muscles squelettiques et faciaux. Les muscles striés cardiaques se trouvent dans le cœur. Cette balance calcule le pourcentage de tissu musculaire squelettique et lisse dans le corps. En moyenne, 40 % de la masse corporelle est constituée de muscles squelettiques. Les hommes ont généralement des muscles plus prononcés que les femmes et ce pourcentage peut augmenter chez ceux qui pratiquent un sport.

Le pourcentage de muscle commence à diminuer avec l'âge.

Taux métabolique basal (information visible uniquement dans l'application)

Le taux métabolique basal, ou BMR, correspond au nombre minimum de calories nécessaires à l'organisme humain pour survivre et assurer ses fonctions de base telles que la circulation sanguine, la respiration, la digestion et le maintien de la température corporelle. Le BMR est calculé chez une personne au repos physique et mental, allongée sur le dos, n'ayant pas mangé depuis 12 heures, après au moins 8 heures de sommeil et avec une température corporelle constante de 20 °C.

Le BMR d'un adulte varie entre 1 200 et 1 800 kcal. Le BMR est influencé par de nombreux facteurs : l'âge, le sexe, la taille, la composition corporelle, la fièvre, le stress, l'état nutritionnel et la température ambiante.

Indice de masse corporelle (information visible sur l'écran de la balance et dans l'application)

Tableau de l'IMC				
Âge	**Insuffisance pondérale**	**Normal**	**Surpoids**	**Obésité**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

L'indice de masse corporelle (IMC) est le rapport entre le poids et la taille.

La classification ci-dessous est corrélée au risque que le poids corporel fait peser sur la santé.

Lorsque l'IMC est compris entre 18,5 et 25, cela signifie que le poids n'a pas d'impact statistique sur la santé et doit être considéré comme normal.

Tout écart, supérieur ou inférieur à cet intervalle d'IMC, doit être considéré comme un risque pour la santé. Dans ce cas, nous recommandons de consulter un médecin. Prendre l'habitude de suivre une alimentation équilibrée contribue sans aucun doute à améliorer la qualité de vie, à promouvoir la santé et à prévenir les maladies, à augmenter la vitalité et à maintenir un poids idéal !

Il est important de savoir que l'IMC ne permet pas de prendre en compte les variations de poids dues à la masse musculaire, à la masse osseuse, à la teneur en eau ou à l'accumulation de graisse.

Par conséquent, un simple calcul de l'IMC ne doit pas être interprété à tort et conduire à des régimes « maison ». L'évaluation de l'IMC doit être effectuée par un médecin ou d'autres spécialistes tels qu'un nutritionniste ou un diététicien.

Considérations

Lors de l'évaluation de l'évolution de votre composition corporelle, il est nécessaire de garder à l'esprit les éléments suivants :

- Une perte de poids accompagnée d'une absence de changement de la graisse corporelle, voire d'une augmentation de celle-ci, signifie que votre corps n'a perdu que de l'eau (par exemple, après une séance d'exercice, un passage au sauna ou un régime restrictif visant une perte de poids rapide).
- Une augmentation de poids accompagnée d'une diminution ou d'une absence de changement de la graisse corporelle indique le développement de la masse musculaire.
- Lorsque le poids et la graisse corporelle diminuent en même temps, cela signifie que votre régime alimentaire est efficace et que vous perdez du volume.

DESCRIPTION DU PRODUIT (voir fig. 1)

1. Écran LED
   1a. Icône de batterie
   1b. Icône Bluetooth
   1c. Symbole masculin
   1d. Symbole féminin
   1e. Unité de mesure
   1f. Poids
   1g. Pourcentage de graisse corporelle
   1h. Pourcentage de masse musculaire
   1i. Pourcentage d'eau corporelle
   1j. IMC
   1k. Indicateur de tendance
   1l. Type de morphologie
2. Touche « SET »
3. Électrodes métalliques
4. Bouton « Unit »
5. Compartiment à piles

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Capacité : 180 kg / 400 lb / 28 st 4 lb
- Division : 50 g / 0,1 lb
- 3 piles alcalines AAA 1,5 V jetables
- Affichage LED
- Fréquence de fonctionnement : bande ISM 2,4 GHz (2402-2480 MHz)
- Conditions environnementales d'utilisation : +10 °C +40 °C ; HR 40 %-80 %
- Conditions environnementales de stockage : +10 °C +50 °C ; HR 40 %-80 %

⚠	La balance calcule la composition corporelle des personnes âgées de 10 à 80 ans mesurant entre 30 et 250 cm.

RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

- Pesez-vous toujours sur la même balance, à la même heure, de préférence au réveil et avant de vous habiller.
- Attendez environ 15 minutes après vous être levé afin que l'eau puisse se répartir dans votre corps.
- Il est important de vous peser pieds nus, les pieds secs et correctement positionnés sur les électrodes (voir figure 2). Évitez tout contact entre les jambes afin que la balance fonctionne correctement.
- La précision de la balance peut varier dans les cas suivants :
  a. taux d'alcool élevé
  b. taux élevé de caféine ou de médicaments
  c. après des repas copieux
  d. après des activités sportives intenses
  e. pendant une maladie
  f. pendant la grossesse
  g. en cas de déshydratation
  h. les pieds mouillés ou sales
  i. jambes enflées

MODE D'EMPLOI

- Cette balance fonctionne avec 3 piles alcalines AAA 1,5 V jetables.
- Pour insérer les piles, ouvrez le compartiment à piles en faisant glisser le couvercle dans le sens de la flèche.
- Insérez les piles en respectant les polarités indiquées. Refermez le couvercle.

Veuillez effectuer votre première mesure avec l'application connectée. Les mesures suivantes peuvent être effectuées hors ligne sans connexion à l'application.

Connexion à l'application Fitdays+™ :

Liste des appareils compatibles :

- **iOS :** iPhone avec système d'exploitation 9.0.
- **Pour les appareils équipés du système d'exploitation Android™ :** à partir de la version 5.0
- Technologie Bluetooth 4.0 et supérieure

Lorsqu'elle est connectée à l'application, la balance affiche également les données relatives à la composition corporelle sur l'écran de l'application. Pendant les opérations suivantes, nous vous recommandons de garder votre smartphone à proximité de la balance afin de maintenir la connexion active.

1. Installez l'application gratuite **Fitdays+™** depuis l'App Store ou le Play Store™ sur votre smartphone.
2. Lancez l'application et suivez les instructions pour créer un nouvel utilisateur en saisissant vos données personnelles.
3. Allumez la balance en appuyant sur la plateforme : l'écran affichera « 0,00 ». Lancez l'application **Fitdays+™** et appairez-la via Bluetooth.
4. Allez dans Santé, sélectionnez « + », puis « Balance » pour ajouter une carte de fonction balance. Revenez à Santé, sélectionnez « Appareil », puis « + » et « Balance » pour trouver et sélectionner « LAICA PS7132 ».
5. Effectuez la première mesure à l'aide de l'application.

Mesure avec l'application Fitdays+™ :

1. Placez la balance sur une surface plane et stable. Un sol irrégulier ou disjoint (par exemple, tapis, moquette, linoléum) peut compromettre la précision de la lecture.
2. Allumez la balance en appuyant sur la plateforme : l'écran affichera « 0,00 ».
3. Ouvrez l'application, assurez-vous que le symbole d' Bluetooth s'affiche sur la balance.
4. Allez dans « Appareil », sélectionnez « LAICA PS7132 », puis « Aller à la mesure » ; l'application est prête à recevoir les données de la balance.
5. Montez sur la balance pieds nus et secs, en veillant à ce que la plante des pieds soit en contact avec les quatre électrodes métalliques (Fig. 2). Évitez tout contact entre les jambes afin que la balance fonctionne correctement.
6. Attendez sans bouger jusqu'à ce que l'application vous indique que la mesure est terminée.
7. Ne vous appuyez sur rien pendant que la balance mesure votre poids afin de ne pas altérer les résultats.
8. Descendez de la balance. Après deux cycles d'affichage, la balance s'éteindra automatiquement. Les données relatives à la composition corporelle seront accessibles via l'application.

⚠	• L'icône **Fitdays+™** passera automatiquement de à une fois que l'appareil sera connecté à votre smartphone. • Si le poids ne s'affiche pas sur l'application, veuillez vous assurer que l'appareil est bien appairé en répétant les étapes **de connexion à l'application Fitdays+™.** • Pour les appareils Android™, il est nécessaire d'activer la fonction de localisation. • Plusieurs comptes peuvent être créés dans l'application **Fitdays+™**. La balance dispose d'une fonction de reconnaissance automatique. Lorsque le poids varie de +/- 2 kg, l'application vous invite à sélectionner le bon utilisateur.

MODE HORS LIGNE

Disponible uniquement lorsque la balance n'est pas connectée à l'application. Les données enregistrées ne peuvent pas être partagées avec l'application ultérieurement.

Configurer des utilisateurs hors ligne :

1. Allumez la balance en appuyant sur la plateforme : l'écran affichera « 0,00 ».
2. L'unité de mesure du poids hors ligne peut être modifiée en appuyant sur le bouton « Unit » situé à l'arrière de la balance.
3. Appuyez sur « SET » pour accéder au mode de configuration des utilisateurs hors ligne.
   a. Sélectionnez l'utilisateur (U-1, U-2, U-3, U-4) en appuyant sur > pour augmenter ou < pour diminuer, puis sur « SET » pour confirmer.
   b. Sélectionnez l'âge (10 à 80) : appuyez sur > pour augmenter ou < pour diminuer, puis sur « SET » pour confirmer.
   c. Sélectionnez le sexe (homme/femme) : appuyez sur > ou < pour sélectionner, puis sur « SET » pour confirmer.
   d. Sélectionnez la taille (30 à 250 cm) : appuyez sur > pour augmenter ou sur < pour diminuer, puis sur « SET » pour confirmer.
   e. Appuyez sur « SET » pour confirmer, attendez que l'écran affiche « 0,00 »
4. Si vous devez réinitialiser les paramètres utilisateur, appuyez sur le bouton « Unit » situé au bas de l'appareil pendant 5 secondes, puis répétez l'étape 3.
5. La balance s'éteint automatiquement après environ 16 secondes.

Mesure hors ligne :

1. Placez la balance sur une surface plane et stable. Un sol irrégulier ou disjoint (par exemple, tapis, moquette, linoléum) peut compromettre la précision de la lecture.
2. Allumez la balance en appuyant sur la plate-forme : l'écran affichera « 0,00 », ou en appuyant sur la touche « SET » : l'écran affichera le numéro d'utilisateur actuel.
3. Appuyez sur « SET » et > / < pour sélectionner l'utilisateur correct et les paramètres prédéfinis. P-0 est un utilisateur invité, les données de mesure ne sont pas enregistrées, aucune donnée de tendance ne sera affichée.
4. Montez sur la balance pieds nus et secs, en veillant à ce que la plante des pieds soit en contact avec les quatre électrodes métalliques. Évitez tout contact entre les jambes afin que la balance fonctionne correctement.
5. Ne vous appuyez sur rien pendant que la balance mesure votre poids afin de ne pas altérer les résultats.
6. Attendez sans bouger jusqu'à ce que la balance affiche le pourcentage de graisse corporelle sur l'écran LED.
7. Descendez de la balance. Après deux cycles d'affichage, la balance s'éteindra automatiquement.

Pendant la mesure (avec l'application Fitdays+™ et en mode hors ligne), l'écran LED affiche diverses données, vous permettant de visualiser :

1. Nombre d'utilisateurs actuels, sexe et taille.
2. Analyse de la composition corporelle en cours – la barre d'indicateur de tendance clignote.
3. Poids et tendance *
4. Pourcentage de graisse corporelle et tendance *
5. Pourcentage de masse musculaire et tendance *
6. Pourcentage d'eau corporelle et tendance *
7. Mesure de l'IMC et tendance *
8. Type corporel d'après le tableau IMC

* Les barres indicatrices de tendance illustrent les progrès réalisés par rapport aux 7 dernières mesures pour cet utilisateur (et non pour l'utilisateur P-0).

Comparez le pourcentage de graisse corporelle avec les paramètres indiqués dans le « tableau de graisse corporelle ». S'il est en dehors des valeurs normales, consultez votre médecin. Évaluez le pourcentage d'eau indiqué dans le paragraphe « % d'eau » et le pourcentage de masse musculaire indiqué dans le paragraphe « % de masse musculaire ».

⚠	Si vous descendez de la balance avant que le pourcentage de graisse corporelle ne s'affiche, l'application et la balance n'afficheront pas les données relatives à la composition corporelle.

REMPLACEMENT DES PILES

Lorsque le symbole « LO » ou « batterie » apparaît à l'écran, remplacez les piles par des piles du même type.

1. Ouvrez le compartiment à piles en faisant glisser le couvercle dans le sens de la flèche.
2. Retirez les piles usagées et jetez-les conformément aux instructions du paragraphe « Procédure d'élimination ».
3. Insérez les nouvelles piles en respectant les polarités indiquées.
4. Fermez le compartiment à piles.

ENTRETIEN

- Rangez l'appareil dans un endroit frais et sec.
- Rangez l'appareil en position horizontale.
- Nettoyez la balance uniquement avec un chiffon doux et sec.
- N'utilisez jamais de produits chimiques ou abrasifs.

DÉPANNAGE

Problème	Cause possible	Solution
La balance ne s'allume pas.	Les piles sont épuisées.	Remplacez les piles.
« Lo » ou le symbole de la pile s'affiche à l'écran.	Les piles sont faibles.	Remplacez-les.
L'écran affiche « Err ».	Poids supérieur à la capacité de la balance.	Descendez immédiatement de la balance afin de ne pas l'endommager et vérifiez la capacité maximale.
L'écran affiche « C ».	Une erreur s'est produite pendant la mesure.	Descendez de la balance pendant 5 secondes, puis remontez dessus pour répéter le processus de mesure.
L'écran affiche « CLr ».	La balance doit être réinitialisée.	Appuyez sur le bouton « Unit » situé sous la balance pendant 5 secondes.
L'écran affiche uniquement votre poids.	Vous vous êtes pesé pour la première fois sans utiliser l'application **Fitdays+™**.	Suivez les étapes décrites dans « Connexion à l'application **Fitdays+™** » et effectuez votre première mesure.
	Vous êtes descendu de la balance avant que les données relatives à votre composition corporelle ne s'affichent.	Restez immobile sur la balance jusqu'à ce que toutes les données s'affichent à l'écran.
	Vous ne vous êtes pas mis pieds nus sur la balance.	Montez sur la balance pieds nus.
L'application « **Fitdays+™** » n'affiche aucune donnée.	La fonction Bluetooth n'a pas été activée dans les paramètres du smartphone.	Activez le Bluetooth sur votre smartphone.
	Le smartphone est passé en mode veille pendant la pesée.	Gardez l'application active sur votre smartphone pendant la pesée.
	La mesure n'a pas été lancée dans l'application.	Suivez les étapes décrites dans « Mesure avec l'application **Fitdays+™** ».
L'application « **Fitdays+™** » n'affiche que votre poids.	Vous ne vous êtes pas mis pieds nus sur la balance ou vous n'avez pas touché les électrodes.	Montez sur la balance pieds nus et assurez-vous que vos pieds sont correctement en contact avec les électrodes.

Tous les poids sont approximatifs et ont été arrondis au nombre entier le plus proche. Nous garantissons une précision de +/-1 % + 1 division.

Vous trouverez une aide supplémentaire pour l'utilisation et le dépannage dans la section FAQ de l'application **Fitdays+™**.

PROCÉDURE D'ÉLIMINATION

Le symbole figurant au bas de l'appareil indique la collecte séparée des équipements électriques et électroniques **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.

À la fin de la durée de vie de l'appareil, ne le jetez pas avec les déchets municipaux solides mixtes, mais éliminez-le en vous référant à un centre de collecte spécifique situé dans votre région ou en le retournant au distributeur, lorsque vous achetez un nouvel appareil du même type destiné à être utilisé avec les mêmes fonctions. Si l'appareil à éliminer mesure moins de 25 cm, il peut être retourné à un point de vente de plus de 400 m2 sans avoir à acheter un nouvel appareil similaire.

Cette procédure de collecte séparée des appareils électriques et électroniques est mise en œuvre dans le cadre d'une politique environnementale européenne visant à préserver, protéger et améliorer la qualité de l'environnement, ainsi qu'à éviter les effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces équipements ou à une utilisation inappropriée de ceux-ci ou de leurs composants. Attention ! La mise au rebut incorrecte des équipements électriques et électroniques peut entraîner des sanctions.

CE Ce produit est destiné à un usage domestique. La conformité, certifiée par le marquage CE sur l'appareil, se réfère à la directive 2014/30/UE sur la compatibilité électromagnétique et à la directive 2011/65/UE sur la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

Ce produit est un appareil électronique qui a été testé pour garantir, selon les connaissances techniques actuelles, qu'il n'interfère pas avec d'autres équipements situés à proximité (compatibilité électromagnétique) et qu'il est sûr s'il est utilisé conformément aux conseils donnés dans le mode d'emploi. En cas d'anomalies de fonctionnement, cessez d'utiliser l'appareil et, si nécessaire, contactez directement le fabricant.

Le fabricant, LAICA S.p.A., déclare que l'appareil est conforme à la directive 2014/53/UE. La déclaration de conformité complète est disponible sur le site Internet suivant : www.laica.it.

GARANTIE

Cet appareil est garanti pendant 2 ans à compter de la date de livraison des marchandises, ou pendant une durée plus longue prévue par la législation nationale du lieu de résidence du consommateur. Cette disposition est conforme à la législation italienne et européenne. Les produits LAICA sont conçus pour un usage domestique et ne doivent pas être utilisés dans des lieux publics. La garantie couvre uniquement les défauts de fabrication et ne s'applique pas si les dommages sont causés par un événement accidentel, une utilisation incorrecte, une négligence ou une mauvaise utilisation du produit. Utilisez uniquement les accessoires fournis ; l'utilisation d'autres accessoires peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrez pas l'appareil pour quelque raison que ce soit ; en cas d'ouverture ou de manipulation, la garantie est définitivement annulée. Cette garantie ne s'applique pas aux pièces soumises à l'usure ni aux piles fournies. La garantie expire 2 ans après la livraison, ou à l'issue d'un délai plus long prévu par la législation nationale du lieu de résidence du consommateur ; dans ce cas, les interventions d'assistance technique seront effectuées moyennant des frais. Les informations relatives à l'assistance technique, qu'elle soit sous garantie ou payante, peuvent être demandées en contactant info@ laica.com.

Aucun paiement ne sera dû pour les réparations ou les remplacements de produits couverts par la garantie. En cas de défauts, contactez le revendeur. N'envoyez PAS l'appareil directement à LAICA. Toutes les opérations sous garantie (y compris celles de remplacement du produit ou d'une partie de celui-ci) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie initiale du produit remplacé. Le fabricant décline toute responsabilité pour tout dommage pouvant être causé, directement ou indirectement, à des personnes, des biens ou des animaux à la suite du non-respect de toutes les exigences établies dans le manuel d'instructions correspondant et concernant, en particulier, les avertissements relatifs à l'installation, à l'utilisation et à l'entretien de l'appareil. LAICA, dans le cadre de son engagement constant à améliorer ses produits, se réserve le droit de modifier sans préavis, en tout ou en partie, ses produits en fonction des exigences de production, sans que cela n'entraîne aucune responsabilité de la part de LAICA envers ses revendeurs. Pour plus d'informations : www.laica.it.

EL Ελληνικά

ΈΞΥΠΝΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΜΕ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΣΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Αγαπητέ πελάτη, η LAICA θα ήθελε να σας ευχαριστήσει που επιλέξατε ένα από τα προϊόντα μας, τα οποία έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με αυστηρά κριτήρια απόδοσης και ποιότητας, προκειμένου να εξασφαλίσουν την απόλυτη ικανοποίησή σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ
ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΟ ΣΕ ΑΣΦΑΛΕΣ ΜΕΡΟΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Το εγχειρίδιο οδηγιών πρέπει να θεωρείται αναπόσπαστο μέρος του προϊόντος και πρέπει να φυλάσσεται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του. Εάν το προϊόν μεταβιβαστεί σε άλλο ιδιοκτήτη, πρέπει να μεταβιβαστεί και η πλήρης τεκμηρίωσή του.

Για να εξασφαλιστεί η ασφαλής και σωστή χρήση του προϊόντος, ο χρήστης πρέπει να διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις που περιέχονται στο εγχειρίδιο, καθώς παρέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια, τις οδηγίες χρήσης και συντήρησης. Σε περίπτωση απώλειας του εγχειριδίου οδηγιών ή εάν χρειάζεστε πρόσθετες πληροφορίες ή διευκρινίσεις, συμπληρώστε τη σχετική φόρμα στον ιστότοπο: https://www.laica.it/ στην ενότητα Συχνές ερωτήσεις και υποστήριξη.

Ηλεκτρονική προσωπική ζυγαριά που μετρά το βάρος σας και υπολογίζει τη σωματική σας σύνθεση (ποσοστό λίπους, νερού, μυών και δείκτη μάζας σώματος) με βάση το ύψος, την ηλικία και το φύλο σας.

Συμβατή με την τεχνολογία Bluetooth 4.0 ή νεότερη έκδοση, σας επιτρέπει να στέλνετε αυτόματα τα δεδομένα στο smartphone σας, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας ανά πάσα στιγμή.

Η εφαρμογή **Fitdays+™** πραγματοποιεί αυτόματη σύγκριση των μετρημένων δεδομένων σας χρησιμοποιώντας το φύλο, την ηλικία και το σωματικό ανάστημα σε σχέση με τα δεδομένα αναφοράς, προκειμένου να δημιουργήσει μια ανάλυση που περιλαμβάνει: βάρος, ΔΜΣ (δείκτης μάζας σώματος), ποσοστό σωματικού λίπους, μάζα λίπους, σωματικό βάρος χωρίς λίπος, μυϊκή μάζα, ποσοστό μυών, ποσοστό σκελετικών μυών, οστική μάζα, πρωτεϊνική μάζα, ποσοστό πρωτεϊνών, βάρος νερού, ποσοστό νερού στο σώμα, ποσοστό υποδόριου λίπους, σπλαχνικό λίπος, BMR (βασικός μεταβολικός ρυθμός), ηλικία σώματος, ιδανικό σωματικό βάρος, επίπεδο παχυσαρκίας, σωματότυπος (τα 20 σημεία δεδομένων σύστασης σώματος).

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

ΣΥΜΒΟΛΑ	**σελίδα 36**
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	**σελίδα 36**
ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	**σελίδα 37**
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	**σελίδα 38**
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ	**σελίδα 39**
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	**σελίδα 40**
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ	**σελίδα 40**
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ	**σελίδα 41**
ΕΓΓΥΗΣΗ	**σελίδα 41**

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ

⚠ Προειδοποίηση ⊘ Απαγόρευση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι άθικτη και δεν παρουσιάζει ορατές ζημιές. Εάν έχετε αμφιβολίες, μην χρησιμοποιήσετε τη συσκευή και επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Κρατήστε τη πλαστική σακούλα συσκευασίας μακριά από παιδιά: κίνδυνος ασφυξίας.
- Αυτή η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για τον προορισμό της και με τον τρόπο που αναφέρεται στις οδηγίες.
- Οποιαδήποτε άλλη χρήση θεωρείται ακατάλληλη και, ως εκ τούτου, επικίνδυνη.
- Ο κατασκευαστής δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνος για τυχόν ζημιές που οφείλονται σε ακατάλληλη ή λανθασμένη χρήση.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 10 ετών και άνω.
- Άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή άτομα χωρίς ειδικές γνώσεις πρέπει να χρησιμοποιούν το προϊόν μόνο εάν έχουν προηγουμένως λάβει οδηγίες σχετικά με τη χρήση του, με ασφάλεια και μόνο εάν έχουν ενημερωθεί για τους κινδύνους που συνδέονται με το ίδιο το προϊόν.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή.
- Οι εργασίες καθαρισμού και συντήρησης δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά χωρίς την επίβλεψη ενηλίκου.
- Σε περίπτωση βλάβης ή/και δυσλειτουργίας, μην παρεμβαίνετε στη συσκευή.
- Για επισκευές, επικοινωνήστε πάντα με τον έμπορο από τον οποίο αγοράσατε το προϊόν.
- Χειριστείτε τη ζυγαριά με προσοχή, προστατέψτε την από χτυπήματα, ακραίες διακυμάνσεις θερμοκρασίας, υγρασία, σκόνη, άμεσο ηλιακό φως και πηγές θερμότητας.
- ⊘ **ΜΗΝ** επιτρέπετε την εισχώρηση υγρών στο σώμα της ζυγαριάς.
  Αυτή η συσκευή δεν είναι αδιάβροχη. **ΜΗΝ** αφήνετε και **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε περιβάλλοντα με υψηλή υγρασία. Ποσοστά υγρασίας άνω του 85% ή επαφή με νερό ή άλλα υγρά μπορεί να προκαλέσουν διάβρωση ή να επηρεάσουν τη σωστή λειτουργία της ζυγαριάς.
- ⊘ **ΜΗΝ** ανεβαίνετε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή αν η επιφάνεια της ζυγαριάς είναι βρεγμένη: κίνδυνος ολίσθησης.
- ⊘ **ΜΗΝ** ανεβαίνετε στην άκρη της πλατφόρμας και μην πηδάτε πάνω στη ζυγαριά.

⚠ **ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ**

- Τα δεδομένα που σχετίζονται με τη σύσταση του σώματος (ποσοστό σωματικού λίπους και νερού, σκελετικών μυών κ.λπ.) που υπολογίζονται από τη ζυγαριά πρέπει να θεωρούνται μόνο ενδεικτικά. Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή διαιτολόγο.
- Η αυτομέτρηση σημαίνει έλεγχο, όχι διάγνωση ή θεραπεία. Οι ασυνήθιστες ενδείξεις πρέπει πάντα

να συζητούνται με τον γιατρό σας. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αλλάξετε τις δοσολογίες των φαρμάκων που σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας.

- Μέσω των ηλεκτροδίων που βρίσκονται στην πλατφόρμα και στη χειρολαβή, η ζυγαριά στέλνει ένα ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα χαμηλής έντασης που διέρχεται από το σώμα. Η ζυγαριά δεν είναι επικίνδυνη με κανέναν τρόπο.
- Η ζυγαριά δεν συνιστάται για τα ακόλουθα άτομα, καθώς τα δεδομένα που ανιχνεύονται από τη ζυγαριά ενδέχεται να μην είναι ακριβή:
  - άτομα που φορούν βηματοδότη ή άλλη ηλεκτρονική ιατρική συσκευή
  - άτομα με πυρετό
  - παιδιά κάτω των 16 ετών και ενήλικες άνω των 80 ετών
  - -έγκυες γυναίκες
  - άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, με οίδημα στα πόδια ή οστεοπόρωση
  - άτομα που λαμβάνουν καρδιαγγειακά φάρμακα

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

- Αφαιρέστε τις μπαταρίες εάν η ζυγαριά δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα και φυλάξτε τις σε καλά αεριζόμενο και ξηρό μέρος, σε θερμοκρασία δωματίου.

⊘ **ΜΗΝ** επαναφορτίζετε τις μπαταρίες εάν δεν είναι επαναφορτιζόμενες.

⊘ **ΜΗΝ** επαναφορτίζετε τις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες με μεθόδους άλλες από αυτές που αναφέρονται στο εγχειρίδιο ή με ακατάλληλο εξοπλισμό.

⊘ **ΠΟΤΕ μην** εκθέτετε τις μπαταρίες σε πηγές θερμότητας ή σε άμεσο ηλιακό φως. Η μη τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να προκαλέσει ζημιά ή/και έκρηξη των μπαταριών.

⊘ **ΜΗΝ** ρίχνετε τις μπαταρίες σε ανοιχτή φλόγα.

- Η αφαίρεση ή η αντικατάσταση των μπαταριών πρέπει πάντα να γίνεται από ενήλικα.
- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά: η κατάποση μπαταριών ενέχει κίνδυνο θανάτου. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταριών, επικοινωνήστε αμέσως με γιατρό.
- Το οξύ που περιέχεται στις μπαταρίες είναι διαβρωτικό. Αποφύγετε την επαφή με το δέρμα, τα μάτια ή τα ρούχα.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η σύσταση του σώματος αποτελείται από:

- άπαχη μάζα: όλα τα συστατικά χωρίς λίπος (νερό, μύες, συνδετικός ιστός και άλλα μη λιπαρά οργανικά συστατικά), οστά, έντερα, όργανα και αίμα
- λιπώδης μάζα: όλα τα λίπη που μπορούν να εξαχθούν από τον λιπώδη ιστό και άλλους ιστούς/όργανα
- οστική μάζα: όλα τα ανόργανα στοιχεία που υπάρχουν στα οστά, που αντιπροσωπεύουν το συνολικό ανόργανο περιεχόμενο του σκελετικού συστήματος.

Μέσω των ηλεκτροδίων που βρίσκονται στην πλατφόρμα, η ζυγαριά στέλνει ένα ασθενές ηλεκτρικό ρεύμα χαμηλής έντασης που διέρχεται από το σώμα. Οι διαφορετικές μάζες ανταποκρίνονται διαφορετικά στο ρεύμα: η άλιπη μάζα παρέχει λιγότερη αντίσταση από την αντίθετη. Αυτή η αντίσταση του σώματος ονομάζεται βιοηλεκτρική εμπέδηση. Το σχετικό ποσοστό των διαφόρων μαζών του σώματος ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το σωματικό ανάστημα.

Ποσοστό σωματικού λίπους (πληροφορία ορατή στην οθόνη της ζυγαριάς και στην εφαρμογή)

Το ποσοστό σωματικού λίπους που αναφέρεται στον παρακάτω πίνακα αντιπροσωπεύει το συνολικό λίπος που υπολογίζεται προσθέτοντας το απαραίτητο λίπος και το αποθηκευμένο λίπος.

Το απαραίτητο λίπος είναι απαραίτητο για διάφορες σωματικές λειτουργίες. Το ποσοστό είναι 3% στους άνδρες και 12% στις γυναίκες. Το αποθηκευμένο λίπος παρέχει ενέργεια, προστατεύει από σωματικά τραύματα και μονώνει το σώμα για τη διατήρηση της θερμότητας. Αυτά τα ποσοστά ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του ατόμου, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα. **Εάν τα ποσοστά που υποδεικνύονται από τη ζυγαριά δεν εμπίπτουν στις τιμές που αναφέρονται ως «φυσιολογικές» στον πίνακα, συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας γιατρό.**

Πίνακας σωματικού λίπους				
Φύλο	**Υποβαρύ**	**Φυσιολογικό**	**Υπέρβαρο**	**Παχύσαρκο**
Άνδρες	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Γυναίκες	<18%	>=18%-<28%	>=28%-<33%	≥33%-<43%

Ποσοστό νερού (πληροφορία ορατή στην οθόνη της ζυγαριάς και στην εφαρμογή)

Το ποσοστό νερού στο σώμα διαφέρει ανάλογα με το φύλο: σε υγιείς ενήλικες γυναίκες κυμαίνεται από 45% έως 60%, ενώ στους άνδρες κυμαίνεται από 50% έως 65%.

Το ποσοστό νερού είναι μεγαλύτερο στην παιδική ηλικία και μειώνεται με την ηλικία. Οι διακυμάνσεις του σωματικού βάρους μπορούν να εμφανιστούν σε σύντομο χρονικό διάστημα (ώρες), σε μεσαίο χρονικό διάστημα (ημέρες) ή σε μεγάλο χρονικό διάστημα (εβδομάδες). Μικρές διακυμάνσεις στο βάρος σε διάστημα λίγων ωρών είναι φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση νερού, καθώς το εξωκυτταρικό νερό (που περιλαμβάνει το διάμεσο υγρό, το πλάσμα, τη λέμφου και το διακυτταρικό υγρό) είναι το μόνο μέρος που μπορεί να μεταβάλλεται τόσο γρήγορα. Όταν η απώλεια βάρους συμβαίνει σε διάστημα λίγων ημερών, είναι πολύ πιθανό να αφορά μέρος του συνολικού νερού.

% μυϊκής μάζας (πληροφορία ορατή στην οθόνη της ζυγαριάς και στην εφαρμογή)

Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τύποι μυών: λείοι, ραβδωτοί σκελετικοί και ραβδωτοί καρδιακοί.

Ο λείος μυς αποτελείται από λείες ίνες.

Αυτές βρίσκονται στα τοιχώματα του πεπτικού συστήματος, του αναπνευστικού συστήματος και του γεννητικού συστήματος, καθώς και στα τοιχώματα των φλεβικών και αρτηριακών αιμοφόρων αγγείων.

Ο ανθρώπινος ραβδωτός σκελετικός μυς βρίσκεται στους σκελετικούς και τους μυς του προσώπου. Ο καρδιακός ραβδωτός μυς βρίσκεται στην καρδιά. Αυτή η ζυγαριά υπολογίζει το ποσοστό σκελετικού μυϊκού ιστού και λείου μυϊκού ιστού στο σώμα. Κατά μέσο όρο, το 40% της σωματικής μάζας αποτελείται από σκελετικούς μυς. Οι άνδρες έχουν συνήθως πιο έντονους μυς από τις γυναίκες και το ποσοστό αυτό μπορεί να αυξηθεί σε όσους ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Το ποσοστό των μυών αρχίζει να μειώνεται με την ηλικία.

Βασικός μεταβολικός ρυθμός (πληροφορία ορατή μόνο στην εφαρμογή)

Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός, ή BMR, είναι οι ελάχιστες θερμίδες που απαιτούνται για την επιβίωση του ανθρώπινου σώματος, προκειμένου να εκτελεί βασικές λειτουργίες όπως η κυκλοφορία, η αναπνοή, η πέψη και η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Ο BMR υπολογίζεται σε ένα άτομο όταν βρίσκεται σε σωματική και πνευματική ηρεμία, ξαπλωμένο ανάσκελα, χωρίς να έχει φάει για 12 ώρες, μετά από τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου και με σταθερή θερμοκρασία σώματος 20 °C.

Ο BMR των ενηλίκων κυμαίνεται από 1200 έως 1800 kcal. Ο BMR επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες: ηλικία, φύλο, ύψος, σωματική διάπλαση, πυρετό, άγχος, διατροφική κατάσταση και θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Δείκτης μάζας σώματος (πληροφορία ορατή στην οθόνη της ζυγαριάς και στην εφαρμογή)

Πίνακας ΔΜΣ				
Ηλικία	**Υποβαρύ**	**Κανονικό**	**Υπέρβαρος**	**Παχύσαρκος**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) είναι η σχέση του σωματικού βάρους με το ύψος.

Η παρακάτω ταξινόμηση σχετίζεται με τον κίνδυνο που το σωματικό βάρος ενέχει για την υγεία.

Όταν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ 18,5 και 25, αυτό σημαίνει ότι το βάρος δεν επηρεάζει στατιστικά την υγεία και θεωρείται φυσιολογικό.

Οποιαδήποτε απόκλιση, πάνω ή κάτω από αυτό το διάστημα ΔΜΣ, πρέπει να θεωρείται κίνδυνος για την υγεία. Σε αυτή την περίπτωση, συνιστούμε να συμβουλευτείτε έναν γιατρό. Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής συμβάλλει σίγουρα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, στην προαγωγή της υγείας και στην πρόληψη ασθενειών, στην αύξηση της ζωτικότητας και στη διατήρηση του ιδανικού βάρους!

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο ΔΜΣ δεν επιτρέπει τον υπολογισμό των διακυμάνσεων του βάρους που οφείλονται στη μυϊκή μάζα, την οστική μάζα, την περιεκτικότητα σε νερό ή τη συσσώρευση λίπους.

Επομένως, ο απλός υπολογισμός του ΔΜΣ δεν πρέπει να παρερμηνεύεται, οδηγώντας σε «αυτοσχέδιες» δίαιτες. Η αξιολόγηση του ΔΜΣ πρέπει να γίνεται από γιατρό ή άλλους ειδικούς, όπως διατροφολόγο ή διαιτολόγο.

Σημειώσεις

Κατά την αξιολόγηση της τάσης της σωματικής σας σύνθεσης, είναι απαραίτητο να έχετε υπόψη τα εξής:

- Μια μείωση του βάρους που δεν συνοδεύεται από αλλαγή στο σωματικό λίπος ή ακόμη και από αύξηση του σωματικού λίπους σημαίνει ότι το σώμα σας έχασε μόνο νερό (για παράδειγμα, μετά από άσκηση, σάουνα ή περιορισμένη διατροφή για γρήγορη απώλεια βάρους).
- Η αύξηση του βάρους που συνοδεύεται από μείωση ή απουσία αλλαγής στο σωματικό λίπος υποδηλώνει την ανάπτυξη μυϊκής μάζας.
- Όταν το βάρος και το σωματικό λίπος μειώνονται ταυτόχρονα, αυτό σημαίνει ότι η διατροφή σας είναι αποτελεσματική και χάνετε όγκο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

1. Οθόνη LED
   1a. Εικονίδιο μπαταρίας
   1b. Εικονίδιο Bluetooth
   1c. Σύμβολο αρσενικού
   1d. Σύμβολο θηλυκού
   1e. Μονάδα μέτρησης
   1f. Βάρος
   1g. Ποσοστό σωματικού λίπους
   1h. Ποσοστό μυϊκής μάζας
   1i. Ποσοστό σωματικού νερού
   1j. ΔΜΣ
   1k. Δείκτης τάσης
   1l. Σωματότυπος
2. Πλήκτρο «SET»
3. Μεταλλικά ηλεκτρόδια
4. Κουμπί «Unit»
5. Θήκη μπαταρίας

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- Χωρητικότητα: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Διαίρεση: 50 g / 0,1 lb
- 3 αλκαλικές μπαταρίες AAA 1,5 V μίας χρήσης
- Οθόνη LED
- Συχνότητα λειτουργίας: 2,4G ISM Band (2402-2480 MHz)
- Περιβαλλοντικές συνθήκες χρήσης: +10°C +40°C; RH 40%-80%
- Περιβαλλοντικές συνθήκες αποθήκευσης: +10°C +50°C; RH 40%-80%

⚠	Η ζυγαριά υπολογίζει τη σωματική σύνθεση ατόμων ηλικίας 10 έως 80 ετών με ύψος μεταξύ 30 και 250 cm.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Ζυγίζεστε πάντα στην ίδια ζυγαριά την ίδια ώρα, κατά προτίμηση όταν ξυπνάτε και πριν ντυθείτε.
- Περιμένετε περίπου 15 λεπτά μετά το ξύπνημα, ώστε το νερό να κατανεμηθεί ομοιόμορφα στο σώμα σας.
- Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε με στεγνά, γυμνά πόδια τοποθετημένα σωστά στα ηλεκτρόδια (βλ. εικόνα 2). Αποφύγετε την επαφή μεταξύ των ποδιών, ώστε η ζυγαριά να λειτουργεί σωστά.

- Η ακρίβεια της ζυγαριάς μπορεί να διαφέρει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  a. υψηλό επίπεδο αλκοόλ
  b. υψηλό επίπεδο καφεΐνης ή ναρκωτικών
  c. μετά από βαριά γεύματα
  d. μετά από έντονες αθλητικές δραστηριότητες
  e. κατά τη διάρκεια ασθένειας
  f. κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
  g. όταν αφυδατώνεστε
  h. με βρεγμένα ή ακάθαρτα πόδια
  i. πρησμένα πόδια

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Αυτή η ζυγαριά λειτουργεί με 3 αλκαλικές μπαταρίες AAA 1,5V μίας χρήσης.
- Για να τοποθετήσετε τις μπαταρίες, ανοίξτε το διαμέρισμα των μπαταριών σύροντας το καπάκι προς την κατεύθυνση του βέλους.
- Τοποθετήστε τις μπαταρίες σύμφωνα με τις ενδείξεις των πόλων. Κλείστε το καπάκι.

Πραγματοποιήστε την πρώτη μέτρηση με συνδεδεμένη την εφαρμογή. Οι επόμενες μετρήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν εκτός σύνδεσης, χωρίς να συνδεθείτε στην εφαρμογή.

ΣΎΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΉ FITDAYS+™:

Λίστα συμβατών συσκευών:

- **iOS:** iPhone με λειτουργικό σύστημα 9.0.
- **Για συσκευές με λειτουργικό σύστημα Android™:** από την έκδοση 5.0
- Τεχνολογία Bluetooth 4.0 και νεότερη

Όταν συνδέεται με την εφαρμογή, η ζυγαριά εμφανίζει τα δεδομένα της σωματικής σύνθεσης και στην οθόνη της εφαρμογής. Κατά τη διάρκεια των παρακάτω λειτουργιών, συνιστούμε να κρατάτε το smartphone κοντά στη ζυγαριά, ώστε να παραμείνει ενεργή η σύνδεση.

1. Εγκαταστήστε την δωρεάν εφαρμογή **Fitdays+™** από το App Store ή το Play Store™ στο smartphone σας.
2. Εκκινήστε την εφαρμογή και ακολουθήστε τις οδηγίες για να δημιουργήσετε τον νέο χρήστη εισάγοντας τα προσωπικά σας δεδομένα.
3. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας την πλατφόρμα: η οθόνη θα εμφανίσει «0,00». Εκκινήστε την εφαρμογή Fitdays+™ και πραγματοποιήστε σύζευξη μέσω Bluetooth.
4. Μεταβείτε στην ενότητα «Υγεία», επιλέξτε «+» και, στη συνέχεια, «Ζυγός» για να προσθέσετε μια κάρτα λειτουργίας ζυγού. Επιστρέψτε στην ενότητα «Υγεία», επιλέξτε «Συσκευή», στη συνέχεια «+» και «Unit» για να βρείτε και να επιλέξετε «LAICA PS7132».
5. Ολοκληρώστε την πρώτη μέτρηση χρησιμοποιώντας την εφαρμογή.

Μέτρηση με την εφαρμογή Fitdays+™:

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Ένα ανώμαλο ή ασύνδετο δάπεδο (π.χ. χαλί, μοκέτα, λινέλαιο) μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια της μέτρησης.
2. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας την πλατφόρμα: η οθόνη θα εμφανίσει «0,00».
3. Ανοίξτε την εφαρμογή και βεβαιωθείτε ότι το σύμβολο Bluetooth εμφανίζεται στη ζυγαριά.
4. Μεταβείτε στην ενότητα «Συσκευή», επιλέξτε «LAICA PS7132» και, στη συνέχεια, «Μετάβαση στη μέτρηση». Η εφαρμογή είναι έτοιμη να λάβει δεδομένα από τη ζυγαριά.
5. Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά και στεγνά πόδια, βεβαιωθείτε ότι οι παλάμες των ποδιών έρχονται σε πλήρη επαφή με τα τέσσερα μεταλλικά ηλεκτρόδια (Εικ. 2). Αποφύγετε την επαφή μεταξύ των ποδιών, ώστε η ζυγαριά να λειτουργεί σωστά.
6. Περιμένετε χωρίς να κινείστε μέχρι η εφαρμογή να σας ειδοποιήσει ότι η μέτρηση έχει ολοκληρωθεί.
7. Μην ακουμπάτε σε τίποτα ενώ η ζυγαριά μετρά το βάρος σας, για να αποφύγετε την αλλοίωση των μετρήσεων.
8. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Μετά από 2 κύκλους εμφάνισης, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα. Τα δεδομένα της σωματικής σύνθεσης θα είναι διαθέσιμα μέσω της εφαρμογής.

⚠
- Το εικονίδιο του **Fitdays+™** θα αλλάξει αυτόματα από σε μετά τη σύνδεση της συσκευής με το smartphone σας.
- Εάν το βάρος δεν μετράται στην εφαρμογή, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συνδεθεί επαναλαμβάνοντας τα βήματα **Σύνδεση με την εφαρμογή Fitdays+™**.
- Για συσκευές Android™ είναι απαραίτητο να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία τοποθεσίας.
- Μπορείτε να δημιουργήσετε περισσότερους από έναν λογαριασμούς στην εφαρμογή **Fitdays+™**. Η ζυγαριά διαθέτει λειτουργία αυτόματης αναγνώρισης. Όταν το βάρος έχει απόκλιση +/- 2 kg, η εφαρμογή θα σας υπενθυμίσει να επιλέξετε τον σωστό χρήστη.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΊΑ ΕΚΤΌΣ ΣΎΝΔΕΣΗΣ

Διαθέσιμη μόνο όταν η ζυγαριά δεν είναι συνδεδεμένη στην εφαρμογή. Τα αποθηκευμένα δεδομένα δεν μπορούν να μοιραστούν με την εφαρμογή αργότερα.

Ρύθμιση χρηστών εκτός σύνδεσης:

1. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας την πλατφόρμα: η οθόνη θα εμφανίσει «0,00».
2. Η μονάδα μέτρησης βάρους εκτός σύνδεσης μπορεί να αλλάξει, πατήστε το κουμπί «Unit» στο πίσω μέρος της ζυγαριάς.
3. Πατήστε «SET» για να μπείτε στη λειτουργία ρύθμισης χρήστη εκτός σύνδεσης
   a. Επιλέξτε χρήστη (U-1, U-2, U-3, U-4) πατήστε > για αύξηση ή < για μείωση, «SET» για επιβεβαίωση
   b. Επιλέξτε ηλικία (10 - 80) – πατήστε > για αύξηση ή < για μείωση, «SET» για επιβεβαίωση
   c. Επιλέξτε φύλο (άνδρας / γυναίκα) – πατήστε > ή < για να επιλέξετε, «SET» για επιβεβαίωση
   d. Επιλέξτε το ύψος (30 – 250cm) – πατήστε > για αύξηση ή < για μείωση, «SET» για επιβεβαίωση.
   e. Πατήστε «SET» για επιβεβαίωση, περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη «0.00»
4. Εάν πρέπει να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις χρήστη, πατήστε το κουμπί «Unit» στο κάτω μέρος της

συσκευής για 5 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε το βήμα 3.
5. Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά από περίπου 16 δευτερόλεπτα.

Μέτρηση εκτός σύνδεσης:

1. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Ένα ανώμαλο ή ασύνδετο δάπεδο (π.χ. χαλί, μοκέτα, λινέλαιο) μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια της μέτρησης.
2. Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά πατώντας την πλατφόρμα: η οθόνη θα εμφανίσει «0,00» ή πατώντας το πλήκτρο «SET»: η οθόνη θα εμφανίσει τον τρέχοντα αριθμό χρήστη.
3. Πατήστε «SET» και > / < για να επιλέξετε τον σωστό χρήστη και τις προκαθορισμένες παραμέτρους. Το P-0 είναι ένας επισκέπτης χρήστης, τα δεδομένα μέτρησης δεν αποθηκεύονται και δεν εμφανίζονται δεδομένα τάσης.
4. Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά και στεγνά πόδια, βεβαιωθείτε ότι οι πατούσες των ποδιών έρχονται σε πλήρη επαφή με τα τέσσερα μεταλλικά ηλεκτρόδια. Αποφύγετε την επαφή μεταξύ των ποδιών, ώστε η ζυγαριά να λειτουργεί σωστά.
5. Μην ακουμπάτε σε τίποτα ενώ η ζυγαριά μετρά το βάρος σας, για να αποφύγετε την αλλοίωση των μετρήσεων.
6. Περιμένετε χωρίς να κινείστε μέχρι η ζυγαριά να εμφανίσει το ποσοστό σωματικού λίπους στην οθόνη LED.
7. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Μετά από 2 κύκλους εμφάνισης, η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

Κατά τη διάρκεια της μέτρησης (με την εφαρμογή Fitdays+™ και τη λειτουργία εκτός σύνδεσης), η οθόνη LED εμφανίζει διάφορα δεδομένα, επιτρέποντάς σας να δείτε:

1. Τον τρέχοντα αριθμό χρήστη, το φύλο και το ύψος.
2. Την ανάλυση της σύστασης του σώματος που βρίσκεται σε εξέλιξη – η γραμμή ένδειξης τάσης μετακινείται.
3. Βάρος και τάση *
4. Ποσοστό σωματικού λίπους και τάση *
5. Ποσοστό μυϊκής μάζας και τάση *
6. Ποσοστό σωματικού νερού και τάση *
7. BMI Μέτρηση ΔΜΣ και τάση *
8. Σωματικός τύπος από τον πίνακα ΔΜΣ

* Οι γραμμές ένδειξης τάσης απεικονίζουν την πρόοδο σε σχέση με τις τελευταίες 7 μετρήσεις για αυτόν τον χρήστη (όχι για τον χρήστη P-0).

Συγκρίνετε το ποσοστό σωματικού λίπους με τις παραμέτρους που αναφέρονται στον «πίνακα σωματικού λίπους». Εάν βρίσκεται εκτός των φυσιολογικών τιμών, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Αξιολογήστε το ποσοστό νερού που εμφανίζεται στην παράγραφο «% νερού» και το ποσοστό μυϊκής μάζας που εμφανίζεται στην παράγραφο «% μυϊκής μάζας».

⚠	Εάν κατεβείτε από τη ζυγαριά πριν εμφανιστεί το ποσοστό σωματικού λίπους, η εφαρμογή και η ζυγαριά δεν θα εμφανίσουν τα δεδομένα της σωματικής σύνθεσης.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Όταν εμφανιστεί στην οθόνη το σύμβολο «LO» ή το σύμβολο της μπαταρίας, αντικαταστήστε τις μπαταρίες με άλλες του ίδιου τύπου.
1. Ανοίξτε το διαμέρισμα των μπαταριών σύροντας το κάλυμμα προς την κατεύθυνση του βέλους.
2. Αφαιρέστε τις φθαρμένες μπαταρίες και απορρίψτε τις σύμφωνα με τις οδηγίες στην παράγραφο «Διαδικασία απόρριψης».
3. Τοποθετήστε τις νέες μπαταρίες σύμφωνα με τις ενδείξεις των πόλων.
4. Κλείστε το διαμέρισμα των μπαταριών.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε δροσερό και ξηρό μέρος.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε οριζόντια θέση
- Καθαρίζετε τη ζυγαριά μόνο με ένα μαλακό, στεγνό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ χημικά ή λειαντικά προϊόντα.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία	Λύση
Η ζυγαριά δεν ανάβει.	Οι μπαταρίες έχουν εξαντληθεί.	Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη «Lo» ή το σύμβολο της μπαταρίας.	Οι μπαταρίες είναι χαμηλές.	Αντικαταστήστε τις.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Err".	Το βάρος υπερβαίνει τη χωρητικότητα της ζυγαριάς.	Κατεβείτε αμέσως από τη ζυγαριά για να μην την καταστρέψετε και ελέγξτε τη μέγιστη χωρητικότητα.
Η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα «C».	Παρουσιάστηκε σφάλμα κατά τη μέτρηση.	Κατεβείτε από τη ζυγαριά για 5 δευτερόλεπτα και ξαναανεβείτε για να επαναλάβετε τη διαδικασία μέτρησης.

Η οθόνη εμφανίζει το μήνυμα «CLr».	Η ζυγαριά απαιτεί επαναφορά.	Πατήστε το κουμπί Unit στο κάτω μέρος της ζυγαριάς για 5 δευτερόλεπτα.
Η οθόνη εμφανίζει μόνο το βάρος σας.	Ζυγιστήκατε για πρώτη φορά χωρίς να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή **Fitdays+™**.	Ακολουθήστε τα βήματα στην ενότητα «Σύνδεση με την εφαρμογή **Fitdays+™**» και πραγματοποιήστε την πρώτη μέτρηση.
	Κατεβήκατε από τη ζυγαριά πριν εμφανιστούν τα δεδομένα της σωματικής σας σύνθεσης.	Σταθείτε στη ζυγαριά χωρίς να κινείστε μέχρι να εμφανιστούν όλα τα δεδομένα στην οθόνη.
	Δεν ανεβήκατε στη ζυγαριά με γυμνά πόδια.	Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά πόδια.
Η εφαρμογή «**Fitdays+™**» δεν εμφανίζει κανένα δεδομένο.	Η λειτουργία Bluetooth δεν έχει ενεργοποιηθεί στις ρυθμίσεις του smartphone.	Ενεργοποιήστε το Bluetooth στο smartphone σας.
	Το smartphone τέθηκε σε κατάσταση αναμονής κατά τη διάρκεια της ζύγισης.	Διατηρήστε την εφαρμογή ενεργή στο smartphone σας κατά τη διάρκεια της ζύγισης.
	Η μέτρηση δεν ξεκίνησε στην εφαρμογή.	Ακολουθήστε τα βήματα στην ενότητα «Μέτρηση με την εφαρμογή **Fitdays+™**».
Η εφαρμογή «**Fitdays+™**» εμφανίζει μόνο το σωματικό σας βάρος.	Δεν πατήσατε στη ζυγαριά με γυμνά πόδια ή δεν ήρθατε σε επαφή με τα ηλεκτρόδια.	Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά πόδια και βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας έρχονται σε επαφή με τα ηλεκτρόδια σωστά.

Όλα τα βάρη είναι κατά προσέγγιση, καθώς έχουν στρογγυλοποιηθεί προς τα πάνω ή προς τα κάτω στον πλησιέστερο ακέραιο αριθμό. Εγγυόμαστε ακρίβεια +/-1% + 1 διαίρεση.

Περισσότερες πληροφορίες για τη χρήση και την αντιμετώπιση προβλημάτων διατίθενται στην ενότητα Συχνές ερωτήσεις της εφαρμογής **Fitdays+™**.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

Το σύμβολο στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει την ξεχωριστή συλλογή ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.

Στο τέλος της ζωής της συσκευής, μην την απορρίπτετε ως μικτά στερεά αστικά απόβλητα, αλλά απορρίψτε την σε ένα ειδικό κέντρο συλλογής που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέψτε την στον διανομέα, όταν αγοράζετε μια νέα συσκευή του ίδιου τύπου που θα χρησιμοποιηθεί με τις ίδιες λειτουργίες. Εάν η συσκευή που πρόκειται να απορριφθεί είναι μικρότερη από 25 cm, μπορεί να επιστραφεί σε ένα κατάστημα λιανικής πώλησης άνω των 400 m2 χωρίς να χρειάζεται να αγοράσετε μια νέα, παρόμοια συσκευή.

Αυτή η διαδικασία χωριστής συλλογής ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών πραγματοποιείται σύμφωνα με την ευρωπαϊκή περιβαλλοντική πολιτική που αποσκοπεί στη διαφύλαξη, την προστασία και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος, καθώς και στην αποφυγή πιθανών επιπτώσεων στην ανθρώπινη υγεία λόγω της παρουσίας επικίνδυνων ουσιών σε τέτοιου είδους εξοπλισμό ή της ακατάλληλης χρήσης του ίδιου ή τμημάτων του. Προσοχή! Η λανθασμένη απόρριψη ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

CE Το προϊόν αυτό προορίζεται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που πιστοποιείται από τη σήμανση CE στη συσκευή, αναφέρεται στην οδηγία 2014/30/ΕΕ σχετικά με την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα και στην οδηγία 2011/65/ΕΕ σχετικά με τον περιορισμό της χρήσης ορισμένων επικίνδυνων ουσιών σε ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό.

Το προϊόν αυτό είναι μια ηλεκτρονική συσκευή που έχει δοκιμαστεί για να διασφαλιστεί, σύμφωνα με τις τρέχουσες τεχνικές γνώσεις, ότι δεν παρεμβαίνει σε άλλες συσκευές που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) και ότι είναι ασφαλές εάν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις συμβουλές που δίνονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση ανωμαλιών στη λειτουργία, μην συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή και, εάν είναι απαραίτητο, απευθυνθείτε απευθείας στον κατασκευαστή.

Ο κατασκευαστής, LAICA S.p.A., δηλώνει ότι η συσκευή συμμορφώνεται με την οδηγία 2014/53/ΕΕ. Η πλήρης δήλωση συμμόρφωσης είναι διαθέσιμη στον ακόλουθο ιστότοπο: www.laica.it.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η συσκευή αυτή καλύπτεται από εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία παράδοσης των προϊόντων ή από άλλη μεγαλύτερη περίοδο που προβλέπεται από την εθνική νομοθεσία της χώρας διαμονής του καταναλωτή. Η διάταξη αυτή συμμορφώνεται με την ιταλική και την ευρωπαϊκή νομοθεσία. Τα προϊόντα LAICA έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε δημόσιους χώρους. Η εγγύηση καλύπτει μόνο κατασκευαστικά ελαττώματα και δεν ισχύει εάν η βλάβη προκλήθηκε από τυχαίο συμβάν, λανθασμένη χρήση, αμέλεια ή κακή χρήση του προϊόντος. Χρησιμοποιείτε μόνο τα παρεχόμενα εξαρτήματα. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να οδηγήσει σε ακύρωση της εγγύησης. Μην ανοίγετε τη συσκευή για κανένα λόγο. Σε περίπτωση ανοίγματος ή παραβίασης, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει για εξαρτήματα που υπόκεινται σε φθορά ή για τις μπαταρίες που παρέχονται. Μετά από 2 χρόνια από την παράδοση ή άλλη μακρύτερη περίοδο που προβλέπεται από την εθνική νομοθεσία της χώρας διαμονής του καταναλωτή, η εγγύηση λήγει. Σε αυτή την περίπτωση, οι παρεμβάσεις τεχνικής υποστήριξης θα πραγματοποιούνται έναντι αμοιβής. Πληροφορίες σχετικά με την τεχνική υποστήριξη, είτε υπό εγγύηση είτε έναντι αμοιβής, μπορείτε να ζητήσετε επικοινωνώντας με το info@ laica.com.

Δεν θα χρεωθείτε για επισκευές ή αντικαταστάσεις προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης, επικοινωνήστε με τον έμπορο λιανικής πώλησης. ΜΗΝ στέλνετε τη συσκευή απευθείας στη LAICA. Όλες οι εργασίες που καλύπτονται από την εγγύηση (συμπεριλαμβανομένων των εργασιών αντικατάστασης του προϊόντος ή μέρους αυτού) δεν παρατείνουν τη διάρκεια της αρχικής περιόδου εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Ο κατασκευαστής αποποιείται κάθε ευθύνη για τυχόν ζημίες που μπορεί να προκληθούν, άμεσα ή έμμεσα, σε πρόσωπα, περιουσία ή ζώα ως αποτέλεσμα της μη τήρησης όλων των απαιτήσεων που καθορίζονται στο σχετικό εγχειρίδιο οδηγιών και αφορούν, ειδικότερα, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Η LAICA, στο πλαίσιο της συνεχούς δέσμευσής της για τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί χωρίς προειδοποίηση, εν όλω ή εν μέρει, τα προϊόντα της σε σχέση με τις απαιτήσεις παραγωγής, χωρίς αυτό να συνεπάγεται οποιαδήποτε ευθύνη της LAICA έναντι των αντιπροσώπων της. Για περισσότερες πληροφορίες: www.laica.it.

RO Română

CÂNTAR DE BAIE ELECTRONIC INTELIGENT CU CALCULUL % GRĂSIME, % APĂ, % MUȘCHI ȘI INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ - INSTRUCȚIUNI ȘI GARANȚIE

Stimate client, LAICA vă mulțumește pentru că ați ales unul dintre produsele noastre, proiectate în conformitate cu criterii stricte de performanță și calitate, pentru a vă asigura satisfacția totală.

IMPORTANT
CITIȚI CU ATENȚIE ÎNAINTE DE UTILIZARE
PĂSTRAȚI-L ÎNTR-UN LOC SIGUR PENTRU REFERINȚE VIITOARE

Manualul de instrucțiuni trebuie considerat parte integrantă a produsului și trebuie păstrat pe toată durata de viață a acestuia. Dacă produsul este transferat unui alt proprietar, documentația acestuia trebuie transferată, de asemenea, în întregime.

Pentru a asigura utilizarea corectă și în siguranță a produsului, utilizatorul trebuie să citească cu atenție instrucțiunile și avertismentele conținute în manual, în măsura în care acestea furnizează informații importante privind siguranța, instrucțiunile de utilizare și întreținere. În cazul în care manualul de instrucțiuni se pierde sau aveți nevoie de informații suplimentare sau clarificări, vă rugăm să completați formularul corespunzător de pe site-ul web: https://www.laica.it/ în secțiunea Întrebări frecvente și Asistență.

Cântar electronic personal care măsoară greutatea și calculează compoziția corporală (procentul de grăsime, apă, mușchi și indicele de masă corporală) pe baza înălțimii, vârstei și sexului.

Compatibilă cu tehnologia Bluetooth 4.0 sau o versiune superioară, vă permite să trimiteți automat datele către smartphone, astfel încât să puteți monitoriza progresul în orice moment.

Aplicația **Fitdays+™** face o comparație automată a datelor măsurate folosind sexul, vârsta și statura fizică în raport cu datele de referință pentru a crea o analiză care include: greutatea, IMC (indicele de masă corporală), procentul de grăsime corporală, masa grasă, greutatea corporală fără grăsime, masa musculară, procentul de mușchi, procentul de mușchi scheletici, masa osoasă, masa proteică, procentul de proteine, greutatea apei, procentul de apă din corp, procentul de grăsime subcutanată, grăsimea viscerală, BMR (rata metabolică bazală), vârsta corporală, greutatea corporală ideală, nivelul de obezitate, tipul de corp (cele 20 de puncte de date privind compoziția corporală).

INDEX

LEGENDA SIMBOLURILOR	**pagină 42**
AVERTISMENTE DE SIGURANȚĂ	**pagină 42**
COMPOZIȚIA CORPULUI	**pagină 43**
DESCRIERE PRODUS	**pagină 44**
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE	**pagină 45**
ÎNTREȚINERE	**pagină 46**
DEPANARE	**pagină 46**
PROCEDURA DE ELIMINARE	**pagină 47**
GARANȚIE	**pagină 47**

LEGENDA SIMBOLURILOR

Avertisment Interdicție

AVERTISMENTE DE SIGURANȚĂ

- Înainte de utilizare, asigurați-vă că dispozitivul este intact și nu prezintă deteriorări vizibile. Dacă aveți dubii, nu utilizați dispozitivul și contactați distribuitorul.
- Păstrați punga de plastic utilizată pentru ambalare la îndemâna copiilor: pericol de sufocare.
- Acest dispozitiv trebuie utilizat numai în scopul prevăzut și în modul indicat în instrucțiuni.
- Orice altă utilizare este considerată necorespunzătoare și, prin urmare, periculoasă.
- Producătorul nu poate fi considerat responsabil pentru niciun fel de daune cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau incorectă.
- Acest dispozitiv poate fi utilizat de copii cu vârsta de peste 10 ani.
- Persoanele cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau persoanele necalificate trebuie să utilizeze produsul numai dacă au fost instruite în prealabil cu privire la utilizarea sa, în condiții de siguranță și numai dacă au fost informate cu privire la pericolele legate de produsul în sine.
- Copiii nu trebuie să se joace cu dispozitivul.
- Operațiunile de curățare și întreținere nu trebuie efectuate de copii fără supravegherea unui adult.
- În cazul unei defecțiuni și/sau funcționări defectuoase, nu manipulați dispozitivul.
- Contactați întotdeauna distribuitorul pentru reparații.
- Manipulați cântarul cu grijă, protejați-l împotriva loviturilor, fluctuațiilor extreme de temperatură, umidității, prafului, razelor solare directe și surselor de căldură.

⊘ **NU** permiteți pătrunderea lichidelor în corpul cântarului.
Acest aparat nu este rezistent la apă. **NU** lăsați și **NU** utilizați cântarul în medii saturate cu apă; umiditatea mai mare de 85% sau contactul cu apă sau alte lichide poate provoca coroziune sau poate compromite funcționarea corectă a cântarului.

⊘ **NU** călcați pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafața cântarului este udă: pericol de alunecare.

⊘ **NU** vă urcați pe marginea platformei și nu săriți pe cântar.

ATENȚIE! ÎNAINTE DE A UTILIZA ACEST APARAT

- Datele referitoare la compoziția corporală (procentul de grăsime și apă din corp, masa musculară scheletică etc.) calculate de cântar trebuie considerate doar ca date orientative. Pentru mai multe informații, consultați un medic sau un dietetician.
- Auto-măsurarea înseamnă verificare, nu diagnostic sau tratament. Citirile neobișnuite trebuie întotdeauna discutate cu medicul dumneavoastră. În niciun caz nu trebuie să modificați dozele de medicamente prescrise de medicul dumneavoastră.
- Prin intermediul electrozilor situați pe platformă și pe bara de susținere, cântarul trimite un curent electric slab, de intensitate redusă, care traversează corpul. Cântarul nu prezintă niciun pericol.

- Cântarul nu este recomandat pentru următoarele persoane, deoarece datele detectate de cântar pot să nu fie exacte:
  - persoanele care poartă un stimulator cardiac sau alt dispozitiv medical electronic
  - persoanele cu febră
  - copiii sub 16 ani și adulții peste 80 de ani
  - femeile însărcinate
  - persoanele care urmează dializă, cu edem la picioare sau osteoporoză
  - persoane care iau medicamente cardiovasculare

UTILIZAREA ÎN SIGURANȚĂ A BATERIILOR

- Scoateți bateriile dacă cântarul nu este utilizat pentru perioade lungi de timp și păstrați-le într-un loc bine ventilat și uscat, la temperatura camerei.
- ⊘ **NU** reîncărcați bateriile dacă acestea nu sunt reîncărcabile.
- ⊘ **NU** reîncărcați bateriile reîncărcabile folosind alte metode decât cele indicate în manual sau folosind echipamente necorespunzătoare.
- ⊘ **NU** expuneți **NICIODATĂ** bateriile la surse de căldură sau la lumina directă a soarelui. Nerespectarea acestor instrucțiuni poate duce la deteriorarea și/sau explozia bateriilor.
- ⊘ **NU** aruncați bateriile în flăcări deschise.
- Scoaterea sau înlocuirea bateriilor trebuie efectuată întotdeauna de către un adult.
- Păstrați bateriile departe de îndemâna copiilor: înghițirea bateriilor prezintă risc de deces. Dacă bateriile sunt înghițite, contactați imediat un medic.
- Acidul conținut în baterii este coroziv. Evitați contactul cu pielea, ochii sau hainele.

COMPOZIȚIA CORPULUI

Compoziția corpului este alcătuită din:

- masa slabă: toate componentele fără grăsime (apă, mușchi, țesut conjunctiv și alte componente organice fără grăsime), oase, intestine, organe și sânge;
- masă grasă: toate grăsimile care pot fi extrase din țesutul adipos și alte țesuturi/organe;
- masa osoasă: toate elementele minerale prezente în oase, reprezentând conținutul mineral total al sistemului scheletic.

Prin intermediul electrozilor situați pe platformă, cântarul trimite un curent electric slab, de intensitate redusă, care traversează corpul. Diferitele mase răspund în mod diferit la curent: masa slabă oferă o rezistență mai mică decât cea opusă. Această rezistență a corpului se numește impedanță bioelectrică. Procentul relativ al diferitelor mase corporale variază în funcție de sex, vârstă și statură fizică.

Procentul de grăsime corporală (informație vizibilă pe afișajul cântarului și în aplicație)

Procentul de grăsime corporală indicat în tabelul de mai jos reprezintă grăsimea totală calculată prin adăugarea grăsimii esențiale și a grăsimii de rezervă.

Grăsimea esențială este necesară pentru diverse funcții ale organismului. Procentul este de 3% la bărbați și 12% la femei. Grăsimea de rezervă furnizează energie, protejează împotriva traumelor fizice și izolează corpul pentru a păstra căldura. Aceste procente variază în funcție de vârstă și sex, așa cum se arată în tabelul de mai jos. **Dacă procentele indicate de cântar nu se încadrează în valorile indicate ca „normale" în tabel, vă recomandăm să consultați medicul de familie.**

Tabelul grăsimii corporale				
Sex	**Subponderal**	**Normal**	**Supraponderal**	**Obez**
Bărbat	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Femeie	<18%	>=18%-<28%	>=28%-<33%	>=33%-<43%

Procentul de apă (informație vizibilă pe afișajul cântarului și în aplicație)

Procentul de apă din organism diferă în funcție de sex: la femeile adulte sănătoase variază între 45% și 60%, iar la bărbați între 50% și 65%.

Procentul de apă este mai mare în copilărie și scade odată cu vârsta. Variațiile greutății corporale pot apărea într-o perioadă scurtă de timp (ore), într-o perioadă medie de timp (zile) sau într-o perioadă lungă (săptămâni). Variațiile mici de greutate pe parcursul a câteva ore sunt normale și se datorează retenției de apă, deoarece apa extracelulară (care include lichidul interstițial, plasma, limfa și lichidul transcelular) este singura parte capabilă să varieze atât de rapid. Când pierderea în greutate are loc în doar câteva zile, este foarte probabil ca aceasta să facă parte din apa totală.

% din masa musculară (informație vizibilă pe afișajul cântarului și în aplicație)

Există trei tipuri diferite de mușchi: mușchi netezi, mușchi scheletici striați și mușchi cardiaci striați.

Mușchii netezi sunt formați din fibre netede.

Acestea se găsesc în pereții tractului digestiv, tractului respirator și tractului genital, precum și în pereții vaselor de sânge venoase și arteriale.

Mușchiul scheletic striat uman se află în mușchii scheletici și faciali. Mușchiul cardiac striat se găsește în inimă. Această cântare calculează procentul de țesut muscular scheletic și neted din corp. În medie, 40% din masa corporală este alcătuită din mușchi scheletici. Bărbații au de obicei mușchi mai pronunțați decât femeile, iar procentul poate crește la cei care practică sport.

Procentul de mușchi începe să scadă odată cu vârsta.

Rata metabolică bazală (informație vizibilă numai în aplicație)

Rata metabolică bazală, sau BMR, este cantitatea minimă de calorii necesară organismului uman pentru a supraviețui, pentru a îndeplini funcții de bază precum circulația, respirația, digestia și menținerea temperaturii corpului. BMR se calculează pentru o persoană aflată în repaus fizic și mental, întinsă pe spate, care nu a mâncat timp de 12 ore, după cel puțin 8 ore de somn și cu o temperatură corporală constantă de 20 °C.

BMR-ul unui adult variază între 1200 și 1800 kcal. BMR-ul este influențat de mulți factori: vârstă, sex, înălțime, compoziția corpului, febră, stres, starea nutrițională și temperatura ambiantă.

Indicele de masă corporală (informație vizibilă pe afișajul cântarului și în aplicație)

Tabelul IMC				
Vârsta	**Subponderal**	**Normal**	**Supraponderal**	**Obez**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Indicele de masă corporală (IMC) este raportul dintre greutatea corporală și înălțime.

Clasificarea prezentată mai jos este corelată cu riscul pe care greutatea corporală îl prezintă pentru sănătate.

Când IMC este între 18,5 și 25, înseamnă că greutatea nu are un impact statistic asupra sănătății și este considerată normală.

Orice abatere, peste sau sub acest interval al IMC, trebuie considerată un risc pentru sănătate. În acest caz, recomandăm consultarea unui medic. Adoptarea obiceiului de a urma o dietă echilibrată contribuie în mod cert la îmbunătățirea calității vieții, la promovarea sănătății și la prevenirea bolilor, la creșterea vitalității și la menținerea greutății ideale!

Este important să știți că IMC nu permite luarea în calcul a variațiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conținutului de apă sau acumulării de grăsime.

Prin urmare, un simplu calcul al IMC nu trebuie interpretat greșit, ducând la diete „DIY". Evaluarea IMC trebuie făcută de un medic sau de alți specialiști, cum ar fi un nutriționist sau un dietetician.

Considerații

Atunci când evaluați tendința compoziției corporale, este necesar să țineți cont de următoarele:

- O scădere în greutate însoțită de nicio modificare a grăsimii corporale sau chiar de o creștere a grăsimii corporale înseamnă că organismul dumneavoastră a pierdut doar apă (de exemplu, după exerciții fizice, timp petrecut în saună sau o dietă restrictivă pentru pierderea rapidă în greutate).
- O creștere în greutate însoțită de o scădere sau de o schimbare nesemnificativă a grăsimii corporale indică dezvoltarea masei musculare.
- Când greutatea și grăsimea corporală scad în același timp, înseamnă că dieta dumneavoastră funcționează și se pierde volum.

DESCRIEREA PRODUSULUI (vezi fig.1)

1. Afișaj LED
   1a. Pictogramă baterie
   1b. Pictogramă Bluetooth
   1c. Simbol masculin
   1d. Simbol feminin
   1e. Unitate de măsură
   1f. Greutate
   1g. Procentul de grăsime corporală
   1h. Procentul de masă musculară
   1i. Procentul de apă din corp
   1j. IMC
   1k. Indicator de tendință
   1l. Tipul corpului
2. Tasta „SET"
3. Electrozi metalici
4. Butonul „Unit"
5. Compartimentul bateriei

SPECIFICAȚII TEHNICE

- Capacitate: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Diviziune: 50 g / 0,1 lb
- 3 baterii alcaline AAA de 1,5 V de unică folosință
- Afișaj LED
- Frecvență de funcționare: bandă ISM 2,4G (2402-2480 MHz)
- Condiții de mediu pentru utilizare: +10 °C +40 °C; RH 40%-80%
- Condiții de depozitare: +10 °C +50 °C; umiditate relativă 40%-80%

⚠ Cântarul calculează compoziția corporală pentru persoane cu vârsta cuprinsă între 10 și 80 de ani și înălțimea între 30 și 250 cm.

RECOMANDĂRI DE UTILIZARE

- Cântăriți-vă întotdeauna pe aceeași cântar, la aceeași oră, de preferință când vă treziți și înainte de a vă îmbrăca.
- Așteptați aproximativ 15 minute după ce v-ați trezit, pentru ca apa să se distribuie în organism.
- Este important să vă cântăriți cu picioarele uscate și goale, poziționate corect pe electrozi (vezi figura 2). Evitați contactul între picioare, pentru ca cântarul să funcționeze corect.
- Precizia cântarului poate varia în următoarele cazuri:
  a. nivel ridicat de alcool
  b. nivel ridicat de cofeină sau medicamente
  c. după mese copioase
  d. după activități sportive intense
  e. în timpul bolii
  f. în timpul sarcinii
  g. când sunteți deshidratat
  h. cu picioarele umede sau murdare
  i. picioare umflate

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE

- Această cântare funcționează cu 3 baterii alcaline AAA de 1,5 V de unică folosință.
- Pentru a introduce bateriile, deschideți compartimentul pentru baterii glisând capacul în direcția săgeții.
- Introduceți bateriile conform marcajelor polilor. Închideți capacul.

Vă rugăm să efectuați prima măsurătoare cu aplicația conectată, măsurătorile ulterioare putând fi efectuate offline, fără a vă conecta la aplicație.

CONECTAREA LA APLICAȚIA FITDAYS+™:

Lista dispozitivelor compatibile:

- **iOS:** iPhone cu sistem de operare 9.0.
- **Pentru dispozitive cu sistem de operare Android™:** de la versiunea 5.0
- Tehnologie Bluetooth 4.0 și versiuni superioare

Când se conectează la aplicație, cântarul afișează datele privind compoziția corporală și pe ecranul aplicației. În timpul următoarelor operațiuni, vă recomandăm să păstrați smartphone-ul în apropierea cântarului pentru a menține conexiunea activă.

1. Instalați aplicația gratuită **Fitdays+™** din App Store sau Play Store™ pe smartphone.
2. Porniți aplicația și urmați instrucțiunile pentru a crea un utilizator nou, introducând datele dvs. personale.
3. Porniți cântarul apăsând pe platformă: afișajul va indica „0,00”. Lansați aplicația **Fitdays+™** și conectați-vă prin Bluetooth.
4. Accesați Sănătate, selectați „+”, apoi „Cântar” pentru a adăuga o cartelă cu funcția cântar. Reveniți la Sănătate, selectați „Dispozitiv”, apoi „+” și „Cântar” pentru a găsi și selecta „LAICA PS7132”.
5. Efectuați prima măsurătoare utilizând aplicația.

Măsurarea cu aplicația Fitdays+™:

1. Așezați cântarul pe o suprafață plană și stabilă. O podea neuniformă sau discontinuă (de exemplu, covor, mochetă, linoleum) poate compromite precizia citirii.
2. Porniți cântarul apăsând pe platformă: afișajul va indica „0,00”.
3. Deschideți aplicația, asigurați-vă că simbolul Bluetooth este afișat pe cântar.
4. Accesați Dispozitiv, selectați „LAICA PS7132”, apoi „Accesați măsurarea”, aplicația este gata să primească date de la cântar.
5. Urcați pe cântar cu picioarele goale și uscate, asigurați-vă că tălpile picioarelor sunt în contact complet cu cei patru electrozi metalici (Fig. 2). Evitați contactul între picioare, astfel încât cântarul să funcționeze corect.
6. Așteptați fără să vă mișcați până când aplicația vă indică că măsurarea este completă.
7. Nu vă sprijiniți de nimic în timp ce cântarul vă măsoară greutatea, pentru a evita modificarea citirilor.
8. Coborâți de pe cântar. După 2 runde de afișare, cântarul se va opri automat. Datele privind compoziția corporală vor fi disponibile pentru accesare prin intermediul aplicației.

- Pictograma **Fitdays+™** se va schimba automat de la la după ce dispozitivul se conectează la smartphone-ul dvs.
- Dacă greutatea nu se măsoară în aplicație, asigurați-vă că dispozitivul este asociat repetând pașii din secțiunea **Conectarea la aplicația Fitdays+™**.
- Pentru dispozitivele Android™, este necesar să activați funcția de localizare.
- În aplicația **Fitdays+™** se pot configura mai multe conturi. Cântarul are o funcție de recunoaștere automată. Când greutatea se încadrează într-o diferență de +/- 2 kg, aplicația vă va reaminti să alegeți utilizatorul corect.

MOD OFFLINE

Disponibil numai când cântarul nu este conectat la aplicație, datele salvate nu pot fi partajate ulterior cu aplicația.

Configurarea utilizatorilor offline:

1. Porniți cântarul apăsând pe platformă: afișajul va indica „0,00”.
2. Unitatea de măsură offline a greutății poate fi modificată apăsând butonul „Unit” din spatele cântarului.
3. Apăsați „SET” pentru a intra în modul de configurare a utilizatorului offline
   a. Selectați utilizatorul (U-1, U-2, U-3, U-4) apăsați > pentru a crește sau < pentru a scădea, „SET” pentru a confirma
   b. Selectați vârsta (10 - 80) – apăsați > pentru a crește sau < pentru a scădea, „SET” pentru a confirma
   c. Selectați sexul (masculin/feminin) – apăsați > sau < pentru a selecta, „SET” pentru a confirma
   d. Selectați înălțimea (30 – 250 cm) – apăsați > pentru a crește sau < pentru a scădea, „SET” pentru a confirma.
   e. Apăsați „SET” pentru a confirma, așteptați până când afișajul indică „0,00”
4. Dacă trebuie să resetați setările utilizatorului, apăsați butonul „Unit” din partea de jos a aparatului timp de 5 secunde, repetați pasul 3.
5. Cântarul se oprește automat după aproximativ 16 secunde.

Măsurare offline:

1. Așezați cântarul pe o suprafață plană și stabilă. O podea neuniformă sau discontinuă (de exemplu, covor, mochetă, linoleum) poate compromite precizia citirii.
2. Porniți cântarul apăsând platforma: afișajul va indica „0,00” sau apăsând tasta „SET”: afișajul va indica numărul actual al utilizatorului.
3. Apăsați „SET” și > / < pentru a selecta utilizatorul corect și parametrii presetați. P-0 este un utilizator invitat, datele de măsurare nu sunt salvate, nu vor fi afișate date privind tendințele.
4. Urcați pe cântar cu picioarele goale și uscate, asigurați-vă că tălpile picioarelor sunt în contact complet cu cei patru electrozi metalici. Evitați contactul între picioare, astfel încât cântarul să funcționeze corect.

5. Nu vă sprijiniți de nimic în timp ce cântarul vă măsoară greutatea, pentru a evita modificarea citirilor.
6. Așteptați fără să vă mișcați până când cântarul afișează procentul de grăsime corporală pe ecranul LED.
7. Coborâți de pe cântar. După 2 runde de afișare, cântarul se va opri automat.

În timpul măsurării (cu aplicația Fitdays+™ și în modul offline), ecranul LED afișează diverse date, permițându-vă să vizualizați:

1. Numărul actual de utilizatori, sexul și înălțimea.
2. Analiza compoziției corporale în curs – bara indicatorului de tendință sare.
3. Greutate și tendință *
4. Procentul de grăsime corporală și tendința *
5. Procentul de masă musculară și tendința *
6. Procentul de apă din corp și tendința *
7. Măsurarea IMC și tendința *
8. Tipul de corp din tabelul IMC

* Barele indicatoare de tendință ilustrează progresul față de ultimele 7 măsurători pentru acest utilizator (nu pentru utilizatorul P-0).

Comparați procentul de grăsime corporală cu parametrii indicați în „tabelul grăsimii corporale". Dacă acesta se situează în afara valorilor normale, consultați medicul. Evaluați procentul de apă indicat în paragraful „% apă" și procentul de masă musculară indicat în paragraful „% masă musculară".

⚠	Dacă coborâți de pe cântar înainte ca procentul de grăsime corporală să fie afișat, aplicația și cântarul nu vor afișa datele privind compoziția corporală.

ÎNLOCUIREA BATERIEI

Când pe afișaj apare simbolul „LO" sau simbolul bateriei, înlocuiți bateriile cu altele de același tip.

1. Deschideți compartimentul bateriilor glisând capacul în direcția săgeții.
2. Scoateți bateriile uzate și aruncați-le conform instrucțiunilor din paragraful „Procedura de eliminare".
3. Introduceți bateriile noi conform marcajelor polilor.
4. Închideți compartimentul bateriilor.

ÎNTREȚINERE

- Depozitați dispozitivul într-un loc răcoros și uscat.
- Depozitați dispozitivul în poziție orizontală.
- Curățați cântarul numai cu o cârpă moale și uscată.
- Nu utilizați niciodată produse chimice sau abrazive.

DEPANARE

Problemă	Cauză posibilă	Soluție
Cântarul nu se aprinde.	Bateriile s-au descărcat.	Înlocuiți bateriile.
Pe afișaj apare „Lo" sau simbolul bateriei.	Bateriile sunt descărcate.	Înlocuiți-le.
Pe afișaj apare „Err".	Greutatea depășește capacitatea cântarului.	Coborâți imediat de pe cântar pentru a nu-l deteriora și verificați capacitatea maximă.
Ecranul afișează „C".	A apărut o eroare în timpul măsurării.	Coborâți de pe cântar timp de 5 secunde, apoi urcați din nou pentru a repeta procesul de măsurare.
Afișajul indică „CLr".	Cântarul trebuie resetat.	Apăsați butonul „Unit" din partea inferioară a cântarului timp de 5 secunde.
Afișajul indică doar greutatea dvs.	V-ați cântărit pentru prima dată fără a utiliza aplicația **Fitdays+™**.	Urmați pașii din „Conectarea la aplicația **Fitdays+™**" și efectuați prima măsurătoare.
	Ați coborât de pe cântar înainte ca datele privind compoziția corporală să fie afișate.	Stați pe cântar fără să vă mișcați până când toate datele sunt afișate pe ecran.
	Nu v-ați urcat pe cântar cu picioarele goale.	Urcați pe cântar cu picioarele goale.

Aplicația „**Fitdays+™**" nu afișează nicio dată.	Funcția Bluetooth nu a fost activată în setările smartphone-ului.	Activați Bluetooth pe smartphone.
	Smartphone-ul a intrat în modul standby în timpul cântăririi.	Păstrați aplicația activă pe smartphone în timpul cântăririi.
	Măsurarea nu a fost pornită în aplicație.	Urmați pașii din „Măsurarea cu aplicația **Fitdays+™**".
Aplicația „**Fitdays+™**" afișează doar greutatea corporală.	Nu ați urcat pe cântar cu picioarele goale sau nu ați atins electrozii.	Urcați pe cântar cu picioarele goale și asigurați-vă că picioarele dvs. ating corect electrozii.

Toate greutățile sunt aproximative, fiind rotunjite în sus sau în jos la cel mai apropiat număr întreg. Garantăm o precizie de +/-1% + 1 diviziune.

Asistență suplimentară pentru utilizatori și depanare este disponibilă în secțiunea Întrebări frecvente a aplicației **Fitdays+™**.

PROCEDURA DE ELIMINARE

Simbolul de pe partea inferioară a dispozitivului indică colectarea separată a echipamentelor electrice și electronice **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.

La sfârșitul duratei de viață a dispozitivului, nu îl aruncați ca deșeu municipal solid mixt, ci aruncați-l la un centru de colectare specific din zona dvs. sau returnați-l distribuitorului, atunci când cumpărați un dispozitiv nou de același tip, care va fi utilizat cu aceleași funcții. Dacă aparatul care trebuie eliminat are o dimensiune mai mică de 25 cm, acesta poate fi returnat la un magazin cu o suprafață de peste 400 m2, fără a fi necesară achiziționarea unui dispozitiv nou similar.

Această procedură de colectare separată a dispozitivelor electrice și electronice se realizează în conformitate cu politica europeană de mediu care vizează protejarea, conservarea și îmbunătățirea calității mediului, precum și evitarea efectelor potențiale asupra sănătății umane datorate prezenței substanțelor periculoase în astfel de echipamente sau utilizării necorespunzătoare a acestora sau a unor părți ale acestora. Atenție! Eliminarea incorectă a echipamentelor electrice și electronice poate atrage sancțiuni.

CE Acest produs este destinat utilizării casnice. Conformitatea, certificată prin marcajul CE de pe dispozitiv, se referă la Directiva 2014/30/UE privind compatibilitatea electromagnetică și la Directiva 2011/65/UE privind restricționarea utilizării anumitor substanțe periculoase în echipamentele electrice și electronice.

Acest produs este un dispozitiv electronic care a fost testat pentru a se asigura, în conformitate cu cunoștințele tehnice actuale, că nu interferează cu alte echipamente aflate în apropiere (compatibilitate electromagnetică) și că este sigur dacă este utilizat în conformitate cu recomandările din instrucțiunile de utilizare. În cazul unor anomalii de funcționare, nu continuați să utilizați dispozitivul și, dacă este necesar, adresați-vă direct producătorului.

Producătorul, LAICA S.p.A., declară că dispozitivul este conform cu Directiva 2014/53/UE. Declarația completă de conformitate este disponibilă pe următorul site internet: www.laica.it.

GARANȚIE

Acest aparat are o garanție de 2 ani de la data livrării produsului sau o altă perioadă mai lungă prevăzută de legislația națională a țării de reședință a consumatorului. Această prevedere este conformă cu legislația italiană și europeană. Produsele LAICA sunt concepute pentru uz casnic și nu trebuie utilizate în locuri publice. Garanția acoperă numai defectele de fabricație și nu se aplică în cazul în care deteriorarea este cauzată de un eveniment accidental, utilizarea incorectă, neglijența sau utilizarea necorespunzătoare a produsului. Utilizați numai accesoriile furnizate; utilizarea altor accesorii poate duce la invalidarea garanției. Nu deschideți aparatul sub niciun motiv; în cazul deschiderii sau modificării, garanția este definitiv anulată. Această garanție nu se aplică pieselor supuse uzurii sau bateriilor furnizate. După 2 ani de la livrare sau după o perioadă mai lungă prevăzută de legislația națională a țării de reședință a consumatorului, garanția expiră; în acest caz, intervențiile de asistență tehnică se vor efectua contra cost. Informații privind asistența tehnică, fie în garanție, fie contra cost, pot fi solicitate contactând info@laica.com.

Nu se va percepe nicio plată pentru reparațiile sau înlocuirile produselor care se încadrează în termenii garanției. În cazul defectelor, contactați distribuitorul. NU trimiteți aparatul direct la LAICA. Toate operațiunile efectuate în garanție (inclusiv cele de înlocuire a produsului sau a unei părți a acestuia) nu vor prelungi durata perioadei inițiale de garanție a produsului înlocuit. Producătorul declină orice răspundere pentru orice daune care pot fi cauzate, direct sau indirect, persoanelor, bunurilor sau animalelor ca urmare a nerespectării tuturor cerințelor stabilite în manualul de instrucțiuni relevant și referitoare, în special, la avertismentele privind instalarea, utilizarea și întreținerea aparatului. LAICA, în angajamentul său constant de a-și îmbunătăți produsele, are dreptul de a modifica fără preaviz, în totalitate sau parțial, produsele sale în funcție de cerințele de producție, fără ca acest lucru să implice vreo răspundere a LAICA față de distribuitorii săi. Pentru mai multe informații: www.laica.it.

CS Czech

CHYTRÁ ELEKTRONICKÁ KOUPELNOVÁ VÁHA S VÝPOČTEM % TUKU, % VODY, % SVALOVÉ HMOTY A INDEXU TĚLESNÉ HMOTNOSTI – NÁVOD K POUŽITÍ A ZÁRUKA

Vážený zákazníku, společnost LAICA Vám děkuje, že jste si vybral jeden z našich produktů, které jsou navrženy podle přísných kritérií výkonu a kvality, aby byla zajištěna Vaše úplná spokojenost.

DŮLEŽITÉ
PŘED POUŽITÍM SI POZORNĚ PŘEČTĚTE
USCHOVEJTE NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ

Návod k použití je nedílnou součástí produktu a musí být uchováván po celou dobu jeho životnosti. Pokud je produkt převeden na jiného majitele, musí být převedena také veškerá jeho dokumentace.

Aby bylo zajištěno bezpečné a správné používání produktu, musí uživatel pečlivě přečíst pokyny a varování obsažené v návodu, protože obsahují důležité informace týkající se bezpečnosti, používání a údržby. Pokud dojde ke ztrátě návodu k použití nebo potřebujete další informace či vysvětlení, vyplňte příslušný formulář na webových stránkách: https://www.laica.it/ v sekci Často kladené otázky a podpora.

Elektronická osobní váha, která měří vaši hmotnost a vypočítává složení vašeho těla (procento tuku, vody, svalů a index tělesné hmotnosti) na základě vaší výšky, věku a pohlaví.

Kompatibilní s technologií Bluetooth 4.0 nebo vyšší, umožňuje automaticky odesílat data do vašeho smartphonu, abyste mohli kdykoli sledovat svůj pokrok.

Aplikace **Fitdays+™** automaticky porovnává naměřená data s ohledem na pohlaví, věk a tělesnou stavbu s referenčními údaji a vytváří analýzu, která zahrnuje: hmotnost, BMI (index tělesné hmotnosti), procento tělesného tuku, tukovou hmotu, beztukovou tělesnou hmotnost, svalovou hmotu, procento svalové hmoty, procento kosterních svalů, kostní hmotu, proteinovou hmotu, procento proteinů, hmotnost vody, procento tělesné vody, procento podkožního tuku, viscerální tuk, BMR (bazální metabolismus), tělesný věk, ideální tělesnou hmotnost, stupeň obezity, typ postavy (20 datových bodů složení těla).

INDEX

KLÍČ SYMBOLŮ	**stránka 48**
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	**stránka 48**
SLOŽENÍ TĚLA	**stránka 49**
POPIS PRODUKTU	**stránka 50**
NÁVOD K POUŽITÍ	**stránka 50**
ÚDRŽBA	**stránka 52**
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	**stránka 52**
POSTUP LIKVIDACE	**stránka 53**
ZÁRUKA	**stránka 53**

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

⚠ Varování ⊘ Zákaz

BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

- Před použitím se ujistěte, že zařízení je nepoškozené a nevykazuje žádné viditelné poškození. Pokud máte jakékoli pochybnosti, zařízení nepoužívejte a kontaktujte prodejce.
- Plastový obal, ve kterém je zařízení zabaleno, uchovávejte mimo dosah dětí: nebezpečí udušení.
- Toto zařízení smí být používáno pouze k určenému účelu a způsobem uvedeným v návodu.
- Veškeré jiné použití je považováno za nesprávné a tudíž nebezpečné.
- Výrobce nemůže být považován za odpovědného za jakékoli škody způsobené nesprávným nebo nevhodným použitím.
- Toto zařízení mohou samostatně používat děti od 10 let.
- Osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nezkušené osoby smí výrobek používat pouze v případě, že byly předem proškoleny o jeho používání, o bezpečnosti a pouze v případě, že byly informovány o nebezpečích spojených s výrobkem samotným.
- Děti si s tímto zařízením nesmějí hrát.
- Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dozoru dospělých.
- V případě poruchy a/nebo nesprávné funkce se zařízením nemanipulujte.
- V případě opravy se vždy obraťte na svého prodejce.
- S váhou zacházejte opatrně, chraňte ji před nárazy, extrémními teplotními výkyvy, vlhkostí, prachem, přímým slunečním zářením a zdroji tepla.

⊘ **NENECHTE** kapaliny proniknout do těla váhy.

Tento přístroj není vodotěsný. **NENECHÁVEJTE** a **NEPOUŽÍVEJTE** váhu v prostředí s vysokou vlhkostí; vlhkost vyšší než 85 % nebo kontakt s vodou nebo jinými tekutinami může způsobit korozi nebo narušit správnou funkci váhy.

⊘ **NESTOUPEJTE** na váhu s mokrýma nohama nebo pokud je povrch váhy mokrý: nebezpečí uklouznutí.

⊘ **NEVSTUPUJTE** na okraj plošiny ani neskákejte na váhu.

⚠ **POZOR! PŘED POUŽITÍM TÉTO VÁHY**

- Údaje týkající se složení těla (procento tělesného tuku a vody, kosterního svalstva atd.) vypočítané váhou je třeba považovat pouze za orientační. Další informace získáte od lékaře nebo dietologa.
- Samoměření znamená kontrolu, nikoli diagnostiku nebo léčbu. Neobvyklé hodnoty je vždy nutné konzultovat s lékařem. Za žádných okolností neměňte dávkování léků předepsaných lékařem.
- Prostřednictvím elektrod umístěných na plošině a madle váha vysílá slabý elektrický proud nízké intenzity, který prochází tělem. Váha není nijak nebezpečná.

- Váha se nedoporučuje pro následující osoby, protože údaje zaznamenané váhou nemusí být přesné:
  - osoby s kardiostimulátorem nebo jiným elektronickým zdravotním zařízením
  - osoby s horečkou
  - děti do 16 let a dospělí nad 80 let
  - těhotné ženy
  - osoby podstupující dialýzu, s otoky nohou nebo osteoporózou
  - osoby, které užívají léky na kardiovaskulární onemocnění

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ BATERIÍ

- Pokud váhu delší dobu nepoužíváte, vyjměte baterie a uložte je na dobře větraném a suchém místě při pokojové teplotě.
- ⊘ **NENABÍJEJTE** baterie, pokud nejsou dobíjecí.
- ⊘ **NENABÍJEJTE** dobíjecí baterie jinými způsoby, než jsou uvedeny v návodu, ani pomocí nevhodného zařízení.
- ⊘ **NIKDY** nevystavujte baterie zdrojům tepla nebo přímému slunečnímu záření. Nedodržení těchto pokynů může vést k poškození a/nebo explozi baterií.
- ⊘ **NEVHAZUJTE** baterie do otevřeného ohně.
- Vyjmutí nebo výměnu baterií musí vždy provádět dospělá osoba.
- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí: spolknutí baterií může mít za následek smrt. V případě spolknutí baterií okamžitě kontaktujte lékaře.
- Kyselina obsažená v bateriích je žíravá. Zabraňte kontaktu s pokožkou, očima nebo oděvem.

SLOŽENÍ TĚLA

Složení těla tvoří:

- svalové hmoty: všech složek bez tuku (voda, svaly, pojivová tkáň a další netukové organické složky), kostí, střev, orgánů a krve;
- tukové hmoty: všech tuků, které lze extrahovat z tukové tkáně a jiných tkání/orgánů;
- kostní hmoty: všech minerálních prvků přítomných v kostech, které představují celkový obsah minerálů v kosterním systému.

Prostřednictvím elektrod umístěných na ploše vysílá váha slabý elektrický proud nízké intenzity, který prochází tělem. Různé hmoty reagují na proud odlišně: beztuková hmota poskytuje menší odpor než opačná. Tento odpor těla se nazývá bioelektrická impedance. Relativní procento různých tělesných hmot se liší v závislosti na pohlaví, věku a tělesné stavbě.

Procento tělesného tuku (informace zobrazená na displeji váhy a v aplikaci)

Procento tělesného tuku uvedené v tabulce níže představuje celkový tuk, který se vypočítá sečtením esenciálního tuku a zásobního tuku.

Esenciální tuk je nezbytný pro různé tělesné funkce. Jeho procento je 3 % u mužů a 12 % u žen. Zásobní tuk dodává energii, chrání před fyzickým traumatem a izoluje tělo, aby uchovalo teplo. Tato procenta se liší v závislosti na věku a pohlaví jedince, jak je uvedeno v tabulce níže. **Pokud procenta uvedená na váze nespadají do hodnot označených v tabulce jako „normální“, doporučujeme konzultovat s vaším rodinným lékařem.**

Tabulka tělesného tuku				
Pohlaví	**Podváha**	**Normální**	**Nadváha**	**Obezita**
Muž	<10 %	>=10 %-<20 %	≥20 %-<25 %	≥25 %-<35 %
Žena	<18 %	≥18 %-<28 %	≥28 %-<33 %	≥33 %-<43 %

Voda % (informace zobrazená na displeji váhy a v aplikaci)

Procento vody v těle se liší podle pohlaví: u zdravých dospělých žen se pohybuje od 45 % do 60 %, zatímco u mužů od 50 % do 65 %.

Procento vody je vyšší v dětství a s věkem klesá. Kolísání tělesné hmotnosti může nastat v krátkém časovém úseku (hodiny), středně dlouhém časovém úseku (dny) nebo v dlouhém časovém úseku (týdny). Malé výkyvy hmotnosti v průběhu několika hodin jsou normální a jsou způsobeny zadržováním vody, protože extracelulární voda (která zahrnuje intersticiální tekutinu, plazmu, lymfu a transcelulární tekutinu) je jediná část, která se může tak rychle měnit. Pokud dojde k úbytku hmotnosti během několika dní, je velmi pravděpodobné, že se jedná o část celkové vody..

Procento svalové hmoty (informace zobrazená na displeji váhy a v aplikaci)

Existují tři různé typy svalů: hladké, pruhované kosterní a pruhované srdeční.

Hladké svalstvo je tvořeno hladkými vlákny.

Ty se nacházejí ve stěnách trávicího traktu, dýchacích cest a pohlavních orgánů a ve stěnách žilních a arteriálních cév.

Lidské pruhované kosterní svalstvo se nachází v kosterních a obličejových svalech. Srdeční pruhované svalstvo se nachází v srdci. Tato váha vypočítává % kosterního svalstva a hladkého svalového tkáně v těle. V průměru tvoří 40 % tělesné hmotnosti kosterní svalstvo. Muži mají obvykle výraznější svalstvo než ženy a u těch, kteří sportují, se tento podíl může zvýšit.

Procento svalové hmoty se s věkem začíná snižovat.

Bazální metabolismus (informace viditelná pouze v aplikaci)

Základní metabolismus, neboli BMR, je minimální množství kalorií, které lidské tělo potřebuje k přežití, aby mohlo vykonávat základní funkce, jako je krevní oběh, dýchání, trávení a udržování tělesné teploty. BMR se počítá u osoby v fyzickém a duševním klidu, ležící na zádech, která nejedla 12 hodin, po alespoň 8 hodinách spánku a při konstantní tělesné teplotě 20 °C.

BMR u dospělých se pohybuje od 1200 do 1800 kcal. BMR je ovlivněn mnoha faktory: věkem, pohlavím, výškou, složením těla, horečkou, stresem, výživovým stavem a teplotou okolí.

Index tělesné hmotnosti (informace zobrazená na displeji váhy a v aplikaci)

Tabulka BMI				
Věk	**Podváha**	**Normální**	**Nadváha**	**Obezita**
18-100	<18,5	≥18,5 - <25	≥25 - <27	>27

Index tělesné hmotnosti (BMI) je poměr tělesné hmotnosti k výšce.
Níže uvedená klasifikace souvisí s rizikem, které tělesná hmotnost představuje pro zdraví.
Pokud je BMI mezi 18,5 a 25, znamená to, že hmotnost nemá statisticky žádný vliv na zdraví a je považována za normální.
Jakákoli odchylka nad nebo pod tímto rozmezím BMI by měla být považována za zdravotní riziko. V takovém případě doporučujeme konzultovat lékaře. Zvyk na vyváženou stravu rozhodně pomáhá zlepšit kvalitu života, podporuje zdraví a předchází nemocem, zvyšuje vitalitu a udržuje ideální váhu!
Je důležité vědět, že BMI neumožňuje zohlednit kolísání hmotnosti způsobené svalovou hmotou, kostní hmotou, obsahem vody nebo nahromaděným tukem.
Proto by se neměl jednoduchý výpočet BMI sám o sobě nesprávně interpretovat a vést k „domácím" dietám. Hodnocení BMI by mělo provádět lékař nebo jiní odborníci, jako jsou výživu nebo dietologové.

Úvahy

Při hodnocení vývoje složení vašeho těla je třeba mít na paměti následující:

- Snížení hmotnosti bez změny množství tělesného tuku nebo dokonce s nárůstem tělesného tuku znamená, že vaše tělo ztratilo pouze vodu (například po cvičení, saunování nebo omezené dietě pro rychlé hubnutí).
- Nárůst hmotnosti bez změny nebo se snížením tělesného tuku naznačuje nárůst svalové hmoty.
- Pokud se současně snižuje hmotnost i množství tělesného tuku, znamená to, že vaše dieta funguje a dochází ke ztrátě objemu.

POPIS PRODUKTU (viz obr. 1)

1. LED displej
   1a. Ikona baterie
   1b. Ikona Bluetooth
   1c. Symbol muže
   1d. Symbol ženy
   1e. Měrná jednotka
   1f. Hmotnost
   1g. Procento tělesného tuku
   1h. Procento svalové hmoty
   1i. Procento tělesné vody
   1j. BMI
   1k. Indikátor trendu
   1l. Typ postavy
2. Tlačítko „SET"
3. Kovové elektrody
4. Tlačítko „Unit"
5. Prostor pro baterie

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

- Nosnost: 180 kg / 400 lb / 28 st 4 lb
- Rozdělení: 50 g / 0,1 lb
- 3 jednorázové alkalické baterie 1,5 V AAA
- LED displej
- Provozní frekvence: 2,4G ISM pásmo (2402-2480 MHz)
- Podmínky prostředí pro použití: +10 °C +40 °C; relativní vlhkost 40 %–80 %
- Podmínky skladování: +10 °C +50 °C; relativní vlhkost 40 %–80 %

⚠ Váha vypočítává složení těla u osob ve věku od 10 do 80 let s výškou od 30 do 250 cm.

DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ

- Vždy se vážte na stejné váze ve stejnou dobu, nejlépe po probuzení a před oblékáním.
- Po probuzení počkejte asi 15 minut, aby se voda v těle rovnoměrně rozložila.
- Je důležité se vážit s suchýma nohama, správně umístěnýma na elektrodách (viz obrázek 2). Vyhněte se kontaktu mezi nohama, aby váha fungovala správně.
- Přesnost váhy se může lišit v následujících případech:
  a. vysoká hladina alkoholu
  b. vysoká hladina kofeinu nebo drog
  c. po těžkém jídle
  d. po náročných sportovních aktivitách
  e. během nemoci
  f. během těhotenství
  g. při dehydrataci
  h. při mokrých nebo nečistých nohou
  i. při oteklých nohou

NÁVOD K POUŽITÍ

- Tato váha pracuje na 3 jednorázové alkalické baterie 1,5 V AAA.
- Chcete-li vložit baterie, otevřete přihrádku na baterie posunutím krytu ve směru šipky.
- Vložte baterie podle značek pólů. Uzavřete kryt.

První měření proveďte s připojenou aplikací, následující měření lze provádět offline bez připojení k aplikaci.

PŘIPOJENÍ K APLIKACI FITDAYS+™:

Seznam kompatibilních zařízení:

- **iOS:iPhone s operačním systémem 9.0.**
- **Pro zařízení s operačním systémem Android™:** od verze 5.0
- Technologie Bluetooth 4.0 a vyšší

Po připojení k aplikaci zobrazí váha údaje o složení těla také na displeji aplikace. Během následujících operací doporučujeme ponechat smartphone v blízkosti váhy, aby zůstalo připojení aktivní.

1. Nainstalujte si do svého smartphonu bezplatnou aplikaci **Fitdays+™** z App Store nebo Play Store™.
2. Spusťte aplikaci a podle pokynů vytvořte nového uživatele zadáním svých osobních údajů.
3. Zapněte váhu stisknutím plošiny: na displeji se zobrazí „0,00“. Spusťte aplikaci **Fitdays+™** a spárujte ji přes Bluetooth.
4. Přejděte do sekce Zdraví, vyberte „+“ a poté „Váha“, abyste přidali kartu funkce váhy. Vraťte se do sekce Zdraví, vyberte „Zařízení“, poté „+“ a „Váha“, abyste našli a vybrali „LAICA PS7132“.
5. Proveďte první měření pomocí aplikace.

Měření pomocí aplikace Fitdays+™:

1. Umístěte váhu na rovný a pevný povrch. Nerovný nebo nesouvislý povrch (např. koberec, linoleum) může ovlivnit přesnost měření.
2. Zapněte váhu stisknutím plošiny: na displeji se zobrazí „0,00“.
3. Otevřete aplikaci a ujistěte se, že se na váze zobrazuje symbol Bluetooth
4. Přejděte do části Zařízení, vyberte „LAICA PS7132“ a poté „Přejít k měření“. Aplikace je připravena přijímat data z váhy.
5. Vstupte na váhu bosýma suchýma nohama a ujistěte se, že chodidla jsou v plném kontaktu se čtyřmi kovovými elektrodami (obr. 2). Aby váha fungovala správně, vyhněte se kontaktu mezi nohama.
6. Počkejte bez pohybu, dokud aplikace neoznámí, že měření je dokončeno.
7. Během měření hmotnosti se o nic neopírejte, aby nedošlo ke změně naměřených hodnot.
8. Sestupte z váhy. Po 2 cyklech zobrazení se váha automaticky vypne. Údaje o složení těla budou k dispozici v aplikaci.

- Ikona **Fitdays+™** se automaticky změní z na poté, co se zařízení připojí k vašemu chytrému telefonu.
- Pokud se váha neměří v aplikaci, zkontrolujte, zda je zařízení spárováno, a to opakováním kroků **v části Připojení k aplikaci Fitdays+™**.
- U zařízení Android™ je nutné aktivovat funkci určování polohy.
- V aplikaci **Fitdays+™** lze nastavit více než jeden účet. Váha má funkci automatického rozpoznávání. Pokud je rozdíl v hmotnosti +/- 2 kg, aplikace vás upozorní, abyste vybrali správného uživatele.

REŽIM OFFLINE

K dispozici pouze v případě, že váhy nejsou připojeny k aplikaci. Uložené údaje nelze později sdílet s aplikací.

Nastavení offline uživatelů:

1. Zapněte váhu stisknutím plošiny: na displeji se zobrazí „0,00“.
2. Offline jednotku měření hmotnosti lze změnit stisknutím tlačítka „Unit“ na zadní straně váhy.
3. Stisknutím tlačítka „SET“ přejděte do režimu offline nastavení uživatele.
   a. Vyberte uživatele (U-1, U-2, U-3, U-4) stisknutím tlačítka > pro zvýšení nebo < pro snížení, „SET“ pro potvrzení.
   b. Vyberte věk (10–80) – stisknutím tlačítka > zvýšíte, tlačítkem < snížíte, potvrďte tlačítkem „SET“.
   c. Vyberte pohlaví (muž / žena) – stiskněte tlačítko > nebo < pro výběr, potvrďte tlačítkem „SET“.
   d. Vyberte výšku (30 – 250 cm) – stiskněte tlačítko > pro zvýšení nebo < pro snížení, potvrďte tlačítkem „SET“.
   e. Stiskněte „SET“ pro potvrzení a počkejte, až se na displeji zobrazí „0,00“
4. Pokud potřebujete resetovat uživatelská nastavení, stiskněte tlačítko „Unit“ na spodní straně jednotky na 5 sekund a opakujte krok 3.
5. Váha se automaticky vypne po přibližně 16 sekundách.

Měření offline:

1. Umístěte váhu na rovný a pevný povrch. Nerovný nebo nesouvislý povrch (např. koberec, linoleum) může ovlivnit přesnost měření.
2. Váhu zapněte stisknutím plošiny: na displeji se zobrazí „0,00“, nebo stisknutím tlačítka „SET“: na displeji se zobrazí aktuální číslo uživatele.
3. Stiskněte tlačítko „SET“ a > / < pro výběr správného uživatele a přednastavených parametrů. P-0 je hostující uživatel, naměřená data se neukládají a nezobrazují se žádná trendová data.
4. Vstupte na váhu bosýma suchýma nohama a ujistěte se, že chodidla jsou v plném kontaktu se čtyřmi kovovými elektrodami. Aby váha fungovala správně, vyhněte se kontaktu mezi nohama.
5. Během měření hmotnosti se o nic neopírejte, aby nedošlo ke změně naměřených hodnot.
6. Počkejte bez pohybu, dokud váha nezobrazí měření procenta tělesného tuku na LED displeji.
7. Sestupte z váhy. Po 2 cyklech zobrazení se váha automaticky vypne.

Během měření (s aplikací Fitdays+™ a v offline režimu) se na LED displeji zobrazují různé údaje, které vám umožňují zobrazit:

1. Aktuální číslo uživatele, pohlaví a výšku.
2. Probíhající analýza složení těla – indikátor trendu skáče.
3. Hmotnost a trend *
4. Procento tělesného tuku a trend *
5. Procento svalové hmoty a trend *

6. Procento tělesné vody a trend *
7. BMI Měření BMI a trend *
8. Typ postavy podle tabulky BMI

* Ukazatele trendu znázorňují pokrok oproti posledním 7 měřením pro tohoto uživatele (nikoli uživatele P-0).

Porovnejte procento tělesného tuku s parametry uvedenými v „tabulce tělesného tuku“. Pokud se nachází mimo normální hodnoty, poraďte se se svým lékařem. Posuďte procento vody uvedené v odstavci „% vody“ a procento svalové hmoty uvedené v odstavci „% svalové hmoty“.

⚠ Pokud sestoupíte z váhy před zobrazením % tělesného tuku, aplikace a váha nezobrazí údaje o složení těla.

VÝMĚNA BATERIÍ

Když se na displeji objeví symbol „LO“ nebo symbol baterie, vyměňte baterie za stejný typ.

1. Otevřete přihrádku na baterie posunutím krytu ve směru šipky.
2. Vyjměte opotřebované baterie a zlikvidujte je podle pokynů v odstavci „Postup likvidace“.
3. Vložte nové baterie podle značek pólů.
4. Zavřete přihrádku na baterie.

ÚDRŽBA

- Zařízení skladujte na chladném a suchém místě.
- Zařízení skladujte v horizontální poloze.
- Váhu čistěte pouze měkkým suchým hadříkem.
- Nikdy nepoužívejte chemikálie ani abrazivní prostředky.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Řešení
Váha se nezapíná.	Vybitá baterie.	Vyměňte baterie.
Na displeji se zobrazuje „Lo“ nebo symbol baterie.	Baterie jsou téměř vybitá.	Vyměňte je.
Na displeji se zobrazuje „Err“.	Hmotnost přesahuje nosnost váhy.	Okamžitě sestupte z váhy, aby nedošlo k jejímu poškození, a zkontrolujte maximální kapacitu.
Na displeji se zobrazuje „C“.	Během měření došlo k chybě.	Sestupte z váhy na 5 sekund a znovu na ni nastupte, aby se opakoval proces měření.
Na displeji se zobrazí „CLr“.	Váha vyžaduje resetování.	Stiskněte tlačítko Unit na spodní straně váhy na 5 sekund.
Na displeji se zobrazuje pouze vaše hmotnost.	Právě jste se zvážili poprvé bez použití aplikace **Fitdays+™**.	Postupujte podle pokynů v části „Připojení k aplikaci Fitdays+™“ a proveďte první měření.
	Sestoupili jste z váhy před zobrazením údajů o složení těla.	Stůjte na váze bez pohybu, dokud se na displeji nezobrazí všechna data.
	Nevstoupili jste na váhu bosí.	Vstupte na váhu bosýma nohama.
Aplikace „**Fitdays+™**“ nezobrazuje žádná data.	V nastaveních smartphonu není povolena funkce Bluetooth.	Povolte funkci Bluetooth ve smartphonu.
	Smartphone přešel během vážení do pohotovostního režimu.	Během vážení nechte aplikaci ve smartphonu aktivní.
	Měření nebylo spuštěno v aplikaci.	Postupujte podle pokynů v části „Měření pomocí aplikace **Fitdays+™**“.
Aplikace „**Fitdays+™**“ zobrazuje pouze vaši tělesnou hmotnost.	Nestoupili jste na váhu bosí nebo jste se nedotkli elektrod.	Vstupte na váhu bosýma nohama a ujistěte se, že vaše chodidla správně přiléhají k elektrodám.

Všechny hmotnosti jsou přibližné a byly zaokrouhleny nahoru nebo dolů na nejbližší celé číslo.
Zaručujeme přesnost v rozmezí +/-1 % + 1 díl.

Další uživatelská podpora a řešení problémů je k dispozici v sekci Často kladené otázky v aplikaci **Fitdays+™**.

POSTUP LIKVIDACE

Symbol na spodní straně zařízení označuje oddělený sběr elektrických a elektronických zařízení **(směrnice 2012/19/EU-WEEE)**.

Na konci životnosti zařízení jej nevyhazujte jako smíšený pevný komunální odpad, ale zlikvidujte jej v konkrétním sběrném středisku ve vaší oblasti nebo jej vraťte distributorovi při nákupu nového zařízení stejného typu, které bude mít stejné funkce. Pokud je zařízení, které má být zlikvidováno, menší než 25 cm, lze jej vrátit do maloobchodní prodejny o rozloze větší než 400 m2, aniž byste museli kupovat nové podobné zařízení.

Tento postup odděleného sběru elektrických a elektronických zařízení se provádí v souladu s evropskou environmentální politikou, jejímž cílem je ochrana a zlepšování kvality životního prostředí a předcházení potenciálním účinkům na lidské zdraví v důsledku přítomnosti nebezpečných látek v těchto zařízeních nebo jejich nesprávného používání nebo používání jejich částí. Upozornění! Nesprávná likvidace elektrických a elektronických zařízení může mít za následek sankce.

CE Tento výrobek je určen pro použití v domácnosti. Shoda, potvrzená označením CE na zařízení, se vztahuje na směrnici 2014/30/EU o elektromagnetické kompatibilitě a směrnici 2011/65/EU o omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních.

Tento výrobek je elektronické zařízení, které bylo testováno, aby bylo podle současných technických znalostí zajištěno, že neinterferuje s jinými zařízeními v blízkosti (elektromagnetická kompatibilita) a že je bezpečné, pokud je používáno v souladu s pokyny uvedenými v návodu k použití. V případě poruchy zařízení jej nepoužívejte a v případě potřeby se obraťte přímo na výrobce.

Výrobce, společnost LAICA S.p.A., prohlašuje, že zařízení je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Úplné prohlášení o shodě je k dispozici na následující internetové stránce: www.laica.it.

ZÁRUKA

Na tento spotřebič se poskytuje záruka 2 roky od data dodání zboží nebo jiná delší lhůta stanovená vnitrostátními právními předpisy země bydliště spotřebitele. Toto ustanovení je v souladu s italskými a evropskými právními předpisy. Výrobky LAICA jsou určeny pro domácí použití a nesmějí být používány na veřejných místech. Záruka se vztahuje pouze na výrobní vady a nevztahuje se na škody způsobené náhodnou událostí, nesprávným používáním, nedbalostí nebo zneužitím produktu. Používejte pouze dodané příslušenství; použití jiného příslušenství může mít za následek neplatnost záruky. Za žádných okolností neotevírejte zařízení; v případě otevření nebo neoprávněné manipulace se záruka definitivně ruší. Tato záruka se nevztahuje na části podléhající opotřebení ani na dodané baterie. Záruka vyprší po uplynutí 2 let od dodání nebo po uplynutí delší lhůty stanovené vnitrostátními právními předpisy země bydliště spotřebitele; v takovém případě budou zásahy technické pomoci prováděny za poplatek. Informace o technické pomoci, ať už v rámci záruky nebo za poplatek, lze získat na adrese info@laica.com.

Za opravy nebo výměny produktů, na které se vztahují podmínky záruky, se neplatí žádné poplatky. V případě závad se obraťte na prodejce. Zařízení NEZASÍLEJTE přímo společnosti LAICA. Žádné zásahy v rámci záruky (včetně výměny výrobku nebo jeho části) neprodlužují původní dobu záruky vyměněného výrobku. Výrobce odmítá jakoukoli odpovědnost za škody, které mohou být přímo nebo nepřímo způsobeny osobám, majetku nebo zvířatům v důsledku nedodržení všech požadavků stanovených v příslušném návodu k použití, zejména varování týkajících se instalace, používání a údržby spotřebiče. Společnost LAICA se neustále snaží zlepšovat své výrobky a je oprávněna bez předchozího upozornění zcela nebo částečně měnit své výrobky v závislosti na výrobních požadavcích, aniž by tím vznikla společnosti LAICA jakákoli odpovědnost vůči jejím prodejcům. Další informace: www.laica.it.

SK Slovensky

INTELIGENTNÁ ELEKTRONICKÁ KÚPEĽŇOVÁ VÁHA S VÝPOČTOM % TUKU, % VODY, % SVALOV A INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI – NÁVOD A ZÁRUKA

Vážený zákazník, spoločnosť LAICA by sa Vám rada poďakovala za výber jedného z našich produktov, ktoré sú navrhnuté podľa prísnych kritérií výkonu a kvality s cieľom zabezpečiť Vašu úplnú spokojnosť.

DÔLEŽITÉ
PREČÍTAJTE SI POZORNE PRED POUŽITÍM
UCHOVÁVAJTE NA BEZPEČNOM MIESTE PRE BUDÚCE POUŽITIE

Návod na použitie je neoddeliteľnou súčasťou produktu a je potrebné ho uchovávať počas celej životnosti produktu. Ak sa produkt prevedie na iného vlastníka, je potrebné previesť aj celú dokumentáciu.

Aby bolo zabezpečené bezpečné a správne používanie produktu, musí používateľ pozorne prečítať pokyny a varovania uvedené v návode, pretože obsahujú dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti, používania a údržby. Ak ste návod na použitie stratili alebo potrebujete ďalšie informácie alebo vysvetlenia, vyplňte príslušný formulár na webovej stránke: https://www.laica.it/ v sekcii FAQ a Podpora.

Elektronická osobná váha, ktorá meria vašu hmotnosť a vypočíta zloženie vášho tela (percento tuku, vody, svalov a index telesnej hmotnosti) na základe vašej výšky, veku a pohlavia.

Je kompatibilná s technológiou Bluetooth 4.0 alebo vyššou, čo vám umožňuje automaticky odosielať údaje do vášho smartfónu, aby ste mohli kedykoľvek sledovať svoj pokrok.

Aplikácia **Fitdays+™** automaticky porovnáva vaše namerané údaje na základe pohlavia, veku a fyzickej postavy s referenčnými údajmi a vytvorí analýzu, ktorá zahŕňa: hmotnosť, BMI (index telesnej hmotnosti), percento telesného tuku, tukovú hmotu, hmotnosť bez tuku, svalovú hmotu, percento svalov, percento kostrových svalov, kostnú hmotu, bielkovinovú hmotu, percento bielkovín, hmotnosť vody, percento telesnej vody, percento podkožného tuku, viscerálny tuk, BMR (bazálny metabolizmus), vek tela, ideálnu telesnú hmotnosť, stupeň obezity, typ postavy (20 údajov o zložení tela).

INDEX

SYMBOLY KĽÚČ	**stránka 54**
BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA	**stránka 54**
ZLOŽENIE TELA	**stránka 55**
POPIS PRODUKTU	**stránka 56**
NÁVOD NA POUŽITIE	**stránka 56**
ÚDRŽBA	**stránka 58**
ODSTRÁNENIE PORÚCH	**stránka 58**
POSTUP LIKVIDÁCIE	**stránka 59**
ZÁRUKA	**stránka 59**

VYSVETLENIE SYMBOLOV

Varovanie

Zákaz

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- Pred použitím sa uistite, že zariadenie je nepoškodené a nemá žiadne viditeľné poškodenia. Ak máte akékoľvek pochybnosti, zariadenie nepoužívajte a kontaktujte predajcu.
- Plastový obal, v ktorom je zariadenie zabalené, uchovávajte mimo dosahu detí: nebezpečenstvo udusenia.
- Toto zariadenie sa smie používať iba na určený účel a spôsobom uvedeným v návode.
- Všetky ostatné použitia sa považujú za nesprávne a preto nebezpečné.
- Výrobca nemôže byť zodpovedný za žiadne škody spôsobené nesprávnym alebo neprimeraným používaním.
- Toto zariadenie môžu samostatne používať deti od 10 rokov.
- Osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nekvalifikované osoby smú výrobok používať iba v prípade, ak boli vopred poučené o jeho používaní, v súlade s bezpečnostnými pokynmi a iba v prípade, ak boli informované o nebezpečenstvách spojených s výrobkom.
- Deti sa nesmú hrať s týmto zariadením.
- Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru dospelých.
- V prípade poruchy a/alebo nesprávnej funkcie zariadenia s ním nemanipulujte.
- Vždy kontaktujte svojho predajcu, aby zariadenie opravil.
- S váhou zaobchádzajte opatrne, chráňte ju pred nárazmi, extrémnymi teplotnými výkyvmi, vlhkosťou, prachom, priamym slnečným žiarením a zdrojmi tepla.

⊘ **NEPOVOLTE**, aby sa do tela váhy dostali tekutiny.

Tento prístroj nie je vodotesný. **NENECHÁVAJTE** a **NEPOUŽÍVAJTE** váhu v prostredí s vysokou vlhkosťou; vlhkosť vyššia ako 85 % alebo kontakt s vodou alebo inými tekutinami môže spôsobiť koróziu alebo ohroziť správnu funkciu váhy.

⊘ **NEVSTUPUJTE** na váhu s mokrými nohami alebo ak je povrch váhy mokrý: nebezpečenstvo pošmyknutia.

⊘ **NEVSTUPUJTE** na okraj plošiny ani neskáčte na váhu.

POZOR! PRED POUŽÍVANÍM TOHTO ZARIADENIA

- Údaje týkajúce sa zloženia tela (percento telesného tuku a vody, kostrového svalstva atď.) vypočítané váhou treba považovať iba za orientačné údaje. Ďalšie informácie získate od lekára alebo dietológa.
- Samomeračenie znamená kontrolu, nie diagnostiku alebo liečbu. Neobvyklé hodnoty je vždy

potrebné konzultovať s lekárom. Za žiadnych okolností nemeníte dávkovanie liekov predpísaných lekárom.

- Prostredníctvom elektród umiestnených na plošine a rukoväti váha vysiela slabý elektrický prúd nízkej intenzity, ktorý prechádza telom. Váha nie je v žiadnom prípade nebezpečná.
- Váha sa neodporúča pre nasledujúce osoby, pretože údaje zistené váhou nemusia byť presné:
  - osoby s kardiostimulátorom alebo iným elektronickým zdravotníckym zariadením
  - osoby s horúčkou
  - deti do 16 rokov a dospelí nad 80 rokov
  - tehotné ženy
  - osoby podstupujúce dialýzu, s opuchmi nôh alebo osteoporózou
  - ľudia, ktorí užívajú lieky na srdcovo-cievne ochorenia

BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE BATÉRIÍ

- Ak váhu dlhší čas nepoužívate, vyberte batérie a uchovávajte ich na dobre vetranom a suchom mieste pri izbovej teplote.
- ⊘ **NENABÍJAJTE** batérie, ak nie sú dobíjateľné.
- ⊘ **NENABÍJAJTE** nabíjateľné batérie inými spôsobmi, ako sú uvedené v návode, ani pomocou nevhodného zariadenia.
- ⊘ Batérie **NIKDY** nevystavujte zdrojom tepla ani priamemu slnečnému žiareniu. Nedodržanie týchto pokynov môže viesť k poškodeniu a/alebo explózii batérií.
- ⊘ **NEHÁDŽTE** batérie do otvoreného ohňa.
- Vyberanie alebo výmenu batérií musí vždy vykonávať dospelá osoba.
- Batérie uchovávajte mimo dosahu detí: prehltnutie batérií môže spôsobiť smrť. Ak dôjde k prehltnutiu batérií, okamžite kontaktujte lekára.
- Kyselina obsiahnutá v batériách je korozívna. Vyhnite sa kontaktu s pokožkou, očami alebo odevom.

ZLOŽENIE TELA

Zloženie tela tvorí:

- chudá hmota: všetky zložky bez tuku (voda, svaly, spojivové tkanivo a iné netukové organické zložky), kosti, črevá, orgány a krv;
- tukovej hmoty: všetky tuky, ktoré možno extrahovať z tukového tkaniva a iných tkanív/orgánov;
- kostnej hmoty: všetky minerálne prvky prítomné v kostiach, ktoré predstavujú celkový obsah minerálov v kostrovom systéme.

Prostredníctvom elektród umiestnených na platforme posiela váha slabý elektrický prúd nízkej intenzity, ktorý prechádza telom. Rôzne hmoty reagujú na prúd odlišne: chudá hmota poskytuje menší odpor ako opačná. Tento odpor tela sa nazýva bioelektrická impedancia. Relatívne percento rôznych telesných hmôt sa líši v závislosti od pohlavia, veku a fyzickej postavy.

Telesný tuk v % (informácia zobrazená na displeji váhy a v aplikácii)

Percentuálny obsah telesného tuku uvedený v tabuľke nižšie predstavuje celkový obsah tuku, ktorý sa vypočíta sčítaním esenciálneho tuku a zásobného tuku.

Esenciálny tuk je nevyhnutný pre rôzne telesné funkcie. Jeho percento je 3 % u mužov a 12 % u žien. Zásobný tuk dodáva energiu, chráni pred fyzickými úrazmi a izoluje telo, aby zachovalo teplo. Tieto percentá sa líšia v závislosti od veku a pohlavia jednotlivca, ako je uvedené v tabuľke nižšie.
Ak percentá uvedené na váhe nespadajú do hodnôt označených v tabuľke ako „normálne“, odporúčame poradiť sa s vaším lekárom.

Tabuľka telesného tuku				
Pohlavie	**Podváha**	**Normálna**	**Nadváha**	**Obezita**
Muž	<10	>=10 %-<20 %	>=20 %-<25 %	>=25 %-<35 %
Ženy	<18	>=18 % – <28 %	≥28 % – <33 %	≥33 % – <43 %

Voda % (informácia zobrazená na displeji váhy a v aplikácii)

Percentuálny obsah vody v tele sa líši v závislosti od pohlavia: u zdravých dospelých žien sa pohybuje od 45 % do 60 %, zatiaľ čo u mužov od 50 % do 65 %.

Percentuálny obsah vody je vyšší v detstve a s vekom klesá. Zmeny telesnej hmotnosti sa môžu vyskytovať v krátkom časovom období (hodiny), strednodobom časovom období (dni) alebo v dlhodobom časovom období (týždne). Malé kolísania hmotnosti v priebehu niekoľkých hodín sú normálne a sú spôsobené zadržiavaním vody, pretože extracelulárna voda (ktorá zahŕňa intersticiálnu tekutinu, plazmu, lymfu a transcelulárnu tekutinu) je jediná časť, ktorá sa môže tak rýchlo meniť. Ak dochádza k úbytku hmotnosti len za niekoľko dní, je veľmi pravdepodobné, že ide o časť celkovej vody.

% svalovej hmoty (informácia zobrazená na displeji váhy a v aplikácii)

Existujú tri rôzne typy svalov: hladké, pruhované kostrové a pruhované srdcové.

Hladké svalstvo je tvorené hladkými vláknami.

Tieto sa nachádzajú v stenách tráviaceho traktu, dýchacích ciest a pohlavných ciest a v stenách žilových a tepnových ciev.

Ľudské pruhované kostrové svalstvo sa nachádza v kostrových a tvárových svaloch. Srdcové pruhované svalstvo sa nachádza v srdci. Táto váha vypočíta % kostrového svalstva a hladkého svalového tkaniva v tele. V priemere 40 % telesnej hmotnosti tvorí kostrové svalstvo. Muži majú zvyčajne výraznejšie svaly ako ženy a tento percentuálny podiel sa môže zvýšiť u tých, ktorí športujú.

Percentuálny podiel svalov sa s vekom začína znižovať.

Základný metabolizmus (informácie viditeľné len v aplikácii)

Základný metabolizmus, alebo BMR, je minimálny počet kalórií potrebných na prežitie ľudského tela, aby mohlo vykonávať základné funkcie, ako je krvný obeh, dýchanie, trávenie a udržiavanie telesnej teploty. BMR sa vypočítava u osoby, ktorá je vo fyzickom a duševnom pokoji, leží na chrbte, nejedla 12 hodín, spala najmenej 8 hodín a má konštantnú telesnú teplotu 20 °C.

BMR dospelých sa pohybuje od 1200 do 1800 kcal. BMR ovplyvňuje mnoho faktorov: vek, pohlavie, výška, zloženie tela, horúčka, stres, výživový stav a teplota okolia.

Index telesnej hmotnosti (informácia zobrazená na displeji váhy a v aplikácii)

Tabuľka BMI				
Vek	**Podváha**	**Normálna**	**Nadváha**	**Obezita**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	≥25 - <27	>27

Index telesnej hmotnosti (BMI) je pomer telesnej hmotnosti k výške.

Nižšie uvedená klasifikácia súvisí s rizikom, ktoré telesná hmotnosť predstavuje pre zdravie.

Ak je BMI medzi 18,5 a 25, znamená to, že hmotnosť nemá štatisticky významný vplyv na zdravie a je považovaná za normálnu.

Akákoľvek odchýlka nad alebo pod tento interval BMI by sa mala považovať za zdravotné riziko. V takomto prípade odporúčame konzultáciu s lekárom. Zvyknúť si na vyváženú stravu určite pomáha zlepšiť kvalitu života, podporovať zdravie a predchádzať chorobám, zvýšiť vitalitu a udržať ideálnu hmotnosť!

Je dôležité vedieť, že BMI nezohľadňuje kolísanie hmotnosti spôsobené svalovou hmotou, kostnou hmotou, obsahom vody alebo nahromadením tuku.

Preto by sa nemal jednoduchý výpočet BMI sám o sebe nesprávne interpretovať a viesť k „domácim" diétam. Hodnotenie BMI by mal vykonať lekár alebo iní špecialisti, ako napríklad výživu alebo dietológ.

Úvahy

Pri hodnotení trendu zloženia vášho tela je potrebné mať na pamäti nasledujúce:

- Pokles hmotnosti bez zmeny telesného tuku alebo dokonca s nárastom telesného tuku znamená, že vaše telo stratilo len vodu (napríklad po cvičení, pobyte v saune alebo obmedzenej strave na rýchle chudnutie).
- Nárast hmotnosti sprevádzaný poklesom alebo žiadnou zmenou telesného tuku naznačuje rozvoj svalovej hmoty.
- Keď sa súčasne znižuje hmotnosť a telesný tuk, znamená to, že vaša diéta funguje a strácate objem.

POPIS PRODUKTU (pozri obr. 1)

1. LED displej
   1a. Ikona batérie
   1b. Ikona Bluetooth
   1c. Symbol muža
   1d. Symbol ženy
   1e. Merná jednotka
   1f. Hmotnosť
   1g. % telesného tuku
   1h. % svalovej hmoty
   1i. % telesnej vody
   1j. BMI
   1k. Indikátor trendu
   1l. Typ postavy
2. Tlačidlo „SET"
3. Kovové elektródy
4. Tlačidlo „Unit"
5. Priestor pre batérie

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

- Kapacita: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Rozdelenie: 50 g / 0,1 lb
- 3 jednorazové 1,5 V AAA alkalické batérie
- LED displej
- Prevádzková frekvencia: 2,4G ISM pásmo (2402-2480 MHz)
- Podmienky prostredia pre použitie: +10 °C +40 °C; relatívna vlhkosť 40 % – 80 %
- Podmienky skladovania: +10 °C +50 °C; relatívna vlhkosť 40 % – 80 %

⚠	Váha vypočíta zloženie tela pre osoby vo veku od 10 do 80 rokov s výškou od 30 do 250 cm.

ODPORÚČANIA PRE POUŽÍVANIE

- Vždy sa vážte na tej istej váhe v rovnakom čase, najlepšie po prebudení a pred obliekaním.
- Po vstávaní počkajte asi 15 minút, aby sa voda v tele rovnomerne rozložila.
- Je dôležité vážiť sa s suchými, bosými nohami správne umiestnenými na elektródach (pozri obrázok 2). Aby váha fungovala správne, vyhnite sa kontaktu medzi nohami.
- Presnosť váhy sa môže líšiť v nasledujúcich prípadoch:
  a. vysoká hladina alkoholu
  b. vysoká hladina kofeínu alebo drog
  c. po ťažkých jedlách
  d. po náročných športových aktivitách
  e. počas choroby
  f. počas tehotenstva
  g. pri dehydratácii
  h. pri mokrých alebo znečistených nohách
  i. pri opuchnutých nohách

NÁVOD NA POUŽITIE

- Táto váha funguje na 3 jednorazové 1,5 V AAA alkalické batérie.
- Na vloženie batérií otvorte priestor pre batérie posunutím krytu v smere šípky.

- Vložte batérie podľa označenia pólov. Zatvorte kryt.

Prvé meranie vykonajte s pripojenou aplikáciou, ďalšie merania môžete vykonávať offline bez pripojenia k aplikácii.

PRIPOJENIE K APLIKÁCII FITDAYS+™:

Zoznam kompatibilných zariadení:

- **iOS:** iPhone s operačným systémom 9.0.
- **Pre zariadenia s operačným systémom Android™:** od verzie 5.0
- Technológia Bluetooth 4.0 a vyššia

Po pripojení k aplikácii váha zobrazuje údaje o zložení tela aj na displeji aplikácie. Počas nasledujúcich operácií odporúčame držať smartfón v blízkosti váhy, aby zostalo pripojenie aktívne.

1. Nainštalujte si bezplatnú aplikáciu **Fitdays+™** z App Store alebo Play Store™ do svojho smartfónu.
2. Spustite aplikáciu a postupujte podľa pokynov na vytvorenie nového používateľa zadávaním svojich osobných údajov.
3. Zapnite váhu stlačením platforiem: na displeji sa zobrazí „0,00“. Spustite aplikáciu **Fitdays+™** a spárujte ju cez Bluetooth.
4. Prejdite do sekcie Zdravie, vyberte „+“, potom „Váha“, aby ste pridali kartu funkcie váhy. Vráťte sa do sekcie Zdravie, vyberte „Zariadenie“, potom „+“ a „Váha“, aby ste našli a vybrali „LAICA PS7132“.
5. Dokončite prvé meranie pomocou aplikácie.

Meranie pomocou aplikácie Fitdays+™:

1. Váhu umiestnite na rovný, pevný povrch. Nerovná alebo nesúvislá podlaha (napr. koberec, koberček, linoleum) môže ovplyvniť presnosť merania.
2. Zapnite váhu stlačením plošiny: na displeji sa zobrazí „0,00“.
3. Otvorte aplikáciu a uistite sa, že sa na váhe zobrazuje symbol Bluetooth
4. Prejdite do časti „ Zariadenie “, vyberte „LAICA PS7132“ a potom „ Prejsť na meranie“ . Aplikácia je pripravená prijímať údaje z váhy.
5. Vstúpte na váhu bosými suchými nohami a uistite sa, že chodidlá sú v plnom kontakte so štyrmi kovovými elektródami (obr. 2). Aby váha fungovala správne, vyhnite sa kontaktu medzi nohami.
6. Počkajte bez pohybu, kým aplikácia neoznámi, že meranie je dokončené.
7. Počas merania hmotnosti sa o nič neopierajte, aby nedošlo k ovplyvneniu nameraných hodnôt.
8. Zostúpte z váhy. Po 2 kolách zobrazenia sa váha automaticky vypne. Údaje o zložení tela budú k dispozícii prostredníctvom aplikácie.

- Ikona **Fitdays+™** sa automaticky zmení z na po pripojení zariadenia k vášmu smartfónu.
- Ak sa hmotnosť nezobrazuje v aplikácii, skontrolujte, či je zariadenie spárované, a zopakujte kroky uvedené v časti **Pripojenie k aplikácii Fitdays+™**.
- V prípade zariadení Android™ je potrebné aktivovať funkciu určovania polohy.
- V aplikácii **Fitdays+™** je možné nastaviť viac ako jeden účet. Váha má funkciu automatického rozpoznávania. Ak je rozdiel v hmotnosti v rozmedzí +/- 2 kg, aplikácia vás upozorní, aby ste vybrali správneho používateľa.

REŽIM OFFLINE

K dispozícii len vtedy, ak nie sú váhy pripojené k aplikácii, uložené údaje nemožno neskôr zdieľať s aplikáciou.

Nastavenie offline používateľov:

1. Zapnite váhu stlačením platforme: na displeji sa zobrazí „0,00“.
2. Offline jednotku merania hmotnosti je možné zmeniť stlačením tlačidla „Unit“ na zadnej strane váhy.
3. Stlačte tlačidlo „SET“ pre vstup do režimu nastavenia offline používateľa
   a. Vyberte používateľa (U-1, U-2, U-3, U-4), stlačte tlačidlo > pre zvýšenie alebo < pre zníženie, tlačidlo „SET“ pre potvrdenie.
   b. Vyberte vek (10 – 80) – stlačte tlačidlo > pre zvýšenie alebo < pre zníženie, tlačidlo „SET“ pre potvrdenie
   c. Vyberte pohlavie (muž/žena) – stlačte tlačidlo > alebo < na výber, tlačidlo „SET“ na potvrdenie.
   d. Vyberte výšku (30 – 250 cm) – stlačte > pre zvýšenie alebo < pre zníženie, „SET“ pre potvrdenie.
   e. Stlačte „SET“ na potvrdenie, počkajte, kým sa na displeji nezobrazí „0,00“
4. Ak potrebujete resetovať nastavenia používateľa, stlačte tlačidlo „Unit“ na spodnej strane zariadenia na 5 sekúnd a zopakujte krok 3.
5. Váha sa automaticky vypne po približne 16 sekundách.

Meranie offline:

1. Váhu umiestnite na rovný, pevný povrch. Nerovná alebo nesúvislá podlaha (napr. koberec, koberček, linoleum) môže ovplyvniť presnosť merania.
2. Váhu zapnite stlačením plošiny: na displeji sa zobrazí „0,00“ alebo stlačením tlačidla „SET“: na displeji sa zobrazí aktuálne číslo používateľa.
3. Stlačte tlačidlo „SET“ a > / <, aby ste vybrali správneho používateľa a prednastavené parametre. P-0 je hosťujúci používateľ, namerané údaje sa neukladajú a nezobrazujú sa žiadne údaje o trendoch.
4. Vstúpte na váhu bosými suchými nohami a uistite sa, že chodidlá sú v plnom kontakte so štyrmi kovovými elektródami. Aby váha fungovala správne, vyhnite sa kontaktu medzi nohami.
5. Počas merania hmotnosti sa o nič neopierajte, aby nedošlo k ovplyvneniu nameraných hodnôt.
6. Čakajte bez pohybu, kým váha nezobrazí meranie telesného tuku v % na LED displeji.
7. Zostúpte z váhy. Po 2 kolách zobrazenia sa váha automaticky vypne.

Počas merania (s aplikáciou Fitdays+™ a v režime offline) sa na LED displeji zobrazujú rôzne údaje, ktoré vám umožňujú zobraziť:

1. Aktuálny počet používateľov, pohlavie a výška.
2. Prebieha analýza zloženia tela – indikátor trendu skáče.
3. Hmotnosť a trend *
4. % telesného tuku a trend *
5. % svalovej hmoty a trend *
6. % telesnej vody a trend *
7. Meranie BMI a trend *
8. Typ postavy podľa tabuľky BMI

* indikátory trendu znázorňujú pokrok v porovnaní s poslednými 7 meraniami pre tohto používateľa (nie používateľa P-0).

Porovnajte percento telesného tuku s parametrami uvedenými v „tabuľke telesného tuku“. Ak je mimo normálnych hodnôt, poraďte sa so svojím lekárom. Posúďte percento vody uvedené v odseku „% vody“ a percento svalovej hmoty uvedené v odseku „% svalovej hmoty“.

⚠	Ak zvážite pred zobrazením % telesného tuku, aplikácia a váha nezobrazia údaje o zložení tela.

VÝMENA BATÉRIE

Keď sa na displeji zobrazí symbol „LO“ alebo symbol batérie, vymeňte batérie za batérie rovnakého typu.

1. Otvorte priestor pre batérie posunutím krytu v smere šípky.
2. Vyberte opotrebované batérie a zlikvidujte ich podľa pokynov v odseku „Postup likvidácie“.
3. Vložte nové batérie podľa označenia pólov.
4. Zatvorte priestor pre batérie.

ÚDRŽBA

- Zariadenie skladujte na chladnom a suchom mieste.
- Zariadenie skladujte v horizontálnej polohe.
- Váhu čistite iba mäkkou suchou handričkou.
- Nikdy nepoužívajte chemikálie ani abrazívne prostriedky.

ODSTRÁNENIE PORÚCH

Problém	Možná príčina	Riešenie
Váha sa nezapína.	Batérie sú vybité.	Vymeňte batérie.
Na displeji sa zobrazuje „Lo“ alebo symbol batérie.	Batérie sú slabé.	Vymeňte ich.
Na displeji sa zobrazuje „Err“.	Hmotnosť presahuje kapacitu váhy.	Okamžite zoskočte z váhy, aby nedošlo k jej poškodeniu, a skontrolujte maximálnu kapacitu.
Na displeji sa zobrazuje „C“.	Počas merania došlo k chybe.	Zostúpte z váhy na 5 sekúnd a znovu nastúpte, aby sa proces merania opakoval.
Na displeji sa zobrazuje „CLr“.	Váha vyžaduje resetovanie.	Stlačte tlačidlo „Unit“ na spodnej strane váhy na 5 sekúnd.
Na displeji sa zobrazuje iba vaša hmotnosť.	Zvážili ste sa po prvýkrát bez použitia aplikácie **Fitdays+™**.	Postupujte podľa krokov v časti „Pripojenie k aplikácii **Fitdays+™**“ a vykonajte prvé meranie.
	Zostúpili ste z váhy skôr, ako sa zobrazili údaje o zložení tela.	Stojte na váhe bez pohybu, kým sa na displeji nezobrazia všetky údaje.
	Nestúpili ste na váhu bosí.	Vystúpte na váhu bosými nohami.
Aplikácia „**Fitdays+™**“ nezobrazuje žiadne údaje.	V nastaveniach smartfónu nie je aktivovaná funkcia Bluetooth.	Aktivujte Bluetooth vo vašom smartfóne.
	Smartphone prešiel počas váženia do pohotovostného režimu.	Počas váženia nechajte aplikáciu na smartfóne aktívnu.
	Meranie nebolo spustené v aplikácii.	Postupujte podľa krokov v časti „Meranie pomocou aplikácie **Fitdays+™**“.
Aplikácia „**Fitdays+™**“ zobrazuje iba vašu telesnú hmotnosť.	Nestúpili ste na váhu bosí alebo ste sa nedotkli elektród.	Vstúpte na váhu bosými nohami a uistite sa, že vaše nohy správne kontaktujú elektródy.

Všetky hmotnosti sú približné a zaokrúhlené nahor alebo nadol na najbližšie celé číslo. Zaručujeme presnosť v rozmedzí +/-1 % + 1 delenie.

Ďalšia podpora pre používateľov a riešenie problémov je k dispozícii v časti FAQ aplikácie **Fitdays+™**.

POSTUP LIKVIDÁCIE

Symbol na spodnej strane zariadenia označuje separovaný zber elektrických a elektronických zariadení **(smernica 2012/19/EÚ-WEEE)**.

Na konci životnosti zariadenia ho nevyhadzujte ako zmiešaný tuhý komunálny odpad, ale odovzdajte ho do špeciálneho zberného strediska vo vašej oblasti alebo ho vráťte distribútorovi pri kúpe nového zariadenia rovnakého typu, ktoré bude mať rovnaké funkcie. Ak je zariadenie, ktoré chcete vyradiť, menšie ako 25 cm, môžete ho vrátiť do maloobchodnej predajne s plochou nad 400 m2 bez nutnosti zakúpiť nové podobné zariadenie.

Tento postup separovaného zberu elektrických a elektronických zariadení sa vykonáva v súlade s európskou environmentálnou politikou, ktorej cieľom je ochrana, zachovanie a zlepšovanie kvality životného prostredia, ako aj zabránenie potenciálnym vplyvom na ľudské zdravie v dôsledku prítomnosti nebezpečných látok v takýchto zariadeniach alebo ich nesprávneho používania alebo používania ich častí. Upozornenie! Nesprávne likvidovanie elektrických a elektronických zariadení môže mať za následok sankcie.

CE Tento výrobok je určený na použitie v domácnosti. Zhoda, certifikovaná označením CE na zariadení, sa vzťahuje na smernicu 2014/30/EÚ o elektromagnetickej kompatibilite a na smernicu 2011/65/EÚ o obmedzení používania určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach.

Tento výrobok je elektronické zariadenie, ktoré bolo testované s cieľom zabezpečiť, aby podľa súčasných technických poznatkov nezasahovalo do iných zariadení nachádzajúcich sa v blízkosti (elektromagnetická kompatibilita) a aby bolo bezpečné, ak sa používa v súlade s pokynmi uvedenými v návode na použitie. V prípade porúch neprestávajte zariadenie používať a v prípade potreby sa obráťte priamo na výrobcu.

Výrobca, spoločnosť LAICA S.p.A., vyhlasuje, že zariadenie je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné vyhlásenie o zhode je k dispozícii na internetovej stránke: www.laica.it.

ZÁRUKA

Na tento spotrebič sa poskytuje záruka 2 roky od dátumu dodania tovaru alebo iná dlhšia lehota stanovená vnútroštátnymi právnymi predpismi krajiny bydliska spotrebiteľa. Toto ustanovenie je v súlade s talianskymi a európskymi právnymi predpismi. Výrobky LAICA sú určené na domáce použitie a nesmú sa používať na verejných miestach. Záruka sa vzťahuje iba na výrobné vady a nevzťahuje sa na poškodenia spôsobené náhodnou udalosťou, nesprávnym používaním, nedbanlivosťou alebo nesprávnym používaním výrobku. Používajte iba príslušenstvo dodávané s výrobkom; použitie iného príslušenstva môže mať za následok neplatnosť záruky. Zariadenie z žiadneho dôvodu neotvárajte; v prípade otvorenia alebo manipulácie so zariadením záruka definitívne zaniká. Táto záruka sa nevzťahuje na časti podliehajúce opotrebeniu ani na batérie, ak sú súčasťou dodávky. Po uplynutí 2 rokov od dodania alebo po uplynutí inej dlhšej lehoty stanovenej vnútroštátnymi právnymi predpismi krajiny bydliska spotrebiteľa záruka zaniká; v takomto prípade bude technická pomoc poskytovaná za poplatok. Informácie o technickej pomoci, či už v rámci záruky alebo za poplatok, môžete získať na adrese info@ laica.com.

Za opravy alebo výmeny produktov, na ktoré sa vzťahujú záručné podmienky, sa neplatí žiadna suma. V prípade porúch kontaktujte predajcu. NEPOSIELAJTE spotrebič priamo spoločnosti LAICA. Všetky operácie v rámci záruky (vrátane výmeny výrobku alebo jeho časti) neprodlužujú pôvodnú záručnú dobu nahradeného výrobku. Výrobca odmieta akúkoľvek zodpovednosť za škody, ktoré môžu priamo alebo nepriamo vzniknúť osobám, majetku alebo zvieratám v dôsledku nedodržania všetkých požiadaviek stanovených v príslušnom návode na použitie, a to najmä varovaní týkajúcich sa inštalácie, používania a údržby spotrebiča. Spoločnosť LAICA sa neustále snaží zlepšovať svoje výrobky a má právo bez predchádzajúceho upozornenia zmeniť svoje výrobky v celom rozsahu alebo čiastočne v závislosti od výrobných požiadaviek, bez toho, aby tým vznikla spoločnosti LAICA akákoľvek zodpovednosť voči jej predajcom. Ďalšie informácie: www.laica.it.

HU Magyar

INTELLIGENS ELEKTRONIKUS FÜRDŐSZOBAI MÉRLEG, AMELY KISZÁMÍTJA A ZSÍRTARTALMAT, A VÍZTARTALMAT, AZ IZOMTARTALMAT ÉS A TESTTÖMEG-INDEXET – HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ ÉS GYÁRTÁSI GARANCIA

Tisztelt Vásárló! LAICA köszönetet mond Önnek, hogy termékeink közül választott, amelyeket szigorú teljesítmény- és minőségi kritériumok alapján terveztek, hogy teljes elégedettséget biztosítsanak.

FONTOS
HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL
TARTSA BIZTONSÁGOS HELYEN A KÉSŐBBI Hivatkozás céljából

A használati utasítást a termék szerves részének kell tekinteni, és azt a termék teljes élettartama alatt meg kell őrizni. Ha a terméket másik tulajdonosnak adják át, a dokumentációt is teljes egészében át kell adni.

A termék biztonságos és helyes használatának biztosítása érdekében a felhasználónak gondosan el kell olvasnia a kézikönyvben található utasításokat és figyelmeztetéseket, mivel azok fontos információkat tartalmaznak a biztonsággal, a használattal és a karbantartással kapcsolatban. Ha a használati utasítás elveszett, vagy további információra vagy magyarázatra van szüksége, kérjük, töltse ki a megfelelő űrlapot a weboldalon: https://www.laica.it/ a GYIK és támogatás részben.

Elektronikus személyi mérleg, amely méri a testsúlyát és kiszámítja a testösszetételét (zsír-, víz-, izom- és testtömeg-index százalékos arányát) a magassága, kora és neme alapján.

Bluetooth 4.0 vagy annál újabb technológiával kompatibilis, lehetővé teszi az adatok automatikus elküldését okostelefonjára, így bármikor nyomon követheti az előrehaladását.

A **Fitdays+™** alkalmazás automatikusan összehasonlítja a mért adatokat a nem, az életkor és a fizikai felépítés alapján a referenciaadatokkal, és elkészíti az alábbi elemzést: testsúly, BMI (testtömeg-index), testzsírszázalék, zsírszövet, zsírmentes testtömeg, izomtömeg, izomszázalék, vázizomszázalék, csonttömeg, fehérjetömeg, fehérjeszázalék, víztömeg, testvízszázalék, bőr alatti zsírszázalék, zsigeri zsír, BMR (alapanyagcsere), testkor, ideális testsúly, elhízottság szintje, testtípus (a 20 testösszetétel-adatpont).

INDEX

SZIMBÓLUMOK JELENTÉSE	**oldal 60**
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK	**oldal 60**
TESTÖSSZETÉTEL	**oldal 61**
TERMÉKLEÍRÁS	**oldal 62**
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	**oldal 63**
KARBANTARTÁS	**oldal 64**
HIBAELHÁRÍTÁS	**oldal 64**
HULLADÉKKEZELÉS	**oldal 65**
GARANCIA	**oldal 65**

SZIMBÓLUMOK JELENTÉSE

Figyelmeztetés Tilos

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a készülék sértetlen és nincs rajta látható sérülés. Ha bármilyen kétsége van, ne használja a készüléket, és vegye fel a kapcsolatot a kereskedővel.
- A csomagoláshoz használt műanyag zacskót tartsa gyermekektől elzárva: fulladásveszély.
- Ezt a készüléket kizárólag a rendeltetésszerűen és a használati utasításban megadott módon szabad használni.
- Minden más felhasználás nem megfelelőnek és ezért veszélyesnek minősül.
- A gyártó nem tehető felelőssé a nem rendeltetésszerű vagy helytelen használatból eredő károkért.
- Ezt a készüléket 10 éves kortól gyermekek is önállóan használhatják.
- A fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességeikben korlátozott személyek, illetve a képzetlen személyek csak akkor használhatják a terméket, ha előzetesen megtanították nekik a biztonságos használatát, és csak akkor, ha tájékoztatták őket a termékkel kapcsolatos veszélyekről.
- A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- A tisztítási és karbantartási munkákat gyermekek felnőtt felügyelete nélkül nem végezhetik.
- Meghibásodás és/vagy működési zavar esetén ne nyúljon a készülékhez.
- Javítás esetén mindig forduljon a kereskedőhöz.
- A mérleget óvatosan kezelje, védje az ütésektől, a hirtelen hőmérséklet-ingadozásoktól, a nedvességtől, a portól, a közvetlen napfénytől és a hőforrásoktól.

⊘ **NE** engedje, hogy folyadékok kerüljenek a mérleg belsejébe.
Ez a készülék nem vízálló. **NE** hagyja és **NE** használja a mérleget vízzel telített környezetben; 85% feletti páratartalom vagy vízzel vagy más folyadékkal való érintkezés korróziót okozhat vagy veszélyeztetheti a mérleg megfelelő működését.

⊘ **NE** lépjen a mérlegre nedves lábbal, vagy ha a mérleg felülete nedves: csúszásveszély áll fenn.

⊘ **NE** másszon fel a platform szélére, és ne ugorjon fel a mérlegre.

FIGYELEM! A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT

- A mérleg által számított, a testösszetételre vonatkozó adatok (testzsír és víz százalékos aránya, vázizomzat stb.) csak tájékoztató jellegűek. További információkért forduljon orvoshoz vagy dietetikushoz.
- Az önmérés ellenőrzést jelent, nem diagnózist vagy kezelést. A szokatlan mérési eredményeket mindig beszélje meg orvosával. Semmilyen körülmények között ne módosítsa az orvosa által felírt gyógyszerek adagját.
- A mérleg a platformon és a fogantyún elhelyezett elektródákon keresztül gyenge, alacsony intenzitású elektromos áramot küld a testbe. A mérleg semmilyen módon nem veszélyes.

- A mérleg nem ajánlott a következő személyek számára, mivel az általa mért adatok nem feltétlenül pontosak:
  - pacemakerrel vagy más elektronikus orvosi eszközzel rendelkező személyek
  - lázas személyek
  - 16 év alatti gyermekek és 80 év feletti felnőttek
  - terhes nők
  - dialízisben részesülő, lábedémával vagy csontritkulással küzdő személyek
  - szív- és érrendszeri gyógyszert szedő személyek

AZ ELEMEK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA

- Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket, és tartsa őket jól szellőző, száraz helyen, szobahőmérsékleten.
- ⊘ **NE** töltsd fel az akkumulátorokat, ha azok nem újratölthetők.
- ⊘ **NE** töltse újra az újratölthető elemeket a kézikönyvben megadott módszerektől eltérő módszerekkel vagy nem megfelelő eszközökkel.
- ⊘ **SOHA** ne tegye ki az akkumulátorokat hőforrásoknak vagy közvetlen napfénynek. Ezen utasítások be nem tartása az akkumulátorok károsodásához és/vagy robbanásához vezethet.
- ⊘ **NE** dobja az elemeket nyílt lángba.
- Az akkumulátorok eltávolítását vagy cseréjét mindig felnőttnek kell elvégeznie.
- Az elemeket tartsa gyermekektől elzárva: az elemek lenyelése halálos kockázattal jár. Ha az elemeket lenyelték, azonnal forduljon orvoshoz.
- Az elemekben található sav maró hatású. Kerülje a bőrrel, szemmel vagy ruházattal való érintkezést.

A TEST ÖSSZETÉTELE

A test összetétele a következő:

- sovány tömeg: minden zsírmentes alkotóelem (víz, izom, kötőszövet és egyéb zsírmentes szerves alkotóelemek), csontok, belek, szervek és vér;
- zsírtömeg: az összes zsír, amely kivonható a zsírszövetből és más szövetekből/szervekből;
- csonttömeg: a csontokban található összes ásványi elem, amely a csontrendszer teljes ásványi anyag tartalmát képviseli.

A mérleg a platformon elhelyezett elektródák segítségével gyenge, alacsony intenzitású elektromos áramot küld a testbe. A különböző tömegek eltérően reagálnak az áramra: a sovány testtömeg kevesebb ellenállást nyújt, mint a zsírtömeg. Ezt a testellenállást bioelektromos impedanciának nevezzük. A különböző testtömegek relatív százalékos aránya nemtől, kortól és fizikai alkatától függően változik.

Testzsír % (az információ a mérleg kijelzőjén és az alkalmazásban látható)

Az alábbi táblázatban feltüntetett testzsírszázalék az esszenciális zsír és a tároló zsír összegéből számított teljes zsírmennyiséget jelenti.

Az esszenciális zsír különböző testfunkciókhoz szükséges. A férfiaknál ez az arány 3%, a nőknél 12%. A tároló zsír energiát ad, védi a testet a fizikai traumáktól és szigeteli a testet a hő megőrzése érdekében. Ezek az arányok az alábbi táblázatban láthatóak szerint az egyén életkorától és nemétől függően változnak. **Ha a mérleg által jelzett arányok nem esnek a táblázatban „normálisnak" jelzett értékek közé, javasoljuk, hogy forduljon háziorvosához.**

Testzsír táblázat				
Nem	**Alulsúly**	**Normális**	**Túlsúly**	**Elhízott**
Férfi	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Nő	<18%	≥18%–<28%	≥28%–<33%	≥33%–<43%

Víz % (az információ a mérleg kijelzőjén és az alkalmazásban látható)

A testben található víz százalékos aránya nemenként eltérő: egészséges felnőtt nőknél 45% és 60% között, míg férfiaknál 50% és 65% között mozog.

A víz százalékos aránya gyermekkorban nagyobb, és az életkor előrehaladtával csökken. A testsúly változásai rövid időn belül (órák), közepes időn belül (napok) vagy hosszú időn belül (hetek) is bekövetkezhetnek. A néhány óra alatt bekövetkező kis súlyváltozások normálisak és a vízvisszatartásnak köszönhetők, mivel az extracelluláris víz (amely magában foglalja a szövetközi folyadékot, a plazmát, a nyirokfolyadékot és a transzelluláris folyadékot) az egyetlen rész, amely ilyen gyorsan változhat. Ha a súlycsökkenés csak néhány nap alatt következik be, akkor nagyon valószínű, hogy az a teljes vízmennyiség részét képezi.

Az izomtömeg százalékos aránya (az információ a mérleg kijelzőjén és az alkalmazásban látható)

Három különböző izomtípus létezik: sima, csíkos vázizom és csíkos szívizom.

A sima izom sima rostokból áll.

Ezek az emésztőrendszer, a légutak és a nemi szervek falában, valamint a vénás és artériás erek falában találhatók.

Az emberi csíkos vázizom a vázizomokban és az arcizmokban található. A szívizom a szívben található. Ez a mérleg kiszámítja a vázizom és a simaizom szövetek százalékos arányát a testben. Átlagosan a testtömeg 40%-át a vázizom teszi ki. A férfiak általában kifejezettebb izomzattal rendelkeznek, mint a nők, és ez az arány sportolóknál még nagyobb lehet.

Az izomszövetek aránya az életkor előrehaladtával csökkenni kezd.

Alapanyagcsere (az információ csak az alkalmazásban látható)

Az alapanyagcsere, vagy BMR, az az minimális kalóriamennyiség, amelyre az emberi testnek szüksége van a túléléshez, az alapvető funkciók, mint a keringés, a légzés, az emésztés és a testhőmérséklet fenntartása elvégzéséhez. A BMR-t úgy számolják ki, hogy a személy fizikai és mentális pihenő állapotban van, háton fekszik, 12 órája nem evett, legalább 8 órányi alvás után, és állandó, 20 °C-os testhőmérséklettel.

A felnőttek BMR-je 1200 és 1800 kcal között változik. A BMR-t számos tényező befolyásolja: életkor, nem, magasság, testösszetétel, láz, stressz, táplálkozási állapot és környezeti hőmérséklet.

Testtömeg-index (az információ a mérleg kijelzőjén és az alkalmazásban látható)

BMI táblázat				
Életkor	**Alulsúly**	**Normál**	**Túlsúly**	**Elhízott**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

A testtömeg-index (BMI) a testtömeg és a testmagasság aránya.

Az alábbi osztályozás a testsúly egészségre gyakorolt kockázatával áll összefüggésben.

Ha a BMI 18,5 és 25 között van, az azt jelenti, hogy a testsúly statisztikailag nem befolyásolja az egészséget, és normálisnak tekinthető.

Bármilyen eltérés ettől a BMI-tartománytól felfelé vagy lefelé egészségügyi kockázatnak tekintendő. Ebben az esetben orvoshoz kell fordulni. A kiegyensúlyozott étrend bevezetése mindenképpen hozzájárul az életminőség javításához, az egészség megőrzéséhez és a betegségek megelőzéséhez, a vitalitás növeléséhez és az ideális testsúly fenntartásához!

Fontos tudni, hogy a BMI nem veszi figyelembe az izomtömeg, a csonttömeg, a víztartalom vagy a zsírfelhalmozódás miatt bekövetkező súlyváltozásokat.

Ezért a BMI egyszerű kiszámítását önmagában nem szabad félreérteni, és „házi" diétákhoz vezetni. A BMI értékelését orvosnak vagy más szakembernek, például táplálkozási tanácsadónak vagy dietetikusnak kell elvégeznie.

Megfontolandó szempontok

A testösszetétel alakulásának értékelésekor a következőket kell szem előtt tartani:

- A testsúly csökkenése, amelynek nem járul hozzá a testzsír változása vagy akár a testzsír növekedése, azt jelenti, hogy a test csak vizet vesztett (például edzés, szaunázás vagy gyors fogyás céljából végzett korlátozott étrend után).
- A testsúly növekedése, amelynek nem kíséri a testzsír csökkenése vagy változatlansága, az izomtömeg növekedését jelzi.
- Ha a testsúly és a testzsír egyidejűleg csökken, az azt jelenti, hogy az étrend hatékony, és a test térfogata csökken.

TERMÉKLEÍRÁS (lásd 1. ábra)

1. LED-kijelző
   1a. Akkumulátor ikon
   1b. Bluetooth ikon
   1c. Férfi szimbólum
   1d. Női szimbólum
   1e. Mértékegység
   1f. Súly
   1g. Testzsír %
   1h. Izomtömeg %
   1i. Testvíz %
   1j. BMI
   1k. Trendjelző
   1l. Testtípus
2. SET gomb
3. Fémelektródák
4. „Unit" gomb
5. Elemtartó rekesz

MŰSZAKI ADATOK

- Kapacitás: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Osztás: 50 g / 0,1 lb
- 3 db eldobható 1,5 V-os AAA alkáli elem
- LED kijelző
- Működési frekvencia: 2,4G ISM sáv (2402-2480 MHz)
- Használati környezeti feltételek: +10 °C +40 °C; relatív páratartalom 40%-80%
- Tárolási környezeti feltételek: +10 °C +50 °C; relatív páratartalom 40%-80%

⚠ A mérleg 10 és 80 év közötti, 30 és 250 cm közötti magasságú személyek testösszetételét számítja ki.

HASZNÁLATI AJÁNLÁSOK

- Mindig ugyanazon a mérlegen mérje meg magát, lehetőleg ébredés után és öltözködés előtt.
- Ébredés után várjon körülbelül 15 percet, hogy a víz eloszlassa magát a testében.
- Fontos, hogy száraz, mezítláb álljon a mérlegre, és a lábait helyesen helyezze az elektródákra (lásd a 2. ábrát). A mérleg megfelelő működése érdekében kerülje a lábak érintkezését.
- A mérleg pontossága a következő esetekben változhat:
  a. magas alkoholfogyasztás
  b. magas koffein- vagy gyógyszerfogyasztás
  c. nehéz étkezés után
  d. kemény sporttevékenység után
  e. betegség alatt
  f. terhesség alatt
  g. szomjúság esetén
  h. nedves vagy tisztátalan lábak esetén
  i. duzzadt lábak esetén

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

- Ez a mérleg 3 db 1,5 V-os AAA alkáli elemmel működik.
- Az elemek behelyezéséhez nyissa ki az elemtartót a fedél nyílás irányába történő elcsúsztatásával.
- Helyezze be az elemeket a pólusjelöléseknek megfelelően. Csukja be a fedelet.

Az első mérést az alkalmazáshoz csatlakoztatva végezze el, a következő méréseket az alkalmazáshoz való csatlakozás nélkül, offline módban is elvégezheti.

CSATLAKOZÁS A FITDAYS+™ ALKALMAZÁSHOZ:

Kompatibilis eszközök listája:

- **iOS:** iPhone 9.0 operációs rendszerrel.
- **Android™ operációs rendszerrel rendelkező eszközök:** 5.0-tól
- Bluetooth 4.0 és újabb technológia

Amikor az alkalmazáshoz csatlakozik, a mérleg a testösszetétel adatait az alkalmazás kijelzőjén is megjeleníti. A következő műveletek során javasoljuk, hogy tartsa a okostelefont a mérleg közelében, hogy a kapcsolat aktív maradjon.

1. Telepítse az ingyenes **Fitdays+™** alkalmazást az App Store-ból vagy a Play Store™-ból okostelefonjára.
2. Indítsa el az alkalmazást, és kövesse az utasításokat az új felhasználó létrehozásához a személyes adatainak megadásával.
3. Kapcsolja be a mérleget a platform megnyomásával: a kijelzőn a „0,00" érték jelenik meg. Indítsa el a **Fitdays+™** alkalmazást, és párosítsa a Bluetooth-on keresztül.
4. Lépjen az Egészség menübe, válassza a „+" gombot, majd a „Mérleg" lehetőséget a mérlegfunkció kártya hozzáadásához. Lépjen vissza az Egészség menübe, válassza az „Eszköz" lehetőséget, majd a „+" gombot és a „Mérleg" lehetőséget, hogy megtalálja és kiválassza a „LAICA PS7132" eszközt.
5. Végezze el az első mérést az alkalmazás segítségével.

Mérés a Fitdays+™ alkalmazással:

1. Helyezze a mérleget egy sík, stabil felületre. Az egyenetlen vagy nem egybefüggő padló (pl. szőnyeg, szőnyegpadló, linóleum) ronthatja a mérés pontosságát.
2. Kapcsolja be a mérleget a platform megnyomásával: a kijelzőn „0,00" jelenik meg.
3. Nyissa meg az alkalmazást, és ellenőrizze, hogy a mérlegen megjelenik-e a Bluetooth-a szimbólum.
4. Lépjen az Eszköz menübe, válassza a „LAICA PS7132" lehetőséget, majd a „Méréshez" lehetőséget. Az alkalmazás készen áll a mérleg adatait fogadni.
5. Álljon a mérlegre száraz, mezítláb, és győződjön meg arról, hogy a talpa teljes felületével érintkezik a négy fémelektródával (2. ábra). A mérleg megfelelő működése érdekében kerülje a lábak érintkezését.
6. Várjon mozdulatlanul, amíg az alkalmazás jelzi, hogy a mérés befejeződött.
7. A mérleg súlymérése közben ne támaszkodjon semmire, hogy ne változzon meg az eredmény.
8. Lépjen le a mérlegről. Két kör kijelzés után a mérleg automatikusan kikapcsol. A testösszetételre vonatkozó adatok az alkalmazáson keresztül érhetők el.

- A **Fitdays+™** ikon automatikusan -ről -re változik, miután a készülék csatlakozott az okostelefonjához.
- Ha a súly nem jelenik meg az alkalmazásban, ellenőrizze, hogy a készülék párosítva van-e, azáltal, hogy megismétli a **Fitdays+™** alkalmazáshoz való csatlakozás lépéseit.
- Android™ eszközök esetén szükséges a helymeghatározási funkció aktiválása.
- A **Fitdays+™** alkalmazásban több fiók is létrehozható. A mérleg automatikus felismerési funkcióval rendelkezik. Ha a súly +/- 2 kg-os eltérésen belül van, az alkalmazás emlékezteti Önt, hogy válassza ki a megfelelő felhasználót.

OFFLINE MÓD

Csak akkor elérhető, ha a mérleg nincs csatlakoztatva az alkalmazáshoz, a mentett adatok később nem oszthatók meg az alkalmazással.

Offline felhasználók beállítása:

1. Kapcsolja be a mérleget a platform megnyomásával: a kijelzőn a „0,00" érték jelenik meg.
2. Az offline súlymérési egység megváltoztatható, nyomja meg a mérleg hátulján található „Unit" gombot.
3. Nyomja meg a „SET" gombot az offline felhasználói beállítási módba való belépéshez.
   a. Válassza ki a felhasználót (U-1, U-2, U-3, U-4), nyomja meg a > gombot a növeléshez vagy a < gombot a csökkentéshez, majd a „SET" gombot a megerősítéshez.
   b. Válassza ki az életkort (10–80) – nyomja meg a > gombot a növeléshez vagy a < gombot a csökkentéshez, majd a „SET" gombot a megerősítéshez.
   c. Válassza ki a nemet (férfi / nő) – nyomja meg a > vagy < gombot a kiválasztáshoz, majd a „SET" gombot a megerősítéshez.
   d. Válassza ki a magasságot (30 – 250 cm) – nyomja meg a > gombot a növeléshez vagy a < gombot a csökkentéshez, majd a „SET" gombot a megerősítéshez.
   e. Nyomja meg a „SET" gombot a megerősítéshez, várja meg, amíg a kijelzőn „0.00" jelenik meg.
4. Ha vissza kell állítania a felhasználói beállításokat, nyomja meg 5 másodpercig a készülék alján található „Unit" gombot, majd ismételje meg a 3. lépést.
5. A mérleg körülbelül 16 másodperc után automatikusan kikapcsol.

Mérés offline módban:

1. Helyezze a mérleget sík, stabil felületre. Az egyenetlen vagy nem egybefüggő padló (pl. szőnyeg, szőnyegpadló, linóleum) ronthatja a mérés pontosságát.
2. Kapcsolja be a mérleget a platform megnyomásával: a kijelzőn „0,00" jelenik meg, vagy a „SET" gomb megnyomásával: a kijelzőn az aktuális felhasználói szám jelenik meg.
3. Nyomja meg a „SET" és a > / < gombokat a megfelelő felhasználó és az előre beállított paraméterek kiválasztásához. A P-0 vendég felhasználó, a mérési adatok nem kerülnek mentésre, trendadatok

nem jelennek meg.
4. Lépjen a mérlegre száraz, mezítláb, ügyelve arra, hogy a talpa teljes felületével érintkezzen a négy fémelektródával. A mérleg megfelelő működése érdekében kerülje a lábak érintkezését.
5. A mérleg súlymérése közben ne támaszkodjon semmire, hogy ne változzon meg az eredmény.
6. Várjon mozdulatlanul, amíg a mérleg a testzsírszázalékot megjeleníti a LED-képernyőn.
7. Lépjen le a mérlegről. Két kört követően a mérleg automatikusan kikapcsol.

A mérés során (a Fitdays+™ alkalmazással és offline módban) a LED-képernyőn különböző adatok jelennek meg, amelyek segítségével megtekintheti:

1. Aktuális felhasználói szám, nem és magasság.
2. Testösszetétel-elemzés folyamatban – a trendjelző sáv ugrál.
3. Súly és trend *
4. Testzsír % és trend *
5. Izomtömeg % és trend *
6. Testvíz % és trend *
7. BMI mérés és trend *
8. Testtípus a BMI táblázat alapján

* A trendjelző sávok az adott felhasználó (nem a P-0 felhasználó) utolsó 7 mérése alapján mutatják a fejlődést.

Hasonlítsa össze a testzsírszázalékot a „testzsír táblázatban" megadott paraméterekkel. Ha az értékek nem esnek a normál tartományba, forduljon orvosához. Mérje fel a „vízszázalék" bekezdésben feltüntetett vízszázalékot és az „izomtömegszázalék" bekezdésben feltüntetett izomtömegszázalékot.

⚠	Ha a testzsír % megjelenése előtt leszáll a mérlegről, az alkalmazás és a mérleg nem jeleníti meg a testösszetétel adatait.

ELEMCSERE

Ha a kijelzőn megjelenik a „LO" vagy az akkumulátor szimbólum, cserélje ki az akkumulátorokat azonos típusúakra.

1. Nyissa ki az elemtartót a fedelet a nyíl irányába csúsztatva.
2. Vegye ki a lemerült elemeket, és ártalmatlanítsa azokat a „Hulladékkezelési eljárás" bekezdésben található utasításoknak megfelelően.
3. Helyezze be az új elemeket a pólusjelöléseknek megfelelően.
4. Csukja be az akkumulátor rekeszét.

KARBANTARTÁS

- A készüléket hűvös, száraz helyen tárolja.
- A készüléket vízszintes helyzetben tárolja.
- A mérleget csak puha, száraz ruhával tisztítsa.
- Soha ne használjon vegyszereket vagy súrolószereket.

HIBAMEGÁLLAPÍTÁS

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
A mérleg nem kapcsol be.	A elem lemerült.	Cserélje ki az elemeket.
A kijelzőn a „Lo" vagy az elem szimbólum jelenik	Az elemek lemerültek.	Cserélje ki őket.
A kijelzőn „Err" felirat jelenik meg.	A súly meghaladja a mérleg kapacitását.	A mérleg megrongálódásának elkerülése érdekében azonnal szálljon le róla, és ellenőrizze a maximális kapacitást.
A kijelzőn „C" jelenik meg.	Hiba történt a mérés során.	Lépjen le a mérlegről 5 másodpercre, majd lépjen vissza rá, és ismételje meg a mérési folyamatot.
A kijelzőn „CLr" jelenik meg.	A mérleg visszaállításra szorul.	Nyomja meg 5 másodpercig a mérleg alján található „Unit" gombot.
A kijelzőn csak a súlya jelenik meg.	Első alkalommal mérte meg magát a **Fitdays+™** alkalmazás használata nélkül.	Kövesse a „Csatlakozás a **Fitdays+™** alkalmazáshoz" című részben leírt lépéseket, és végezze el az első mérést.
	Lelépett a mérlegről, mielőtt a testösszetétel adatai megjelentek volna a kijelzőn.	Álljon a mérlegre, és ne mozduljon, amíg az összes adat meg nem jelenik a kijelzőn.
	Nem állt mezítláb a mérlegre.	Álljon mezítláb a mérlegre.

A „**Fitdays+™**" alkalmazás nem jeleníti meg az adatokat.	A Bluetooth funkció nincs engedélyezve az okostelefon beállításaiban.	Engedélyezze a Bluetooth funkciót okostelefonján.
	A mérlegelés során az okostelefon készenléti állapotba váltott.	A mérlegelés során tartsa aktív állapotban az alkalmazást az okostelefonján.
	A mérés nem indult el az alkalmazásban.	Kövesse a „Mérés a **Fitdays+™** alkalmazással" című részben leírt lépéseket.
A „**Fitdays+™**" alkalmazás csak a testsúlyát jeleníti meg.	Nem lépett mezítláb a mérlegre, vagy nem érintette meg az elektródákat.	Álljon mezítláb a mérlegre, és győződjön meg arról, hogy a lába megfelelően érintkezik az elektródákkal.

Minden súly hozzávetőleges, a legközelebbi egész számra kerekítve. A pontosságot +/-1% + 1 osztáson belül garantáljuk.

További felhasználói és hibaelhárítási támogatás a **Fitdays+™** alkalmazás GYIK részében található.

HULLADÉKKEZELÉSI ELJÁRÁS

A készülék alján található szimbólum az elektromos és elektronikus berendezések szelektív gyűjtését jelzi **(2012/19/Eu-WEEE irányelv)**.

A készülék élettartamának végén ne dobja ki a vegyes szilárd települési hulladék közé, hanem vigye el a területén található speciális gyűjtőhelyre, vagy adja vissza a forgalmazónak, ha ugyanolyan típusú, ugyanolyan funkciójú új készüléket vásárol. Ha a megsemmisítendő készülék mérete 25 cm-nél kisebb, akkor 400 m2-nél nagyobb kiskereskedelmi üzletbe visszaviheti anélkül, hogy új, hasonló készüléket kellene vásárolnia.

Az elektromos és elektronikus berendezések szelektív gyűjtésének ezen eljárása az európai környezetvédelmi politika előírásainak megfelelően történik, amelynek célja a környezet minőségének megóvása, védelme és javítása, valamint az ilyen berendezésekben található veszélyes anyagok vagy azok, illetve alkatrészeik nem megfelelő használata miatt az emberi egészségre gyakorolt lehetséges hatások elkerülése. Figyelem! Az elektromos és elektronikus berendezések nem megfelelő ártalmatlanítása szankciókat vonhat maga után.

CE Ez a termék háztartási használatra készült. A készüléken található CE-jelöléssel igazolt megfelelőség az elektromágneses összeférhetőségről szóló 2014/30/EU irányelvre és az elektromos és elektronikus berendezésekben bizonyos veszélyes anyagok használatának korlátozásáról szóló 2011/65/EU irányelvre vonatkozik.

Ez a termék egy elektronikus berendezés, amelyet a jelenlegi műszaki ismeretek szerint teszteltek, hogy ne zavarja a közelében található más berendezéseket (elektromágneses kompatibilitás), és hogy a használati utasításban megadott tanácsok szerint történő használat esetén biztonságos legyen. Működési rendellenességek esetén ne használja tovább a készüléket, és ha szükséges, forduljon közvetlenül a gyártóhoz.

A gyártó, a LAICA S.p.A. kijelenti, hogy a készülék megfelel a 2014/53/EU irányelvnek. A teljes megfelelőségi nyilatkozat a következő internetes oldalon található: www.laica.it.

GARANCIA

A készülékre 2 év garancia vonatkozik az áru átvételétől számítva, vagy a fogyasztó lakóhelye szerinti nemzeti jogszabályokban előírt hosszabb időtartam. Ez a rendelkezés megfelel az olasz és az európai jogszabályoknak. A LAICA termékek otthoni használatra készültek, és nem használhatók nyilvános helyeken. A garancia csak a gyártási hibákra vonatkozik, és nem érvényes, ha a kár véletlen esemény, helytelen használat, gondatlanság vagy a termék helytelen használata miatt keletkezett. Kizárólag a mellékelt tartozékokat használja; más tartozékok használata a garancia érvénytelenségét vonhatja maga után. Semmilyen okból ne nyissa ki a készüléket; megnyitás vagy megrongálás esetén a garancia véglegesen érvényét veszti. Ez a garancia nem vonatkozik a kopásnak kitett alkatrészekre és a mellékelt akkumulátorokra. A szállítástól számított 2 év elteltével, vagy a fogyasztó lakóhelye szerinti nemzeti jogszabályokban előírt hosszabb időtartam elteltével a garancia lejár; ebben az esetben a műszaki segítségnyújtás díjköteles. A műszaki segítségnyújtással kapcsolatos információk, akár garanciális, akár díjköteles szolgáltatásról van szó, a info@ laica.com címen kérhetők.

A jótállás hatálya alá tartozó termékek javításáért vagy cseréjéért nem kell fizetni. Meghibásodás esetén vegye fel a kapcsolatot a kereskedővel. NE küldje el a készüléket közvetlenül a LAICA-nak. A jótállás keretében végzett összes művelet (beleértve a termék vagy annak alkatrészeinek cseréjét is) nem hosszabbítja meg a kicserélt termék eredeti jótállási idejét. A gyártó nem vállal felelősséget azokért a károkért, amelyek közvetlenül vagy közvetve személyeknek, vagyontárgyaknak vagy állatoknak okozhatók a vonatkozó használati utasításban meghatározott összes követelmény be nem tartása következtében, különös tekintettel a készülék telepítésével, használatával és karbantartásával kapcsolatos figyelmeztetésekre. A LAICA, termékei folyamatos fejlesztése iránti elkötelezettségének részeként, jogosult előzetes értesítés nélkül, részben vagy egészben megváltoztatni termékeit a gyártási követelményeknek megfelelően, anélkül, hogy ez bármilyen felelősséget vonna maga után a LAICA számára kereskedői felé. További információ: www.laica.it.

LV Latviešu

VIEDAIS ELEKTRONISKAIS VANNAS SVARS AR TAUKU, ŪDENS, MUSKUĻU UN ĶERMEŅA MASAS INDEKSA APRĒĶINU – LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS UN GARANTIJA

Cienījamais klient, LAICA vēlas pateikties Jums par to, ka izvēlējāties vienu no mūsu produktiem, kas izstrādāts atbilstoši stingriem veiktspējas un kvalitātes kritērijiem, lai nodrošinātu pilnīgu apmierinātību.

SVARĪGI
LŪDZU, UZMANĪGI IZLASIET PRIEŠ LIETOŠANU
GLABĀT DROŠĀ VIETĀ, LAI VARĒTU IZMANTOJAT NĀKOTNĒ

Lietošanas instrukcija ir uzskatāma par produkta neatņemamu sastāvdaļu un tā jāglabā visā produkta kalpošanas laikā. Ja produkts tiek nodots citam īpašniekam, tā dokumentācija arī jānodod pilnībā.

Lai nodrošinātu produkta drošu un pareizu lietošanu, lietotājam ir rūpīgi jāizlasa lietošanas instrukcijā iekļautie norādījumi un brīdinājumi, jo tie sniedz svarīgu informāciju par drošību, lietošanu un apkopi. Ja lietošanas instrukcija ir pazaudēta vai Jums ir nepieciešama papildu informācija vai paskaidrojumi, lūdzu, aizpildiet attiecīgo veidlapu tīmekļa vietnē: https://www.laica.it/ sadaļā „FAQ un atbalsts".

Elektroniskie personīgie svari, kas mēra jūsu svaru un aprēķina jūsu ķermeņa sastāvu (tauku, ūdens, muskuļu procentuālo daļu un ķermeņa masas indeksu) atbilstoši jūsu augumam, vecumam un dzimumam.

Saderīgs ar Bluetooth 4.0 vai jaunāku tehnoloģiju, tas ļauj automātiski nosūtīt datus uz jūsu viedtālruni, lai jūs varētu jebkurā brīdī sekot līdzi saviem panākumiem.

Fitdays+™ lietotne automātiski salīdzina jūsu izmērītos datus, izmantojot dzimumu, vecumu un fizisko stāvu, ar atsauces datiem, lai izveidotu analīzi, kas ietver: svaru, ĶMI (ķermeņa masas indeksu), ķermeņa tauku %, tauku masu, beztauku ķermeņa masu, muskuļu masu, muskuļu īpatsvaru %, skeleta muskuļu %, kaulu masu, olbaltumvielu masu, olbaltumvielu %, ūdens masu, ķermeņa ūdens %, zemādas tauku %, viscerālo tauku, BMR (bazālo metabolisma ātrumu), ķermeņa vecumu, ideālo ķermeņa masu, aptaukošanās līmeni, ķermeņa tipu (20 ķermeņa sastāva datu punkti).

INDEKSS

SIMBOLU LEĢENDA	**lapa 66**
DROŠĪBAS BRĪDINĀJUMI	**lapa 66**
ĶERMEŅA SASTĀVS	**lapa 67**
PRODUKTA APRAKSTS	**lapa 68**
LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS	**lapa 68**
APKOPE	**lapa 70**
PROBLĒMU RISINĀŠANA	**lapa 70**
UTILIZĀCIJAS KĀRTĪBA	**lapa 71**
GARANTIJA	**lapa 71**

SIMBOLU LEĢENDA

⚠ Brīdinājums ⊘ Aizliegums

DROŠĪBAS BRĪDINĀJUMI

- Pirms lietošanas pārliecinieties, ka ierīce ir neskarta un bez redzamiem bojājumiem. Ja rodas šaubas, nelietojiet ierīci un sazinieties ar pārdevēju.
- Plastmasas iepakojuma maisiņu turiet bērniem nepieejamā vietā: pastāv nosmakšanas risks.
- Šo ierīci drīkst lietot tikai paredzētajam mērķim un atbilstoši lietošanas instrukcijām.
- Jebkāda cita izmantošana tiek uzskatīta par neatbilstošu un tādējādi bīstamu.
- Ražotājs neuzņemas atbildību par bojājumiem, kas radušies nepareizas vai nepiemērotas lietošanas dēļ.
- Šo ierīci var lietot bērni no 10 gadu vecuma.
- Personas ar samazinātām fiziskām, sensoriālām vai garīgām spējām vai nepieredzējuši cilvēki drīkst lietot šo produktu tikai tad, ja iepriekš ir saņēmuši norādījumus par tā lietošanu, drošību un tikai tad, ja ir informēti par briesmām, kas saistītas ar pašu produktu.
- Bērniem nedrīkst spēlēties ar ierīci.
- Tīrīšanas un apkopes darbus bērni nedrīkst veikt bez pieaugušo uzraudzības.
- Ja ierīce nedarbojas un/vai ir bojāta, neiejaucieties tās darbībā.
- Lai veiktu remontu, vienmēr sazinieties ar izplatītāju.
- Rūpējieties par svariem, pasargājiet tos no triecieniem, ekstremālām temperatūras svārstībām, mitruma, putekļiem, tiešas saules gaismas un siltuma avotiem.

⊘ **NEĻAUKIET** šķidrumiem iekļūt svara korpusā.
Šī ierīce nav ūdensizturīga. **NENOVIET** un **NEKĀRTOJIET** svarus ūdens piesātinātos apstākļos; mitrums, kas pārsniedz 85 %, vai saskare ar ūdeni vai citiem šķidrumiem var izraisīt koroziju vai traucēt svaru pareizu darbību.

⊘ **NEKĀPJAT** uz svariem ar slapjām kājām vai ja svara virsma ir mitra: pastāv slīdēšanas risks.

⊘ **NEKĀPJAT** uz platformas malas un NELECIET uz svariem.

⚠ **UZMANĪBU! PIRMS IERĪCES LIETOŠANAS**

- Svari aprēķinātie dati par ķermeņa sastāvu (ķermeņa tauku un ūdens procentuālais daudzums, skeleta muskuļi utt.) ir uzskatāmi tikai par orientējošiem datiem. Papildu informāciju konsultējieties ar ārstu vai dietologu.
- Pašmērīšana nozīmē pārbaudi, nevis diagnozi vai ārstēšanu. Neierastos rādījumus vienmēr apspriediet ar savu ārstu. Nekādā gadījumā nedrīkst mainīt ārsta izrakstīto zāļu devas.
- Caur platformā un rokturī esošajām elektrodēm svari nosūta vāju, zemas intensitātes elektrisko strāvu, kas plūst caur ķermeni. Svari nekādā veidā nav bīstami.
- Svari nav ieteicami šādiem cilvēkiem, jo svariem reģistrētie dati var būt neprecīzi:

- personām, kurām ir sirds stimulatora vai cita elektroniska medicīniska ierīce
- cilvēkiem ar paaugstinātu ķermeņa temperatūru
- bērniem līdz 16 gadu vecumam un pieaugušajiem virs 80 gadu vecuma
- grūtnieces
- personas, kuras saņem dialīzi, kurām ir kāju tūska vai osteoporoze
- cilvēki, kuri lieto sirds un asinsvadu zāles

BATERIJU DROŠA LIETOŠANA

- Ja svari netiek lietoti ilgāku laiku, izņemiet baterijas un glabājiet tās labi vēdināmā un sausā vietā istabas temperatūrā.

⊘ **NE**uzlādējiet baterijas, ja tās nav uzlādējamas.

⊘ **NE**uzlādējiet uzlādējamas baterijas, izmantojot citas metodes, kas nav norādītas rokasgrāmatā, vai izmantojot neatbilstošas iekārtas.

⊘ **NEKĀDĀ GADĪJUMĀ** nepakļaujiet baterijas siltuma avotiem vai tiešai saules gaismai. Šo norādījumu neievērošana var izraisīt bateriju bojājumus un/vai eksploziju.

⊘ **NE**metiet baterijas atklātā ugunī.

- Bateriju izņemšanu vai nomaiņu vienmēr veic pieaugušais.
- Saglabājiet baterijas bērniem nepieejamā vietā: bateriju norīšana var izraisīt nāvi. Ja baterijas ir norītas, nekavējoties sazinieties ar ārstu.
- Baterijās esošā skābe ir kodīga. Izvairieties no saskares ar ādu, acīm vai apģērbu.

ĶERMEŅA SASTĀVS

Ķermeņa sastāvs ir šāds:

- muskuļu masa: visas sastāvdaļas bez taukiem (ūdens, muskuļi, saistaudi un citas netaukainas organiskās sastāvdaļas), kauli, zarnas, orgāni un asinis;
- tauku masa: visi tauki, ko var iegūt no taukaudiem un citiem audiem/orgāniem;
- kaulu masa: visi minerālvielu elementi, kas atrodas kaulos un veido skeleta sistēmas kopējo minerālvielu saturu.

Ar platformā esošo elektrodu palīdzību svari nosūta vāju, zemas intensitātes elektrisko strāvu, kas plūst caur ķermeni. Dažādas masas reaģē atšķirīgi uz strāvu: muskuļu masa rada mazāku pretestību nekā pretējā. Šo ķermeņa pretestību sauc par bioelektrisko impedanci. Dažādu ķermeņa masu relatīvais procentuālais daudzums atšķiras atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskā stāva.

Ķermeņa tauku % (informācija redzama svara displejā un lietotnē)

Tālāk tabulā norādītais ķermeņa tauku procents atspoguļo kopējo tauku daudzumu, kas aprēķināts, summējot nepieciešamos taukus un uzkrātos taukus.

Būtiskais tauku daudzums ir nepieciešams dažādām ķermeņa funkcijām. Procentuālā daļa vīriešiem ir 3 %, bet sievietēm – 12 %. Uzkrātais tauku daudzums dod enerģiju, aizsargā pret fiziskām traumām un izolē ķermeni, lai saglabātu siltumu. Šie procentuālie daudzumi atšķiras atkarībā no indivīda vecuma un dzimuma, kā parādīts tabulā zemāk. **Ja svara rādītāji neatbilst tabulā norādītajām „normālajām" vērtībām, ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu.**

Ķermeņa tauku tabula				
Dzimums	**Zems svars**	**Normāls**	**Pārmērīgs svars**	**Aptaukošanās**
Vīrietis	<10	>=10 %–<20 %	>=20 %–<25 %	>=25 %–<35 %
Sieviete	<18	>=18 %–<28 %	>=28 %–<33 %	>=33 %–<43 %

Ūdens % (informācija redzama svara displejā un lietotnē)

Ūdens saturs organismā atšķiras atkarībā no dzimuma: veseliem pieaugušiem sievietēm tas ir no 45% līdz 60%, bet vīriešiem – no 50% līdz 65%.

Ūdens procentuālā daļa ir lielāka bērnībā un samazinās ar vecumu. Ķermeņa svara svārstības var notikt īsā laika periodā (stundās), vidējā laika periodā (dienās) vai ilgā laika periodā (nedēļās). Nelielas svara svārstības dažās stundās ir normālas un saistītas ar ūdens aizturi, jo ekstracelulārais ūdens (kas ietver starpšūnu šķidrumu, plazmu, limfu un transcelulāro šķidrumu) ir vienīgā daļa, kas spēj mainīties tik ātri. Ja svara zudums notiek tikai dažās dienās, ir ļoti iespējams, ka tas ir daļa no kopējā ūdens daudzuma.

Muskuļu masas % (informācija redzama svara displejā un lietotnē)

Ir trīs dažādi muskuļu veidi: gludie muskuļi, šķautņainie skeleta muskuļi un šķautņainie sirds muskuļi.

Gludie muskuļi sastāv no gludām šķiedrām.

Tie atrodas gremošanas trakta, elpošanas trakta un dzimumorgānu sienās, kā arī venozā un arterālā asinsvadu sienās.

Cilvēka svītroti skeleta muskuļi atrodas skeleta un sejas muskuļos. Sirds svītroti muskuļi atrodas sirdī. Šie svari aprēķina skeleta muskuļu un gludo muskuļu audu procentuālo daļu organismā. Vidēji 40 % ķermeņa masas veido skeleta muskuļi. Vīriešiem parasti ir izteiktāki muskuļi nekā sievietēm, un šis procentuālais daudzums var palielināties tiem, kuri nodarbojas ar sportu.

Muskuļu procentuālā daļa sāk samazināties ar vecumu.

Bazālais metabolisms (informācija redzama tikai lietotnē)

Bazālais metabolisms jeb BMR ir minimālais kaloriju daudzums, kas nepieciešams cilvēka organismam, lai izpildītu tādas pamata funkcijas kā asinsrite, elpošana, gremošana un ķermeņa temperatūras uzturēšana. BMR tiek aprēķināts personai, kas atrodas fiziskā un garīgā atpūtā, guļ uz muguras, nav ēdis 12 stundas, ir gulējis vismaz 8 stundas un kuras ķermeņa temperatūra ir nemainīga 20 °C.

Pieaugušo BMR svārstās no 1200 līdz 1800 kcal. BMR ietekmē daudzi faktori: vecums, dzimums, augums, ķermeņa uzbūve, drudzis, stress, uztura stāvoklis un apkārtējā temperatūra.

Ķermeņa masas indekss (informācija redzama svara displejā un lietotnē)

BMI tabula				
Vecums	**Zems svars**	**Normāls**	**Pārmērīgs svars**	**Aptaukošanās**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Ķermeņa masas indekss (ĶMI) ir ķermeņa svara un auguma attiecība.

Zemāk sniegtā klasifikācija ir saistīta ar risku, ko ķermeņa svars rada veselībai.

Ja ĶMI ir no 18,5 līdz 25, tas nozīmē, ka svars statistiski neietekmē veselību un ir uzskatāms par normālu.

Jebkura novirze virs vai zem šī ĶMI intervāla ir uzskatāma par veselības risku. Šādā gadījumā ieteicams konsultēties ar ārstu. Ieradums ievērot sabalansētu uzturu noteikti palīdz uzlabot dzīves kvalitāti, veicina veselību un novērš slimības, palielina vitalitāti un palīdz uzturēt ideālo svaru!

Ir svarīgi zināt, ka BMI neļauj ņemt vērā svara svārstības, kas saistītas ar muskuļu masu, kaulu masu, ūdens saturu vai tauku uzkrāšanos.

Tāpēc vienkāršu BMI aprēķinu nedrīkst pārinterpretēt, izraisot „pašdarinātas" diētas. BMI novērtējumu veic ārsts vai citi speciālisti, piemēram, uztura speciālists vai dietologs.

Apsveramie jautājumi

Novērtējot ķermeņa sastāva tendences, ir jāņem vērā šādi apsvērumi:

- Svara samazināšanās, kam nav sekojusi ķermeņa tauku izmaiņas vai pat ķermeņa tauku palielināšanās, nozīmē, ka jūsu ķermenis ir zaudējis tikai ūdeni (piemēram, pēc fiziskām aktivitātēm, saunas apmeklējuma vai ierobežotas diētas ātrai svara zaudēšanai).
- Svara pieaugums, kam nav sekojusi ķermeņa tauku samazināšanās vai nav notikušas izmaiņas, liecina par muskuļu masas pieaugumu.
- Ja svars un ķermeņa tauku daudzums samazinās vienlaikus, tas nozīmē, ka jūsu diēta darbojas un jūs zaudējat apjomu.

PRODUKTA APRAKSTS (sk. 1. att.)

1. LED displejs
   1a. Akumulatora ikona
   1b. Bluetooth ikona
   1c. Vīrieša simbols
   1d. Sieviešu simbols
   1e. Mērvienība
   1f. Svars
   1g. Ķermeņa tauku %
   1h. Muskuļu masa %
   1i. Ķermeņa ūdens %
   1j. ĶMI
   1k. Tendenču rādītājs
   1l. Ķermeņa tips
2. SET taustiņš
3. Metāla elektrodas
4. „Unit" pogas
5. Bateriju nodalījums

TECHNISKĀS SPECIFIKĀCIJAS

- Jauda: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Dalījums: 50 g / 0,1 lb
- 3 vienreizlietojamas 1,5 V AAA sārmu baterijas
- LED displejs
- Darbības frekvence: 2,4G ISM josla (2402-2480 MHz)
- Lietošanas vides apstākļi: +10 °C +40 °C; relatīvais mitrums 40 %–80 %
- Uzglabāšanas vides apstākļi: +10 °C +50 °C; relatīvais mitrums 40 %–80 %

⚠ Svari aprēķina ķermeņa sastāvu personām vecumā no 10 līdz 80 gadiem, kuru augums ir no 30 līdz 250 cm.

LIETOŠANAS IETEIKUMI

- Vienmēr svērties uz vieniem un tiem pašiem svariem vienā un tajā pašā laikā, vēlams pēc pamošanās un pirms apģērbšanās.
- Pēc pamošanās pagaidiet apmēram 15 minūtes, lai ūdens varētu izlīdzināties organismā.
- Ir svarīgi svērties ar sausām, kailām kājām, kas pareizi novietotas uz elektrodu (skatīt 2. attēlu). Izvairieties no kontakta starp kājām, lai svari darbotos pareizi.
- Svara precizitāte var mainīties šādos gadījumos:
  a. augsts alkohola līmenis
  b. augsts kofeīna vai narkotiku līmenis
  c. pēc smagas maltītes
  d. pēc intensīvām sporta aktivitātēm
  e. slimības laikā
  f. grūtniecības laikā
  g. dehidratācijas gadījumā
  h. ar slapjām vai netīrām kājām
  i. pietūkušas kājas

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

- Šie svari darbojas ar 3 vienreizlietojamām 1,5 V AAA sārma baterijām.
- Lai ievietotu baterijas, atveriet bateriju nodalījumu, pabīdot vāciņu bultiņas virzienā.

- Ievietojiet baterijas atbilstoši polu marķējumiem. Aizveriet vāciņu.

Lūdzu, veiciet pirmo mērījumu, kad aplikācija ir pieslēgta, turpmākie mērījumi var tikt veikti bez aplikācijas pieslēgšanas.

SAVIENOŠANĀS AR FITDAYS+™ LIETOTNI:

Saderīgo ierīču saraksts:

- **iOS:** iPhone ar operētājsistēmu 9.0.
- **Ierīcēm ar Android™ operētājsistēmu:** no versijas 5.0
- Bluetooth 4.0 un jaunāka tehnoloģija

Kad svari savienojas ar lietotni, tie parāda ķermeņa sastāva datus arī lietotnes ekrānā. Veicot turpmākās darbības, ieteicams turēt viedtālruni tuvu svariem, lai savienojums paliktu aktīvs.

1. Instalējiet bezmaksas lietotni **Fitdays+™** no App Store vai Play Store™ savā viedtālrunī.
2. Uzsāciet lietotni un, ievadot savus personas datus, izveidojiet jaunu lietotāju, sekojot norādījumiem.
3. Ieslēdziet svara skalu, nospiežot platformu: displejā parādīsies "0.00". Palaižiet **Fitdays+™** lietotni un savienojieties ar Bluetooth.
4. Atveriet sadaļu „Veselība", izvēlieties „+", tad „Svari", lai pievienotu svara funkcijas karti. Atgriezieties sadaļā „Veselība", izvēlieties „Ierīce", tad „+" un „Svari", lai atrastu un izvēlētos „LAICA PS7132".
5. Veiciet pirmo mērījumu, izmantojot lietotni.

Mērīšana ar Fitdays+™ lietotni:

1. Novietojiet svara skalu uz līdzenas, stabilas virsmas. Nevienmērīga vai nesakārtota grīda (piemēram, paklājs, linolejs) var ietekmēt mērījumu precizitāti.
2. Ieslēdziet svara mērītāju, nospiežot platformu: displejā parādīsies „0,00".
3. Atveriet lietotni, pārliecinieties, ka uz svariem tiek parādīts Bluetooth simbols .
4. Iet uz "Ierīce", izvēlieties "LAICA PS7132", tad "Let uz mērījumiem", lietotne ir gatava saņemt datus no svariem.
5. Uz kāpiet uz svariem ar sausām kājām, pārliecinieties, ka pēdu zoles pilnībā saskaras ar četrām metāla elektrodēm (2. att.). Izvairieties no kāju saskares, lai svari darbotos pareizi.
6. Nekustieties, līdz lietotne paziņo, ka mērīšana ir pabeigta.
7. Kamēr svari mēra jūsu svaru, nebalstieties uz nekā, lai neizmainītu mērījumu rezultātus.
8. Nokāpiet no svariem. Pēc 2 displeja cikliem svari automātiski izslēgsies. Ķermeņa sastāva dati būs pieejami lietotnē.

- **Fitdays+™** ikona automātiski mainīsies no uz kad ierīce savienosies ar jūsu viedtālruni.
- Ja svars netiek mērīts lietotnē, pārliecinieties, ka ierīce ir savienota, atkārtojot soļus **Savienošana ar Fitdays+™ lietotni**.
- Android™ ierīcēm ir nepieciešams aktivizēt atrašanās vietas funkciju.
- **Fitdays+™** lietotnē var izveidot vairāk nekā vienu kontu. Svariem ir automātiska atpazīšanas funkcija. Ja svara starpība ir +/- 2 kg, lietotne atgādinās izvēlēties pareizo lietotāju.

BEZSAISTES REŽĪMS

Pieejams tikai tad, ja svari nav savienoti ar lietotni, saglabātie dati vēlāk nevar tikt kopīgoti ar lietotni.

Bezsaistes lietotāju iestatīšana:

1. Ieslēdziet svarus, nospiežot platformu: displejā parādīsies "0.00".
2. Bezsaistes svara mērvienību var mainīt, nospiežot pogu "Unit" svara mērītāja aizmugurē.
3. Nospiediet "SET", lai ieietu bezsaistes lietotāja iestatījumu režīmā
   a. Izvēlieties lietotāju (U-1, U-2, U-3, U-4), nospiediet >, lai palielinātu, vai <, lai samazinātu, un "SET", lai apstiprinātu.
   b. Izvēlieties vecumu (10–80) – nospiediet >, lai palielinātu, vai <, lai samazinātu, un "SET", lai apstiprinātu
   c. Izvēlieties dzimumu (vīrietis/sieviete) – nospiediet > vai <, lai izvēlētos, un "SET", lai apstiprinātu
   d. Izvēlieties augumu (30 – 250 cm) – nospiediet >, lai palielinātu, vai <, lai samazinātu, un "SET", lai apstiprinātu.
   e. Nospiediet "SET", lai apstiprinātu, pagaidiet, līdz displejā parādās "0.00"
4. Ja nepieciešams atiestatīt lietotāja iestatījumus, nospiediet pogu „Unit" ierīces apakšā uz 5 sekundēm, atkārtojiet 3. soli.
5. Svari automātiski izslēdzas aptuveni pēc 16 sekundēm.

Mērīšana bezsaistē:

1. Novietojiet svarus uz līdzenas, stabilas virsmas. Nevienmērīga vai nesakārtota grīda (piemēram, paklājs, linolejs) var ietekmēt mērījumu precizitāti.
2. Ieslēdziet svarus, nospiežot platformu: displejā parādīsies „0.00", vai nospiežot "SET" pogu: displejā parādīsies pašreizējais lietotāja numurs.
3. Nospiediet "SET" un > / <, lai izvēlētos pareizo lietotāju un iepriekš iestatītos parametrus. P-0 ir viesu lietotājs, mērījumu dati netiek saglabāti, tendenču dati netiek parādīti.
4. Uz kāpiet uz svariem ar sausām, kailām pēdām, pārliecinieties, ka pēdu zoles pilnībā saskaras ar četrām metāla elektrodēm. Izvairieties no kontakta starp kājām, lai svari darbotos pareizi.
5. Kamēr svari mēra jūsu svaru, nebalstieties uz nekā, lai neizmainītu rādījumus.
6. Nekustieties, līdz svari LED ekrānā parādīs ķermeņa tauku procentuālo daudzumu.
7. Nokāpiet no svariem. Pēc 2 rindām displejs automātiski izslēgsies.

LV Latviešu

Mērīšanas laikā (ar Fitdays+™ lietotni un bezsaistes režīmā) LED ekrānā tiek parādīti dažādi dati, kas ļauj jums apskatīt:

1. Pašreizējais lietotāju skaits, dzimums un augums.
2. Ķermeņa sastāva analīze notiek – tendences indikatora josla lēkā.
3. Svars un tendence *
4. Ķermeņa tauku % un tendence *
5. Muskuļu % un tendence *
6. Ķermeņa ūdens % un tendence *
7. BMI mērījums un tendence *
8. Ķermeņa tips no ĶMI tabulas

* tendences indikatora joslas ilustrē progresu salīdzinājumā ar pēdējiem 7 mērījumiem šim lietotājam (nevis lietotājam P-0).

Salīdziniet ķermeņa tauku procentu ar parametriem, kas norādīti „ķermeņa tauku tabulā". Ja tas neatbilst normālajām vērtībām, konsultējieties ar ārstu. Novērtējiet ūdens procentu, kas norādīts punktā „% ūdens", un muskuļu masas procentu, kas norādīts punktā „% muskuļu masa".

⚠	Ja jūs nokāpjat no svariem, pirms ir parādīts ķermeņa tauku %, lietotne un svari neparādīs ķermeņa sastāva datus.

BATERIJU MAIŅA

Kad displejā parādās simbols „LO" vai baterijas simbols, nomainiet baterijas ar tāda paša tipa baterijām.

1. Atveriet bateriju nodalījumu, pabīdot vāciņu bultiņas virzienā.
2. Izņemiet izlietotās baterijas un izmetiet tās saskaņā ar norādījumiem sadaļā „Izmantošanas procedūra".
3. Ievietojiet jaunas baterijas atbilstoši polu marķējumam.
4. Aizveriet bateriju nodalījumu.

APKOPE

- Ierīci uzglabājiet vēsā, sausā vietā.
- Ierīci uzglabājiet horizontālā stāvoklī.
- Sveru tīriet tikai ar mīkstu, sausu drānu.
- Nekad nelietojiet ķimikālijas vai abrazīvus līdzekļus

PROBLĒMU RISINĀŠANA

Problēma	Iespējamais cēlonis	Risinājums
Svara nav iespējams ieslēgt.	Baterijas ir izlādējušās.	Nomainiet baterijas.
Displejā parādās "Lo" vai baterijas simbols.	Baterijas ir gandrīz izlādētas.	Nomainiet tās.
Displejā parādās "Err".	Svars pārsniedz svara mērītāja kapacitāti.	Nokāpiet no svariem, lai tos nesabojātu, un pārbaudiet maksimālo kapacitāti.
Displejā parādās "C".	Mērīšanas laikā radās kļūda.	Nokāpiet no svariem uz 5 sekundēm, pēc tam atkārtojiet mērīšanas procesu.
Displejā parādās „CLr".	Svari ir jāpārkonfigurē.	Nospiediet pogu „Unit" svara apakšā uz 5 sekundēm.
Displejā tiek parādīts tikai jūsu svars.	Jūs esat nosvēries pirmo reizi, neizmantojot **Fitdays+™** lietotni.	Izpildiet soļus, kas aprakstīti sadaļā „Savienošana ar **Fitdays+™** lietotni", un veiciet pirmo mērījumu.
	Jūs nokāpāt no svariem, pirms tika parādīti ķermeņa sastāva dati.	Stāvieties uz svariem un nekustieties, līdz visi dati parādās displejā.
	Jūs neuzkāpāt uz svariem ar kailām kājām.	Stāvieties uz svariem basām kājām.
„**Fitdays+™**" lietotne neparāda datus.	Viedtālruņa iestatījumos nav ieslēgta Bluetooth funkcija.	Iespējojiet Bluetooth savā viedtālrunī.
	Svaru laikā viedtālrunis pārgāja gaidīšanas režīmā.	Sveršanas laikā saglabājiet lietotni aktīvu savā viedtālrunī.
	Mērīšana netika uzsākta lietotnē.	Izpildiet soļus, kas aprakstīti sadaļā „Mērīšana ar **Fitdays+™** lietotni".
Lietotne „**Fitdays+™**" parāda tikai jūsu ķermeņa svaru.	Jūs neuzkāpāt uz svariem ar kailām pēdām vai nepieskārāties elektrodu kontaktiem.	Uz kāpiet uz svariem basām kājām un pārliecinieties, ka jūsu kājas pareizi pieskaras elektrodēm.

Visi svara rādījumi ir aptuveni, tie ir noapaļoti uz augšu vai uz leju līdz tuvākajam veselumam. Mēs garantējam precizitāti +/-1% + 1 sadalījums.

Papildu lietotāja atbalsts un problēmu risināšana ir pieejama **Fitdays+™** lietotnes FAQ sadaļā.

UTILIZĀCIJAS PROCEDŪRA

Simbols ierīces apakšā norāda uz atsevišķu elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanu **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE).**

Kad ierīce ir nolietota, to nedrīkst izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem, bet jānodod īpašā savākšanas centrā jūsu reģionā vai jāatgriež izplatītājam, iegādājoties jaunu tāda paša veida ierīci ar tādām pašām funkcijām. Ja izmetamā ierīce ir mazāka par 25 cm, to var atgriezt mazumtirdzniecības vietā, kuras platība pārsniedz 400 m2, bez nepieciešamības iegādāties jaunu, līdzīgu ierīci.

Šī elektrisko un elektronisko ierīču atsevišķās savākšanas procedūra tiek veikta, ievērojot Eiropas vides politiku, kuras mērķis ir saglabāt, aizsargāt un uzlabot vides kvalitāti, kā arī novērst iespējamo ietekmi uz cilvēku veselību, ko rada bīstamu vielu klātbūtne šādās ierīcēs vai to vai to daļu nepareiza lietošana. Uzmanību! Nepareiza elektrisko un elektronisko ierīču izmešana var izraisīt sankcijas.

CE Šis produkts ir paredzēts lietošanai mājsaimniecībā. Atbilstība, kas apliecināta ar CE marķējumu uz ierīces, attiecas uz Direktīvu 2014/30/ES par elektromagnētisko saderību un Direktīvu 2011/65/ES par dažu bīstamu vielu izmantošanas ierobežošanu elektriskās un elektroniskās iekārtās.

Šis produkts ir elektroniska ierīce, kas ir pārbaudīta, lai saskaņā ar pašreizējām tehniskajām zināšanām nodrošinātu, ka tā netraucē citu tuvumā esošo iekārtu darbību (elektromagnētiskā saderība) un ka tā ir droša, ja to lieto saskaņā ar lietošanas instrukcijā sniegtajiem ieteikumiem. Ja rodas darbības traucējumi, nelietojiet ierīci un, ja nepieciešams, sazinieties ar ražotāju.

Ražotājs LAICA S.p.A. apliecina, ka ierīce atbilst Direktīvai 2014/53/ES. Pilnīga atbilstības deklarācija ir pieejama šādā tīmekļa vietnē: www.laica.it.

GARANTIJA

Šai ierīcei ir 2 gadu garantija no preces piegādes brīža vai cits ilgāks termiņš, kas paredzēts patērētāja dzīvesvietas valsts tiesību aktos. Šis nosacījums atbilst Itālijas un Eiropas tiesību aktiem. LAICA produkti ir paredzēti lietošanai mājās un tos nedrīkst lietot sabiedriskās vietās. Garantija attiecas tikai uz ražošanas defektiem un neattiecas uz bojājumiem, kas radušies nejauša notikuma, nepareizas lietošanas, nolaidības vai nepareizas izmantošanas rezultātā. Lietojiet tikai piegādātos piederumus; citu piederumu lietošana var izraisīt garantijas zaudēšanu. Nekādā gadījumā neatveriet ierīci; atverot vai manipulējot ar ierīci, garantija tiek galīgi zaudēta. Šī garantija neattiecas uz detaļām, kas pakļautas nodilumam, vai piegādātajām baterijām. Pēc 2 gadiem no piegādes brīža vai cita ilgāka termiņa, kas paredzēts patērētāja dzīvesvietas valsts tiesību aktos, garantija zaudē spēku; šādā gadījumā tehniskā palīdzība tiks sniegta par atsevišķu samaksu. Informāciju par tehnisko palīdzību, gan garantijas ietvaros, gan par atsevišķu samaksu, var pieprasīt, sazinoties ar info@ laica.com.

Par produktu remontu vai nomaiņu, uz kuriem attiecas garantija, nav jāmaksā. Ja rodas defekti, sazinieties ar izplatītāju. NESŪTIET ierīci tieši uz LAICA. Visas darbības garantijas ietvaros (ieskaitot produkta vai tā daļas nomaiņu) nepagarinās sākotnējā garantijas termiņa ilgumu nomainītajam produktam. Ražotājs atsakās no jebkādas atbildības par jebkādiem zaudējumiem, kas var tieši vai netieši tikt nodarīti personām, īpašumam vai dzīvniekiem, ja netiek ievērotas visas attiecīgajā lietošanas instrukcijā noteiktās prasības, jo īpaši brīdinājumi par ierīces uzstādīšanu, lietošanu un apkopi. LAICA, pastāvīgi cenšoties uzlabot savus produktus, ir tiesīga bez iepriekšēja brīdinājuma pilnībā vai daļēji mainīt savus produktus atbilstoši ražošanas prasībām, un tas neuzliek LAICA nekādu atbildību pret saviem izplatītājiem. Papildu informācija: www.laica.it.

BG български

ИНТЕЛИГЕНТЕН ЕЛЕКТРОНЕН КАНТАР ЗА БАНЯ С ИЗЧИСЛЯВАНЕ НА % МАЗНИНИ, % ВОДА, % МУСКУЛИ И ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНОТО ТЕГЛО – ИНСТРУКЦИИ И ГАРАНЦИЯ

Уважаеми клиенти, LAICA би искала да Ви благодари, че сте избрали един от нашите продукти, проектирани съгласно строги критерии за производителност и качество, за да Ви гарантираме пълно удовлетворение.

ВАЖНО
ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО ПРЕДИ УПОТРЕБА
ПАЗЕТЕ НА СИГУРНО МЯСТО ЗА БЪДЕЩА РЕФЕРЕНЦИЯ

Ръководството за употреба трябва да се счита за неразделна част от продукта и да се съхранява през целия му експлоатационен срок. Ако продуктът бъде прехвърлен на друг собственик, документацията му също трябва да бъде прехвърлена в нейната цялост.

За да се гарантира безопасната и правилна употреба на продукта, потребителят трябва внимателно да прочете инструкциите и предупрежденията, съдържащи се в ръководството, доколкото те предоставят важна информация относно безопасността, употребата и поддръжката. В случай че ръководството за употреба се изгуби или се нуждаете от допълнителна информация или разяснения, моля, попълнете съответния формуляр на уебсайта: https://www.laica.it/ в раздела „Често задавани въпроси и поддръжка".

Електронна лична везна, която измерва теглото ви и изчислява състава на тялото ви (процент на мазнини, вода, мускули и индекс на телесна маса) въз основа на вашия ръст, възраст и пол.

Съвместима с Bluetooth 4.0 или по-нова версия, тя ви позволява автоматично да изпращате данните на вашия смартфон, за да можете да следите напредъка си по всяко време.

Приложението **Fitdays+™** прави автоматично сравнение на измерените данни, като използва пол, възраст и физическа статура в сравнение с референтни данни, за да създаде анализ, който включва: тегло, ИТМ (индекс на телесна маса), процент на телесните мазнини, мастна маса, телесно тегло без мазнини, мускулна маса, процент на мускулите, процент на скелетните мускули, костна маса, протеинова маса, процент на протеините, тегло на водата, процент на водата в тялото, процент на подкожните мазнини, висцерални мазнини, БМР (базален метаболизъм), телесна възраст, идеално телесно тегло, степен на затлъстяване, тип тяло (20 точки данни за състава на тялото).

ИНДЕКС

СИМВОЛИ **страница 72**
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ **страница 72**
СЪСТАВ НА ТЯЛОТО **страница 73**
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА **страница 74**
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА **страница 75**
ПОДДРЪЖКА **страница 76**
ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ **страница 76**
ПРОЦЕДУРА ЗА ИЗХВЪРЛЯНЕ **страница 77**
ГАРАНЦИЯ **страница 77**

СИМВОЛИ

Предупреждение Забрана

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди употреба се уверете, че устройството е непокътнато и няма видими повреди. Ако имате съмнения, не използвайте устройството и се свържете с търговеца.
- Дръжте пластмасовата торбичка, използвана за опаковане, далеч от деца: опасност от задушаване.
- Това устройство трябва да се използва само по предназначение и по начина, посочен в инструкциите.
- Всяка друга употреба се счита за неправилна и следователно опасна.
- Производителят не носи отговорност за щети, причинени от неправилна или нецелесъобразна употреба.
- Това устройство може да се използва самостоятелно от деца на възраст над 10 години.
- Лица с намалени физически, сетивни или умствени способности или неопитни хора трябва да използват продукта само ако са били предварително инструктирани за неговата употреба, при спазване на мерките за безопасност и само ако са информирани за опасностите, свързани със самия продукт.
- Децата не трябва да си играят с устройството.
- Почистването и поддръжката не трябва да се извършват от деца без надзор на възрастен.
- В случай на повреда и/или неизправност не се опитвайте да поправите устройството.
- Винаги се свързвайте с вашия търговец за ремонт.
- Боравете с везната внимателно, предпазвайте я от удари, екстремни температурни колебания, влага, прах, пряка слънчева светлина и източници на топлина.

⊘ **НЕ** позволявайте течности да проникнат в корпуса на везната.
Това устройство не е водоустойчиво. **НЕ** оставяйте и **НЕ** използвайте везната в среда с висока влажност; влажност над 85% или контакт с вода или други течности може да доведе до корозия или да повреди нормалната работа на везната.

⊘ **НЕ** стъпвайте на везната с мокри крака или ако повърхността на везната е мокра: опасност от подхлъзване.

⊘ **НЕ** се качвайте на ръба на платформата и не скачайте върху везните.

⚠	**ВНИМАНИЕ! ПРЕДИ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТОЗИ УРЕД**

- Данните, свързани с телесния състав (процент на телесните мазнини и вода, скелетни

мускули и др.), изчислени от везната, трябва да се считат само за ориентировъчни. За допълнителна информация се консултирайте с лекар или диетолог.

- Самоизмерването означава проверка, а не диагностика или лечение. Необичайните показания трябва винаги да се обсъждат с Вашия лекар. При никакви обстоятелства не променяйте дозите на лекарствата, предписани от Вашия лекар.
- Чрез електродите, разположени на платформата и дръжката, кантарът изпраща слаб електрически ток с ниска интензивност, който преминава през тялото. Кантарът не е опасен по никакъв начин.
- Везната не се препоръчва за следните лица, тъй като данните, регистрирани от везната, може да не са точни:
  - лица, носещи пейсмейкър или друго електронно медицинско устройство
  - хора с температура
  - деца под 16-годишна възраст и възрастни над 80-годишна възраст
  - бременни жени
  - лица, подложени на диализа, с оток в краката или остеопороза
  - хора, които приемат лекарства за сърдечно-съдовата система

БЕЗОПАСНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА БАТЕРИИТЕ

- Извадете батериите, ако везната не се използва за дълъг период от време, и ги съхранявайте на добре проветриво и сухо място при стайна температура.
- ⊘ **НЕ** презареждайте батериите, ако те не са презареждаеми.
- ⊘ **НЕ** презареждайте акумулаторните батерии по начин, различен от посочения в ръководството, или с неподходящо оборудване.
- ⊘ **НИКОГА** не излагайте батериите на източници на топлина или пряка слънчева светлина. Неспазването на тези инструкции може да доведе до повреда и/или експлозия на батериите.
- ⊘ **НЕ** хвърляйте батериите в открит огън.
- Изваждането или подмяната на батериите трябва винаги да се извършва от възрастен.
- Дръжте батериите далеч от деца: поглъщането на батерии носи риск от смърт. Ако батериите бъдат погълнати, незабавно се свържете с лекар.
- Киселината, съдържаща се в батериите, е корозивна. Избягвайте контакт с кожата, очите или дрехите

СЪСТАВ НА ТЯЛОТО

Съставът на тялото се състои от:

- постно тегло: всички компоненти без мазнини (вода, мускули, съединителна тъкан и други немастни органични компоненти), кости, червя, органи и кръв;
- мастна маса: всички мазнини, които могат да бъдат извлечени от мастната тъкан и други тъкани/органи;
- костна маса: всички минерални елементи, присъстващи в костите, представляващи общото минерално съдържание на скелетната система.

Чрез електродите, разположени на платформата, везната изпраща слаб електрически ток с ниска интензивност, който преминава през тялото. Различните маси реагират по различен начин на тока: постно маса оказва по-малко съпротивление от обратното. Това съпротивление на тялото се нарича биоелектрична импеданс. Относителният процент на различните маси на тялото варира в зависимост от пола, възрастта и физическата статура.

Процент на телесните мазнини (информация, видима на дисплея на кантара и в приложението)

Процентът на телесните мазнини, посочен в таблицата по-долу, представлява общото количество мазнини, което се изчислява чрез сумиране на есенциалните мазнини и мазнините за съхранение.

Есенциалните мазнини са необходими за различни функции на организма. Процентът им е 3% при мъжете и 12% при жените. Мазнините за съхранение дават енергия, предпазват от физически травми и изолират тялото, за да запазят топлината. Тези проценти варират в зависимост от възрастта и пола на индивида, както е показано в таблицата по-долу. **Ако процентите, показани от кантара, не попадат в стойностите, посочени като „нормални“ в таблицата, препоръчваме да се консултирате с Вашия семеен лекар.**

Таблица за телесните мазнини				
Пол	**Под нормалното тегло**	**Нормално**	**Наднормено тегло**	**Затлъстяване**
Мъж	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Женски	<18%	>=18%-<28%	>=28%-<33%	>=33%-<43%

Вода % (информацията се показва на дисплея на кантара и в приложението)

Процентът вода в тялото варира в зависимост от пола: при здрави възрастни жени той варира от 45% до 60%, докато при мъжете варира от 50% до 65%.

Процентът на вода е по-голям в детска възраст и намалява с възрастта. Вариации в телесното тегло могат да настъпят в кратък период от време (часа), средносрочен период (дни) или дълъг период (седмици). Малките колебания в теглото в рамките на няколко часа са нормални и се дължат на задържане на вода, тъй като извънклетъчната вода (която включва интерстициалната течност, плазмата, лимфата и трансклетъчната течност) е единствената част, която може да се променя толкова бързо. Когато загубата на тегло настъпи само за няколко дни, много вероятно е тя да е част от общото количество вода.

% мускулна маса (информация, видима на дисплея на кантара и в приложението)

Има три различни вида мускули: гладки, набраздени скелетни и набраздени сърдечни.

Гладките мускули са съставени от гладки влакна.

Те се намират в стените на храносмилателния тракт, дихателния тракт и половите органи, както и в стената на венозните и артериалните кръвоносни съдове.

Човешките набраздени скелетни мускули се намират в скелетните и лицевите мускули.

Набраздените сърдечни мускули се намират в сърцето. Тази везна изчислява % на скелетната мускулна и гладката мускулна тъкан в тялото. Средно 40% от телесната маса се състои от скелетни мускули. Мъжете обикновено имат по-изразени мускули от жените и процентът може да се увеличи при тези, които практикуват спорт.

Процентът на мускулите започва да намалява с възрастта.

Базален метаболизъм (информацията е видима само в приложението)

Базалният метаболизъм, или BMR, е минималният брой калории, необходими на човешкото тяло, за да оцелее и да изпълнява основни функции като кръвообращение, дишане, храносмилане и поддържане на телесната температура. BMR се изчислява при човек в състояние на физическа и психическа почивка, лежащ по гръб, който не е ял в продължение на 12 часа, след поне 8 часа сън и при постоянна телесна температура от 20 °C.

BMR при възрастни варира от 1200 до 1800 kcal. BMR се влияе от много фактори: възраст, пол, ръст, състав на тялото, температура, стрес, хранителен статус и температура на околната среда.

Индекс на телесна маса (информация, видима на дисплея на кантара и в приложението)

Таблица за ИТМ				
Възраст	**Под нормалното тегло**	**Нормално**	**Наднормено тегло**	**Затлъстяване**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Индексът на телесна маса (ИТМ) е съотношението между телесното тегло и ръста.

Класификацията, дадена по-долу, е свързана с риска, който телесното тегло представлява за здравето.

Когато ИТМ е между 18,5 и 25, това означава, че теглото статистически не оказва влияние върху здравето и се счита за нормално.

Всяко отклонение над или под този интервал на ИТМ трябва да се счита за риск за здравето. В този случай препоръчваме да се консултирате с лекар. Придобиването на навика да се спазва балансирана диета определено помага за подобряване на качеството на живот, поддържане на здравето и предотвратяване на заболявания, повишаване на жизнеността и поддържане на идеално тегло!

Важно е да се знае, че ИТМ не позволява отчитане на вариациите в теглото, дължащи се на мускулната маса, костната маса, водното съдържание или натрупването на мазнини.

Следователно, простото изчисляване на ИТМ не трябва да се тълкува погрешно, което да води до „самостоятелни“ диети. Оценката на ИТМ трябва да се прави от лекар или други специалисти, като например диетолог или нутриционист.

Съображения

При оценката на тенденцията в състава на тялото ви е необходимо да имате предвид следното:

- Намаляване на теглото, придружено от липса на промяна в телесните мазнини или дори увеличаване на телесните мазнини, означава, че тялото ви е загубило само вода (например след тренировка, посещение на сауна или ограничена диета за бързо отслабване).
- Увеличение на теглото, придружено от намаляване или липса на промяна в телесните мазнини, показва развитие на мускулна маса.
- Когато теглото и телесните мазнини намаляват едновременно, това означава, че диетата ви действа и се губи обем.

ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА (виж фиг. 1)

1. LED дисплей
   1a. Икона на батерията
   1b. Икона за Bluetooth
   1c. Символ за мъж
   1d. Символ за женски пол
   1e. Единица мярка
   1f. Тегло
   1g. Процент телесни мазнини
   1h. Мускулна маса %
   1i. % вода в тялото
   1j. ИТМ
   1k. Индикатор за тенденция
   1l. Тип тяло
2. Бутон „SET“
3. Метални електроди
4. Бутон „Unit“
5. Отделение за батерии

ТЕХНИЧЕСКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Капацитет: 180 кг / 400 lb / 28st 4lb
- Разделение: 50 g / 0,1 lb
- 3 еднократни 1,5 V AAA алкални батерии
- LED дисплей
- Работна честота: 2,4G ISM лента (2402-2480 MHz)
- Условия на околната среда за употреба: +10°C +40°C; RH 40%-80%
- Условия на околната среда за съхранение: +10°C +50°C; RH 40%-80%

⚠ Везни изчисляват състава на тялото за лица на възраст от 10 до 80 години с ръст между 30 и 250 cm.

ПРЕПОРЪКИ ЗА УПОТРЕБА

- Винаги се претегляйте на една и съща везна по едно и също време, за предпочитане сутрин

след събуждане и преди да се облечете.
- Изчакайте около 15 минути след ставане, за да може водата да се разпредели в тялото ви.
- Важно е да се претегляте със сухи, боси крака, поставени правилно върху електродите (виж фигура 2). Избягвайте контакт между краката, за да може кантарът да работи правилно.
- Точността на кантара може да варира в следните случаи:
  a. високо ниво на алкохол
  b. високо ниво на кофеин или наркотици
  c. след тежки хранения
  d. след интензивни спортни дейности
  e. по време на болест
  f. по време на бременност
  g. при дехидратация
  h. при мокри или нечисти крака
  i. при подути крака

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

- Тази везна работи с 3 еднократни 1,5 V AAA алкални батерии.
- За да поставите батериите, отворете отделението за батерии, като плъзнете капака в посоката на стрелката.
- Поставете батериите според обозначенията на полюсите. Затворете капака.

Моля, направете първото си измерване с включено приложение, следващите измервания могат да се правят офлайн, без да се свързвате с приложението.

Свързване с приложението Fitdays+™:

Списък на съвместимите устройства:

- **iOS:** iPhone с операционна система 9.0.
- **За устройства с операционна система Android™**: от версия 5.0
- Bluetooth 4.0 и по-нова технология

Когато се свърже с приложението, кантарът показва данните за състава на тялото и на дисплея на приложението. По време на следните операции препоръчваме да държите смартфона близо до кантара, за да поддържате активна връзката.

1. Инсталирайте безплатното приложение **Fitdays+™** от App Store или Play Store™ на вашия смартфон.
2. Стартирайте приложението и следвайте инструкциите, за да създадете нов потребител, като въведете личните си данни.
3. Включете кантара, като натиснете платформата: на дисплея ще се покаже „0.00“. Стартирайте приложението **Fitdays+™** и сдвойте чрез Bluetooth.
4. Отидете в „Здраве“, изберете „+“, след това „Везни“, за да добавите карта с функция „Везни“. Върнете се в „Здраве“, изберете „Устройство“, след това „+“ и „Везни“, за да намерите и изберете „LAICA PS7132“.
5. Извършете първото измерване с помощта на приложението.

МИзмерване с приложението Fitdays+:

1. например килим, мокет, линолеум) може да повлияе на точността на измерването.
2. Включете везната, като натиснете платформата: на дисплея ще се появи „0.00“.
3. Отворете приложението и се уверете, че на кантара се показва символът за Bluetooth.
4. Отидете в „Устройство“, изберете „LAICA PS7132“, след това „Отидете на измерване“ и приложението е готово да получи данни от везната.
5. Застанете на везната с голи и сухи крака, уверете се, че стъпалата на краката са в пълен контакт с четирите метални електрода (фиг. 2). Избягвайте контакт между краката, за да работи везната правилно.
6. Изчакайте, без да се движите, докато приложението не покаже, че измерването е приключило.
7. Не се опирайте на нищо, докато кантарът измерва теглото ви, за да не се променят показанията.
8. Слезте от кантара. След 2 цикъла на показване кантарът автоматично ще се изключи. Данните за състава на тялото ще бъдат достъпни чрез приложението. .

⚠
- Иконата на **Fitdays+™** автоматично ще се промени от „ “ на „ “, след като устройството се свърже с вашия смартфон.
- Ако теглото не се измерва в приложението, моля, уверете се, че устройството е сдвоено, като повторите стъпките **за свързване с приложението Fitdays+™.**
- За устройства с Android™ е необходимо да активирате функцията за местоположение.
- В приложението **Fitdays+™** може да се създадат повече от един акаунт. Везната има функция за автоматично разпознаване. Когато теглото е с разлика +/- 2 кг, приложението ще ви напомни да изберете правилния потребител.

ОФЛАЙН РЕЖИМ

Достъпен само когато везните не са свързани с приложението, запазените данни не могат да бъдат споделени с приложението по-късно.

Настройка на офлайн потребители:

1. Включете везната, като натиснете платформата: на дисплея ще се появи „0.00“.
2. Офлайн единицата за измерване на теглото може да бъде променена, натиснете бутона „Unit“ на гърба на везната.
3. Натиснете „SET“, за да влезете в режим на офлайн настройки на потребителя
   a. Изберете потребител (U-1, U-2, U-3, U-4), натиснете > за увеличаване или < за намаляване, „SET“ за потвърждение

b. Изберете възраст (10 - 80) – натиснете > за увеличаване или < за намаляване, „SET“ за потвърждение
c. Изберете пол (мъж/жена) – натиснете > или < за избор, „SET“ за потвърждение
d. Изберете височина (30 – 250 cm) – натиснете > за увеличаване или < за намаляване, „SET“ за потвърждение.
e. Натиснете „SET“ за потвърждение, изчакайте дисплеят да покаже „0.00“

4. Ако трябва да нулирате настройките на потребителя, натиснете бутона „Unit ” в долната част на Unit за 5 секунди и повторете стъпка 3.
5. Везни се изключват автоматично след приблизително 16 секунди.

Измерване офлайн:

1. Поставете везната върху равна и стабилна повърхност. Неравна или несъединена повърхност (например килим, мокет, линолеум) може да повлияе на точността на измерването.
2. Включете везната, като натиснете платформата: на дисплея ще се появи „0.00“ или като натиснете бутона „SET“: на дисплея ще се появи текущият номер на потребителя.
3. Натиснете „SET“ и > / <, за да изберете правилния потребител и предварително зададените параметри. P-0 е гост потребител, данните от измерването не се запазват и не се показват данни за тенденциите.
4. Качете се на везната с боси и сухи крака, като се уверите, че стъпалата на краката са в пълен контакт с четирите метални електрода. Избягвайте контакт между краката, за да работи везната правилно.
5. Не се опирайте на нищо, докато везната измерва теглото ви, за да не се променят показанията.
6. Изчакайте, без да се движите, докато кантарът не покаже измерението на телесната мазнина в % на LED екрана.
7. Слезте от кантара. След 2 цикъла на показване кантарът автоматично ще се изключи.

По време на измерването (с приложението Fitdays+™и в офлайн режим) LED екранът показва различни данни, които ви позволяват да видите:

1. Текущ номер на потребителя, пол и ръст
2. Анализ на състава на тялото в процес – индикаторната лента за тенденцията се движи.
3. Тегло и тенденция *
4. Процент на телесните мазнини и тенденция *
5. Мускулна маса и тенденция *
6. % телесна вода и тенденция *
7. BMI Измерване на ИТМ и тенденция *
8. Тип тяло от таблицата за ИТМ

* Индикаторните ленти за тенденцията илюстрират напредъка спрямо последните 7 измервания за този потребител (не за потребител P-0).

Сравнете процента на телесните мазнини с параметрите, посочени в „таблицата за телесните мазнини“. Ако той е извън нормалните стойности, консултирайте се с вашия лекар. Оценете процента на водата, показан в параграфа „% вода“, и процента на мускулната маса, показан в параграфа „% мускулна маса“.

⚠	Ако слезете от кантара, преди да се покаже процентът на телесните мазнини, приложението и кантарът няма да покажат данните за състава на тялото.

ЗАМЯНА НА БАТЕРИИТЕ

Когато на дисплея се появи „LO“ или символът на батерията, сменете батериите с такива от същия тип.

1. Отворете отделението за батериите, като плъзнете капака в посоката на стрелката.
2. Извадете изхабените батерии и ги изхвърлете според инструкциите в параграфа „Процедура за изхвърляне“.
3. Поставете новите батерии според маркировката на полюсите.
4. Затворете отделението за батериите.

ПОДДРЪЖКА

- Съхранявайте устройството на хладно и сухо място.
- Съхранявайте устройството в хоризонтално положение.
- Почиствайте везната само с мека, суха кърпа.
- Никога не използвайте химикали или абразивни продукти.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Проблем	Възможна причина	Решение
Везната не се включва.	Батериите са изтощени.	Сменете батериите.
На дисплея се показва „Lo“ или символът на батерията.	Батериите са изтощени.	Сменете ги.
На дисплея се показва „Err“.	Теглото е по-голямо от капацитета на везната.	Слезте веднага от везната, за да не я повредите, и проверете максималния капацитет.
На дисплея се показва „C“.	Възникна грешка по време на измерването.	Слезте от везната за 5 секунди, след което се качете отново, за да повторите процеса на измерване.
На дисплея се показва „CLr“.	Везната трябва да бъде нулирана.	Натиснете бутона „Unit“ в долната част на кантара за 5 секунди.

На дисплея се показва само теглото ви.	Вие сте се претеглили за първи път без да използвате приложението **Fitdays+™**.	Следвайте стъпките в „Свързване с приложението **Fitdays+™** “ и направете първото измерване.
	Слязохте от везната, преди да се покажат данните за състава на тялото.	Застанете на кантара, без да се движите, докато всички данни се покажат на дисплея.
	Не сте стъпили на кантара с боси крака.	Застанете на кантара с боси крака.
Приложението **„Fitdays+™“** не показва никакви данни.	Функцията Bluetooth не е активирана в настройките на смартфона.	Активирайте Bluetooth на смартфона си.
	Смартфонът е преминал в режим на готовност по време на претеглянето.	Дръжте приложението активно на смартфона си по време на претеглянето.
	Измерването не е започнало в приложението.	Следвайте стъпките в „Измерване с приложението **Fitdays+™** “.
Приложението „**Fitdays+™** “ показва само телесното ви тегло.	Не сте стъпили на кантара с боси крака или не сте докоснали електродите.	Застанете на везната с боси крака и се уверете, че краката ви са в правилен контакт с електродите.

Всички тегла са приблизителни и са закръглени до най-близкото цяло число. Гарантираме точност в рамките на +/-1% + 1 деление.
Допълнителна поддръжка за потребители и отстраняване на проблеми е налична в раздела „Често задавани въпроси“ на приложението **Fitdays+™**.

ПРОЦЕДУРА ЗА ИЗХВЪРЛЯНЕ

Символът на дъното на устройството показва, че то трябва да се изхвърля отделно от другите електрически и електронни уреди **(Директива 2012/19/ЕО-WEEE).**
В края на жизнения цикъл на устройството не го изхвърляйте като смесени твърди битови отпадъци, а го изхвърлете в специален център за събиране, намиращ се във вашия район, или го върнете на дистрибутора, когато купувате ново устройство от същия тип, което да се използва с същите функции. Ако уредът, който трябва да се изхвърли, е по-малък от 25 cm, той може да бъде върнат в търговски обект с площ над 400 m2, без да е необходимо да се закупува ново, подобно устройство.
Тази процедура за разделно събиране на електрически и електронни устройства се извършва в съответствие с европейската политика за опазване, защита и подобряване на качеството на околната среда, както и за избягване на потенциални ефекти върху човешкото здраве, дължащи се на наличието на опасни вещества в такива устройства или на неправилната употреба на същите или на части от тях. Внимание! Неправилното изхвърляне на електрически и електронни устройства може да доведе до санкции.

CE Този продукт е предназначен за домашна употреба. Съответствието, сертифицирано с маркировката CE върху устройството, се отнася до Директива 2014/30/ЕО относно електромагнитната съвместимост и Директива 2011/65/ЕО относно ограничаването на употребата на определени опасни вещества в електрическите и електронните устройства.

Този продукт е електронно устройство, което е тествано, за да се гарантира, съгласно настоящите технически познания, че не пречи на други съседни устройства (електромагнитна съвместимост) и че е безопасно, ако се използва съгласно указанията в инструкциите за употреба. В случай на аномалии в работата, не продължавайте да използвате устройството и, ако е необходимо, се обърнете директно към производителя.

Производителят, LAICA S.p.A., декларира, че устройството е в съответствие с Директива 2014/53/ЕО. Пълната декларация за съответствие е достъпна на следния интернет сайт: www.laica.it.

ГАРАНЦИЯ

Настоящото устройство е с гаранция 2 години от датата на доставка на стоката или друг по-дълъг срок, предвиден в националното законодателство на държавата, в която живее потребителят. Тази разпоредба е в съответствие с италианското и европейското законодателство. Продуктите на LAICA са предназначени за домашна употреба и не трябва да се използват на обществени места. Гаранцията покрива само производствени дефекти и не се прилага, ако повредата е причинена от случайно събитие, неправилна употреба, небрежност или злоупотреба с продукта. Използвайте само предоставените аксесоари; използването на различни аксесоари може да доведе до невалидност на гаранцията. Не отваряйте устройството по никакъв повод; в случай на отваряне или манипулиране, гаранцията се анулира окончателно. Тази гаранция не се отнася за части, подложени на износване, или за батериите, когато са предоставени. Гаранцията изтича 2 години след доставката или след друг по-дълъг срок, предвиден в националното законодателство на държавата, в която живее потребителят; в този случай техническата помощ се предоставя срещу заплащане. Информация за техническата помощ, независимо дали е в рамките на гаранцията или срещу заплащане, може да бъде поискана на адрес info@ laica.com.

Не се дължи плащане за ремонт или замяна на продукти, които попадат в условията на гаранцията. В случай на неизправности, свържете се с търговеца. НЕ изпращайте уреда директно до LAICA. Всички операции по гаранцията (включително замяната на продукта или част от него) не удължават първоначалния гаранционен срок на заменения продукт. Производителят не носи отговорност за никакви щети, които могат да бъдат причинени, пряко или косвено, на хора, имущество или животни в резултат на неспазване на всички изисквания, установени в съответното ръководство с инструкции, и по-специално на предупрежденията, отнасящи се до инсталирането, употребата и поддръжката на уреда. LAICA, в постоянния си стремеж да подобрява продуктите си, има право да променя без предизвестие, изцяло или частично, продуктите си в зависимост от производствените изисквания, без това да води до каквато и да е отговорност за LAICA към дистрибуторите си. За допълнителна информация: www.laica.it.

LT Lietuvių kalba

PAŽANGIOS ELEKTRONINĖS VONIOS SVORIO SKAITYTUVAS SU RIEBALŲ, VANDENS, RAUMENŲ IR KŪNO MASĖS INDEKSO APSKAIČIAVIMU – NAUDOJIMO INSTRUKCIJA IR GARANTIJA

Gerbiami klientai, LAICA dėkoja Jums už tai, kad pasirinkote vieną iš mūsų produktų, sukurtų pagal griežtus našumo ir kokybės kriterijus, siekiant užtikrinti visišką pasitenkinimą.

SVARBU
PRIEŠ NAUDODAMI ATIDŽIAI PERSKAITYKITE
LAIKYKITE SAUGIOJE VIETOJE, KAD GALĖTUMĖTE VĖLIAU PASINAUDOTI

Naudojimo instrukcija yra neatskiriama produkto dalis ir turi būti saugoma visą jo naudojimo laiką. Jei produktas perduodamas kitam savininkui, kartu su juo turi būti perduota ir visa dokumentacija.

Siekiant užtikrinti saugų ir teisingą produkto naudojimą, vartotojas turi atidžiai perskaityti instrukcijoje pateiktas instrukcijas ir įspėjimus, nes juose pateikiama svarbi informacija apie saugą, naudojimą ir priežiūrą. Jei instrukcija buvo pamesta arba Jums reikalinga papildoma informacija ar paaiškinimai, užpildykite atitinkamą formą tinklalapyje: https://www.laica.it/ skyriuje „DUK ir pagalba“.

Elektroninės asmeninės svarstyklės, kurios matuoja jūsų svorį ir apskaičiuoja jūsų kūno sudėtį (riebalų, vandens, raumenų procentinę dalį ir kūno masės indeksą) pagal jūsų ūgį, amžių ir lytį.

Suderinamos su „Bluetooth 4.0“ technologija ar naujesne versija, jos leidžia automatiškai siųsti duomenis į jūsų išmanųjį telefoną, kad galėtumėte bet kuriuo metu stebėti savo pažangą.

Fitdays+™ programa automatiškai palygina jūsų išmatuotus duomenis, naudodama lytį, amžių ir fizinę sudėtį, su atskaitos duomenimis, kad sukurtų analizę, kuri apima: svorį, KMI (kūno masės indeksą), kūno riebalų %, riebalų masę, riebalų neturinčią kūno masę, raumenų masę, raumenų procentinę dalį, skeleto raumenų %, kaulų masę, baltymų masę, baltymų %, vandens svorį, kūno vandens %, poodinių riebalų %, visceralinių riebalų, BMR (bazinis metabolizmo lygis), kūno amžių, idealų kūno svorį, nutukimo lygį, kūno tipą (20 kūno sudėties duomenų taškų).

INDEKSAS

SIMBOLIAI	**puslapis 78**
SAUGOS ĮSPĖJIMAI	**puslapis 78**
KŪNO SUDĖTIS	**puslapis 79**
PRODUKTO APRAŠYMAS	**puslapis 80**
NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS	**puslapis 81**
PRIEŽIŪRA	**puslapis 82**
TRIKČIŲ ŠALINIMAS	**puslapis 82**
ŠALINIMO TVARKA	**puslapis 83**
GARANTIJA	**puslapis 83**

SIMBOLŲ REIKŠMĖS

Įspėjimas

Draudimas

SAUGOS ĮSPĖJIMAI

- Prieš naudodami įsitikinkite, kad prietaisas yra nesugadintas ir neturi matomų pažeidimų. Jei turite abejonių, nenaudokite prietaiso ir kreipkitės į pardavėją.
- Plastikinį maišelį, kuriame buvo supakuotas prietaisas, laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje: pavojus uždusti.
- Šis prietaisas turi būti naudojamas tik pagal paskirtį ir taip, kaip nurodyta instrukcijose.
- Visos kitos naudojimo paskirtys laikomos netinkamomis ir todėl pavojingomis.
- Gamintojas neatsako už žalą, padarytą dėl netinkamo ar neteisingo naudojimo.
- Šį prietaisą gali naudoti vaikai nuo 10 metų amžiaus.
- Asmenys su ribotomis fizinėmis, jutiminėmis ar protinėmis galimybėmis arba nekvalifikuoti asmenys gali naudoti šį produktą tik tuo atveju, jei jie buvo iš anksto instruktuoti apie jo naudojimą, saugą ir informuoti apie su produktu susijusius pavojus.
- Vaikai neturi žaisti su įrenginiu.
- Valymo ir priežiūros darbus vaikai neturi atlikti be suaugusiųjų priežiūros.
- Gedimo ir (arba) veikimo sutrikimo atveju nebandykite patys taisyti prietaiso.
- Dėl remonto visada kreipkitės į pardavėją.
- Svarstykles tvarkykite atsargiai, saugokite nuo smūgių, didelių temperatūros svyravimų, drėgmės, dulkių, tiesioginių saulės spindulių ir šilumos šaltinių.

⊘ **NELEISKITE** skysčiams patekti į svarstyklių korpusą.
Šis prietaisas nėra atsparus vandeniui. **NEPALIKITE** ir **NENAUDOKITE** svarstyklių drėgnoje aplinkoje; drėgmės lygis, didesnis nei 85 %, arba sąlytis su vandeniu ar kitais skysčiais gali sukelti koroziją arba pakenkti tinkamam svarstyklių veikimui.

⊘ **NEŽENGITE** ant svarstyklių su šlapiais batais arba jei svarstyklių paviršius yra šlapias: slydimo pavojus.

⊘ **NEKOPKITE** ant platformos krašto ir NESPRINGKITE ant svarstyklių.

DĖMESIO! PRIEŠ NAUDODAMI ŠĮ PRIETAISĄ

- Svarstyklės apskaičiuoti duomenys apie kūno sudėtį (kūno riebalų ir vandens procentinė dalis, skeleto raumenys ir kt.) turi būti laikomi tik orientaciniais duomenimis. Daugiau informacijos galite gauti pasikonsultavę su gydytoju arba dietologu.
- Savęs matavimas reiškia tikrinimą, o ne diagnozavimą ar gydymą. Nejprastus rodmenis visada reikia aptarti su gydytoju. Jokiu būdu negalima keisti gydytojo paskirtų vaistų dozių.
- Per platformoje ir rankenoje esančius elektrodus svarstyklės siunčia silpną, mažos intensyvumo elektros srovę, kuri praeina per kūną. Svarstyklės nėra pavojingos.

- Svarstyklės nerekomenduojamos šiems asmenims, nes jų matuojami duomenys gali būti netikslūs:
  - asmenims, turintiems širdies stimuliatorių ar kitą elektroninį medicininį prietaisą
  - karščiuojantys asmenys
  - vaikai iki 16 metų ir suaugusieji vyresni nei 80 metų
  - nėščios moterys
  - dializuojamiems asmenims, turintiems kojų edemą arba osteoporozę
  - širdies ir kraujagyslių vaistus vartojantys asmenys

SAUGUS BATERIJŲ NAUDOJIMAS

- Jei svarstyklės ilgą laiką nenaudojamos, išimkite baterijas ir laikykite jas gerai vėdinamoje ir sausoje vietoje, kambario temperatūroje.
- ⊘ **NEĮKRAUKITE** baterijų, jei jos nėra įkraunamos.
- ⊘ **NEĮKRAUKITE** įkraunamų baterijų kitais būdais, nei nurodyta instrukcijoje, arba netinkama įranga.
- ⊘ **NIEKADA** nelaikykite baterijų šilumos šaltinių ar tiesioginių saulės spindulių veikiamose vietose. Nesilaikant šių nurodymų, baterijos gali būti pažeistos ir (arba) sprogti.
- ⊘ **NE** meskite baterijų į atvirą ugnį.
- Baterijas turi išimti ir pakeisti tik suaugęs asmuo.
- Laikykite baterijas vaikams nepasiekiamoje vietoje: baterijų nurijimas gali būti mirtinas. Jei baterijos buvo nurytos, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- Baterijose esanti rūgštis yra ėsdinanti. Venkite sąlyčio su oda, akimis ar drabužiais.

KŪNO SUDĖTIS

Kūno sudėtis yra tokia:

- liesos masės: visų komponentų be riebalų (vandens, raumenų, jungiamojo audinio ir kitų ne riebalinių organinių komponentų), kaulų, žarnyno, organų ir kraujo;
- riebalų masės: visų riebalų, kurie gali būti išgauti iš riebalinio audinio ir kitų audinių/organų;
- kaulų masė: visi kauluose esantys mineraliniai elementai, sudarantys visą skeleto sistemos mineralų kiekį.

Per platformoje esančias elektrodas svarstyklės siunčia silpną, mažos intensyvumo elektros srovę, kuri praeina per kūną. Skirtingos masės skirtingai reaguoja į srovę: liesa masė suteikia mažesnį pasipriešinimą nei priešinga. Šis kūno pasipriešinimas vadinamas bioelektrine impedancija. Santykinis įvairių kūno masių procentas skiriasi priklausomai nuo lyties, amžiaus ir fizinės sudėties.

Kūno riebalų % (informacija matoma svarstyklių ekrane ir programėlėje)

Toliau pateiktoje lentelėje nurodytas kūno riebalų procentas atspindi bendrą riebalų kiekį, kuris apskaičiuojamas sudedant būtinus riebalus ir atsarginius riebalus.

Būtini riebalai yra reikalingi įvairioms kūno funkcijoms. Jų procentinė dalis yra 3 % vyrams ir 12 % moterims. Atsarginiai riebalai suteikia energijos, apsaugo nuo fizinių traumų ir izoliuoja kūną, kad išsaugotų šilumą. Šios procentinės dalys skiriasi priklausomai nuo asmens amžiaus ir lyties, kaip parodyta lentelėje žemiau. **Jei svarstyklės rodomos procentinės dalys neatitinka lentelėje nurodytų „normalių“ verčių, rekomenduojame pasikonsultuoti su šeimos gydytoju.**

Kūno riebalų lentelė				
Lytis	**Svorio trūkumas**	**Normalus**	**Antsvoris**	**Nutukimas**
Vyras	<10 %	>=10 %–<20 %	>=20 %–<25 %	>=25 %–<35 %
Moterys	<18	>=18 %–<28 %	>=28 %–<33 %	>=33 %–<43 %

Vandens % (informacija matoma svarstyklių ekrane ir programėlėje)

Vandens kiekis organizme skiriasi priklausomai nuo lyties: sveikų suaugusių moterų organizme jis svyruoja nuo 45 % iki 60 %, o vyrų – nuo 50 % iki 65 %.

Vaikystėje vandens procentinė dalis yra didesnė, o su amžiumi ji mažėja. Kūno svorio svyravimai gali atsirasti per trumpą laiką (valandas), vidutinį laiką (dienas) arba per ilgą laiką (savaites). Nedideli svorio svyravimai per kelias valandas yra normalu ir atsiranda dėl vandens susikaupimo, nes ekstraląstelinis vanduo (įskaitant tarpląstelinį skystį, plazmą, limfą ir transląstelinį skystį) yra vienintelė dalis, kuri gali taip greitai kisti. Kai svoris sumažėja per kelias dienas, labai tikėtina, kad tai yra dalis bendro vandens kiekio.

Raumenų masės procentas (informacija matoma svarstyklių ekrane ir programėlėje)

Yra trys skirtingi raumenų tipai: lygiųjų, rauneningųjų skeleto ir rauneningųjų širdies.

Lygiųjų raumenų sudaro lygūs skaidulos.

Jie yra virškinimo trakto, kvėpavimo trakto ir lytinių organų sienose bei venų ir arterijų kraujagyslių sienose.

Žmogaus rauneningieji skeleto raumenys yra skeleto ir veido raumenyse. Širdies rauneningieji raumenys yra širdyje. Šios svarstyklės apskaičiuoja skeleto raumenų ir lygiųjų raumenų audinių procentinę dalį organizme. Vidutiniškai 40 % kūno masės sudaro skeleto raumenys. Vyrai paprastai turi labiau išreikštus raumenis nei moterys, o sportuojantiems žmonėms šis procentas gali padidėti.

Raumenų procentinė dalis pradeda mažėti su amžiumi.

Bazinis metabolizmo greitis (informacija matoma tik programoje)

Bazinis metabolizmo greitis, arba BMR, yra minimalus kalorijų kiekis, reikalingas žmogaus organizmui išgyventi, kad jis galėtų atlikti pagrindines funkcijas, tokias kaip kraujotaka, kvėpavimas, virškinimas ir kūno temperatūros palaikymas. BMR apskaičiuojamas žmogui esant fizinio ir protinio poilsio būsenoje, gulint ant nugaros, nevalgius 12 valandų, po mažiausiai 8 valandų miego ir esant pastoviai 20 °C kūno temperatūrai.

Suaugusiųjų BMR svyruoja nuo 1200 iki 1800 kcal. BMR įtakoja daug veiksnių: amžius, lytis, ūgis, kūno sudėjimas, karščiavimas, stresas, mitybos būklė ir aplinkos temperatūra.

LT Lietuvių kalba

Kūno masės indeksas (informacija matoma svarstyklių ekrane ir programėlėje)

KMI lentelė				
Amžius	**Svorio trūkumas**	**Normalus**	**Antsvoris**	**Nutukimas**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Kūno masės indeksas (KMI) yra kūno svorio ir ūgio santykis.

Toliau pateikta klasifikacija yra susijusi su kūno svorio keliamu pavojumi sveikatai.

Kai KMI yra nuo 18,5 iki 25, tai reiškia, kad svoris statistiškai neturi įtakos sveikatai ir yra laikomas normaliu.

Bet koks nukrypimas nuo šio KMI intervalo į viršų ar į apačią turėtų būti laikomas pavojumi sveikatai. Tokiu atveju rekomenduojame pasikonsultuoti su gydytoju. Įprotis laikytis subalansuotos mitybos tikrai padeda pagerinti gyvenimo kokybę, stiprinti sveikatą ir užkirsti kelią ligoms, didinti gyvybingumą ir išlaikyti idealų svorį!

Svarbu žinoti, kad KMI neatsižvelgia į svorio svyravimus, susijusius su raumenų mase, kaulų mase, vandens kiekiu ar riebalų kaupimusi.

Todėl vien tik paprastas KMI apskaičiavimas neturėtų būti klaidingai interpretuojamas ir lemti „savarankiškas" dietas. KMI vertinimą turėtų atlikti gydytojas ar kiti specialistai, pvz., mitybos specialistas ar dietologas.

Atsižvelgiama

Vertinant savo kūno sudėties tendencijas, reikia atsižvelgti į šiuos dalykus:

- Svorio sumažėjimas, kai kūno riebalų kiekis nesikeičia arba net padidėja, reiškia, kad jūsų kūnas prarado tik vandenį (pavyzdžiui, po treniruotės, saunos ar ribotos dietos, skirtos greitam svorio metimui).
- Svorio padidėjimas, kurį lydi kūno riebalų sumažėjimas arba nepakitimas, rodo raumenų masės augimą.
- Kai svoris ir kūno riebalų kiekis mažėja tuo pačiu metu, tai reiškia, kad jūsų dieta veikia ir jūs prarandate tūrį.

PRODUKTO APRAŠYMAS (žr. 1 pav.)

1. LED ekranas
   1a. Baterijos piktograma
   1b. „Bluetooth" piktograma
   1c. Vyro simbolis
   1d. Moteriškas simbolis
   1e. Matavimo vienetas
   1f. Svoris
   1g. Kūno riebalų %
   1h. Raumenų masės %
   1i. Kūno vandens %
   1j. KMI
   1k. Tendencijos rodiklis
   1l. Kūno tipas
2. „SET" mygtukas
3. Metaliniai elektrodai
4. „Unit" mygtukas
5. Baterijų skyrius

TECHNINĖS SPECIFIKACIJOS

- Talpa: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Padalijimas: 50 g / 0,1 lb
- 3 vienkartinės 1,5 V AAA šarminės baterijos
- LED ekranas
- Darbinis dažnis: 2,4G ISM juosta (2402-2480 MHz)
- Naudojimo aplinkos sąlygos: +10 °C +40 °C; santykinis drėgnumas 40 %–80 %
- Aplinkos sąlygos laikymui: +10 °C +50 °C; santykinis drėgnumas 40 %–80 %

⚠	Svarstyklės apskaičiuoja 10–80 metų amžiaus asmenų, kurių ūgis yra nuo 30 iki 250 cm, kūno sudėtį.

NAUDOJIMO REKOMENDACIJOS

- Visada sverkitės tomis pačiomis svarstyklėmis tuo pačiu metu, geriausia atsikėlę ir prieš apsirengiant.
- Po atsikėlimo palaukite apie 15 minučių, kad vanduo pasiskirstytų po visą kūną.
- Svarbu svertis sausomis, basomis kojomis, teisingai pastatytomis ant elektrodų (žr. 2 paveikslą). Kad svarstyklės veiktų teisingai, venkite kojų sąlyčio.
- Svarstyklių tikslumas gali skirtis šiais atvejais:
  a. didelis alkoholio kiekis
  b. didelis kofeino ar narkotikų kiekis
  c. po sunkaus maisto
  d. po intensyvių sportinių veiklų
  e. ligos metu
  f. nėštumo metu
  g. dehidratavus
  h. esant drėgnoms ar nešvarioms kojoms
  i. kai kojos yra patinusios

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

- Šios svarstyklės veikia su 3 vienkartinėmis 1,5 V AAA šarminėmis baterijomis.
- Norėdami įdėti baterijas, atidarykite baterijų skyrių, pastumdami dangtelį rodyklės kryptimi.
- Įdėkite baterijas pagal polių žymes. Uždarykite dangtelį.

Pirmąjį matavimą atlikite su prijungta programa, o vėlesnius matavimus galite atlikti neprisijungę prie programos.

Prijungimas prie „Fitdays+™“ programėlės:

Suderinamų įrenginių sąrašas:

- **iOS:** iPhone su 9.0 operacine sistema.
- **Įrenginiai su „Android™“ operacine sistema:** nuo 5.0 versijos
- Bluetooth 4.0 ir naujesnė technologija

Prijungus prie programėlės, svarstyklės rodo kūno sudėties duomenis ir programėlės ekrane. Atliekant toliau nurodytus veiksmus, rekomenduojame laikyti išmanųjį telefoną šalia svarstyklių, kad ryšys išliktų aktyvus.

1. Įdiekite nemokamą programėlę **„Fitdays+™“** iš „App Store“ arba „Play Store™“ į savo išmanųjį telefoną.
2. Paleiskite programėlę ir, vadovaudamiesi instrukcijomis, sukurkite naują vartotoją, įvedę savo asmens duomenis.
3. Įjunkite svarstykles paspaudę platformą: ekrane bus rodomas „0,00“. Paleiskite **„Fitdays+™“** programėlę ir susiekite per „Bluetooth“.
4. Eikite į „Sveikata“, pasirinkite „+“, tada „Svarstyklės“, kad pridėtumėte svarstyklių funkcijos kortelę. Grįžkite į „Sveikata“, pasirinkite „Įrenginys“, tada „+“ ir „Svarstyklės“, kad surastumėte ir pasirinkite „LAICA PS7132“.
5. Atlikite pirmąjį matavimą naudodami programėlę.

Matavimas naudojant „Fitdays+™“ programėlę:

1. Pastatykite svarstykles ant lygaus, tvirto paviršiaus. Nelygus arba nesujungtas grindų paviršius (pvz., kilimas, kiliminė danga, linoleumas) gali pakenkti matavimo tikslumui.
2. Įjunkite svarstykles paspaudę platformą: ekrane bus rodomas „0,00“.
3. Atidarykite programėlę, įsitikinkite, kad ant svarstyklių rodomas „Bluetooth“ simbolis .
4. Eikite į „Device“, pasirinkite „LAICA PS7132“, tada „Go to Measurement“, programa yra pasirengusi priimti duomenis iš svarstyklių.
5. Užlipkite ant svarstyklių basomis sausomis kojomis, įsitikinkite, kad pėdų padai visiškai liečia keturis metalinius elektrodus (2 pav.). Kad svarstyklės veiktų teisingai, vengti kojų sąlyčio.
6. Laukite nejudėdami, kol programėlė praneš, kad matavimas baigtas.
7. Svarstyklės matuoja jūsų svorį, todėl nesiremkite į nieką, kad nebūtų pakeisti matavimo rezultatai.
8. Nužengite nuo svarstyklių. Po 2 rodymų svarstyklės automatiškai išsijungs. Kūno sudėties duomenys bus prieinami per programėlę.

- **Fitdays+™** piktograma automatiškai pasikeis iš „ “ į „ “, kai prietaisas prisijungs prie jūsų išmaniojo telefono.
- Jei svoris nerodomas programėlėje, įsitikinkite, kad prietaisas yra susietas, pakartodami veiksmus, nurodytus skyriuje **„Prijungimas prie Fitdays+™ programėlės“.**
- „Android™“ įrenginiuose būtina aktyvuoti vietos nustatymo funkciją.
- **Fitdays+™** programėlėje galima sukurti daugiau nei vieną paskyrą. Svarstyklės turi automatinio atpažinimo funkciją. Kai svorio skirtumas yra +/- 2 kg, programėlė primins jums pasirinkti tinkamą vartotoją.

Neprisijungus prie interneto

Galima naudoti tik tada, kai svarstyklės nėra prijungtos prie programėlės, išsaugoti duomenys vėliau negali būti bendrinami su programėle.

Neprisijungusių vartotojų nustatymas:

1. Įjunkite svarstykles paspaudę platformą: ekrane bus rodomas „0,00“.
2. Neprisijungus prie interneto, svorio matavimo vienetą galima pakeisti, paspaudus mygtuką „Unit“ svarstyklių gale.
3. Paspauskite „SET“, kad pereitumėte į neprisijungusių vartotojų nustatymo režimą
   a. Pasirinkite vartotoją (U-1, U-2, U-3, U-4), paspauskite >, kad padidintumėte, arba <, kad sumažintumėte, „SET“, kad patvirtintumėte.
   b. Pasirinkite amžių (10–80) – paspauskite > didinti arba < mažinti, „SET“ patvirtinti
   c. Pasirinkite lytį (vyras / moteris) – paspauskite > arba <, kad pasirinkite, „SET“, kad patvirtintumėte
   d. Pasirinkite ūgį (30–250 cm) – paspauskite >, kad padidintumėte, arba <, kad sumažintumėte, „SET“, kad patvirtintumėte.
   e. Paspauskite „SET“, kad patvirtintumėte, palaukite, kol ekrane pasirodys „0.00“
4. Jei reikia iš naujo nustatyti vartotojo parametrus, 5 sekundes spauskite mygtuką „Unit“ prietaiso apačioje, pakartokite 3 veiksmą.
5. Svarstyklės automatiškai išsijungs po maždaug 16 sekundžių.

Matavimas neprisijungus:

1. Pastatykite svarstykles ant lygaus, tvirto paviršiaus. Nelygus arba nesujungtas grindų paviršius (pvz., kilimas, kiliminė danga, linoleumas) gali pakenkti matavimo tikslumui.
2. Įjunkite svarstykles paspaudę platformą: ekrane bus rodomas „0.00“, arba paspaudę „SET“ mygtuką: ekrane bus rodomas dabartinis vartotojo numeris.
3. Paspauskite „SET“ ir > / <, kad pasirinkite tinkamą vartotoją ir iš anksto nustatytus parametrus. P-0 yra svečias vartotojas, matavimo duomenys nėra išsaugomi, tendencijų duomenys nebus rodomi.
4. Užlipkite ant svarstyklių basomis sausomis kojomis, užtikrinkite, kad pėdų padai visiškai liestųsi su keturiais metaliniais elektrodais. Venkite kojų sąlyčio, kad svarstyklės veiktų teisingai.
5. Svarstyklės matuoja jūsų svorį, todėl nesiremkite į jokius daiktus, kad nebūtų pakeisti matavimo rezultatai.

6. Laukite nejudėdami, kol svarstyklės LED ekrane parodys kūno riebalų % matavimą.
7. Nulipkite nuo svarstyklių. Po 2 rodymų svarstyklės automatiškai išsijungs.

Matavimo metu (naudojant „Fitdays+™“ programėlę ir neprisijungus prie interneto) LED ekrane rodomi įvairūs duomenys, kuriuos galite peržiūrėti:

1. Dabartinis vartotojų skaičius, lytis ir ūgis.
2. Kūno sudėties analizė vyksta – tendencijos indikatorius šoktelėja.
3. Svoris ir tendencija *
4. Kūno riebalų % ir tendencija *
5. Raumenų % ir tendencija *
6. Kūno vandens % ir tendencija *
7. KMI matavimas ir tendencija *
8. Kūno tipas pagal KMI lentelę

* tendencijos indikatoriai rodo pažangą, palyginti su paskutinių 7 šio vartotojo (ne vartotojo P-0) matavimais.

Palyginkite kūno riebalų procentą su parametrais, nurodytais „kūno riebalų lentelėje“. Jei jis neatitinka normos, pasikonsultuokite su gydytoju. Įvertinkite vandens procentą, nurodytą skyriuje „% vandens“, ir raumenų masės procentą, nurodytą skyriuje „% raumenų masės“.

⚠	Jei nulipate nuo svarstyklių prieš pasirodant kūno riebalų procentinei daliai, programa ir svarstyklės nerodys kūno sudėties duomenų.

BATERIJŲ KEITIMAS

Kai ekrane pasirodo „LO“ arba baterijos simbolis, pakeiskite baterijas tokiomis pačių tipų.

1. Atidarykite baterijų skyrių, pastumdami dangtelį rodyklės kryptimi.
2. Išimkite išsikrovusias baterijas ir išmeskite jas pagal „Šalinimo procedūra“ dalyje pateiktas instrukcijas.
3. Įdėkite naujas baterijas pagal polių žymes.
4. Uždarykite baterijų skyrių.

PRIEŽIŪRA

- Laikykite prietaisą vėsioje, sausoje vietoje.
- Laikykite prietaisą horizontaliai.
- Svarstykles valykite tik minkštu, sausu skudurėliu.
- Niekada nenaudokite cheminių ar abrazyvinių priemonių.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Problema	Galima priežastis	Sprendimas
Svarstyklės neįsijungia.	Išsikrovė baterijos.	Pakeiskite baterijas.
Ekrane rodomas „Lo“ arba baterijos simbolis.	Baterijos yra išsikrovusios.	Pakeiskite jas.
Ekrane rodomas „Err“.	Svoris viršija svarstyklių talpą.	Nedelsdami nulipkite nuo svarstyklių, kad jų nesugadintumėte, ir patikrinkite maksimalią talpą.
Ekrane rodomas užrašas „C“.	Matavimo metu įvyko klaida.	Nulipkite nuo svarstyklių 5 sekundėms, tada vėl užlipkite ant jų ir pakartokite matavimo procesą.
Ekrane rodomas simbolis „CLr“.	Svarstyklės turi būti iš naujo nustatytos.	5 sekundes spauskite mygtuką „Unit“ svarstyklių apačioje.
Ekrane rodomas tik jūsų svoris.	Jūs pasvėrėte save pirmą kartą nenaudodami **„Fitdays+™“** programėlės.	Atlikite veiksmus, nurodytus skyriuje „Prijungimas prie **„Fitdays+™“** programėlės“, ir atlikite pirmąjį matavimą.
	Jūs nužengėte nuo svarstyklių prieš pasirodant kūno sudėties duomenims.	Stovėkite ant svarstyklių nejudėdami, kol ekrane bus rodomi visi duomenys.
	Jūs nestovėjote ant svarstyklių basomis kojomis.	Užlipkite ant svarstyklių basomis kojomis.

„Fitdays+™“ programėlė nerodo jokių duomenų.	Išmaniojo telefono nustatymuose neįjungta „Bluetooth“ funkcija.	Įjunkite „Bluetooth“ savo išmaniajame telefone.
	Svarstymo metu išmanusis telefonas perėjo į budėjimo režimą.	Sveriant laikykite programėlę aktyvią savo išmaniajame telefone.
	Matavimas nebuvo pradėtas programoje.	Atlikite veiksmus, nurodytus skyriuje „Matavimas naudojant programėlę **„Fitdays+™“**.
Programėlė **„Fitdays+™“** rodo tik jūsų kūno svorį.	Nesusistatėte ant svarstyklių basomis kojomis arba nesiliečiate su elektrodais.	Užlipkite ant svarstyklių basomis kojomis ir įsitikinkite, kad jūsų kojos tinkamai liečia elektrodus.

Visi svoriai yra apytiksliai, suapvalinti iki artimiausio sveiko skaičiaus. Garantuojame tikslumą +/-1 % + 1 padalą.

Daugiau informacijos apie naudojimą ir problemų sprendimą rasite **„Fitdays+™“** programėlės DUK skyriuje.

ŠALINIMO TVARKA

Simbolis prietaiso apačioje reiškia, kad elektros ir elektroninė įranga turi būti surenkama atskirai **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE).**

Pasibaigus prietaiso naudojimo laikui, jo negalima išmesti kaip mišrių kietųjų komunalinių atliekų, bet reikia išmesti jį į jūsų vietovėje esantį specialų surinkimo centrą arba grąžinti platintojui, perkant naują to paties tipo prietaisą, kuris bus naudojamas toms pačioms funkcijoms. Jei išmetamas prietaisas yra mažesnis nei 25 cm, jį galima grąžinti į mažmeninės prekybos vietą, kurios plotas yra didesnis nei 400 m2, be būtinybės pirkti naują, panašų prietaisą.

Ši elektros ir elektroninių prietaisų atskiro surinkimo procedūra vykdoma remiantis Europos aplinkos politika, kuria siekiama išsaugoti, apsaugoti ir gerinti aplinkos kokybę, taip pat išvengti galimo poveikio žmonių sveikatai dėl pavojingų medžiagų buvimo tokiuose prietaisuose arba dėl netinkamo jų ar jų dalių naudojimo. Atsargiai! Netinkamas elektros ir elektroninių prietaisų šalinimas gali būti baudžiamas.

Šis produktas skirtas naudoti buityje. Atitiktis, patvirtinta CE ženklu ant prietaiso, remiasi Direktyva 2014/30/ES dėl elektromagnetinio suderinamumo ir Direktyva 2011/65/ES dėl tam tikrų pavojingų medžiagų naudojimo elektros ir elektroninėje įrangoje apribojimo.

Šis produktas yra elektroninis prietaisas, kuris buvo išbandytas siekiant užtikrinti, kad pagal dabartines technines žinias jis netrukdytų kitai netoliese esančiai įrangai (elektromagnetinis suderinamumas) ir kad jis būtų saugus, jei naudojamas pagal naudojimo instrukcijose pateiktus patarimus. Jei pastebite veikimo sutrikimų, nustokite naudoti prietaisą ir, jei reikia, kreipkitės tiesiogiai į gamintoją.

Gamintojas LAICA S.p.A. pareiškia, kad prietaisas atitinka Direktyvą 2014/53/ES. Visą atitikties pareiškimą galima rasti šioje interneto svetainėje: www.laica.it.

GARANTIJA

Šiam prietaisui suteikiama 2 metų garantija nuo prekės pristatymo dienos arba ilgesnis terminas, numatytas vartotojo gyvenamosios vietos nacionaliniuose teisės aktuose. Ši nuostata atitinka Italijos ir Europos teisės aktus. LAICA produktai yra skirti naudoti namuose ir neturi būti naudojami viešose vietose. Garantija taikoma tik gamybos defektams ir netaikoma, jei žala buvo padaryta dėl atsitiktinio įvykio, netinkamo naudojimo, neatsargumo ar netinkamo produkto naudojimo. Naudokite tik pateiktus priedus; naudojant kitus priedus garantija gali būti pripažinta negaliojančia. Jokiu būdu neatidarykite įrenginio; atidarius ar sugadinus įrenginį, garantija bus galutinai panaikinta. Ši garantija netaikoma nusidėvėjusioms dalims ir baterijoms, jei jos buvo pateiktos. Garantija baigiasi praėjus 2 metams nuo pristatymo arba kitam ilgesniam laikotarpiui, numatytam vartotojo gyvenamosios vietos nacionalinėje teisės aktų. Tokiu atveju techninė pagalba teikiama už mokestį. Informaciją apie techninę pagalbą, teikiamą pagal garantiją arba už mokestį, galima gauti kreipusis į info@ LAICA.com.

Už garantijos sąlygoms atitinkančių produktų remontą ar keitimą mokėti nereikia. Jei pastebėjote gedimus, kreipkitės į pardavėją. Nesiųskite prietaiso tiesiai į LAICA. Visi garantiniai veiksmai (įskaitant produkto ar jo dalies pakeitimą) neprailgina pakeisto produkto pradinio garantinio laikotarpio trukmės. Gamintojas neprisiima jokios atsakomybės už bet kokią žalą, kuri gali būti tiesiogiai ar netiesiogiai padaryta asmenims, turtui ar gyvūnams dėl to, kad nebuvo laikomasi visų atitinkamame naudojimo instrukcijų vadove nustatytų reikalavimų, ypač susijusių su įspėjimais apie prietaiso montavimą, naudojimą ir priežiūrą. LAICA, nuolat siekdama tobulinti savo produktus, turi teisę be išankstinio įspėjimo visiškai ar iš dalies keisti savo produktus atsižvelgdama į gamybos reikalavimus, ir tai nesukelia jokios LAICA atsakomybės jos platintojams. Daugiau informacijos: www.laica.it.

ET Eesti

SMART ELEKTRONILINE VANNITOAKAAL, MIS ARVUTAB RASVA-, VEE- JA LIHASMASSIPROTSENDI NING KEHA MASSINDEKSI – KASUTUSJUHEND JA GARANTII

Kallis klient, LAICA soovib tänada Teid meie toote valimise eest, mis on loodud rangete toimivus- ja kvaliteedikriteeriumide alusel, et tagada täielik rahulolu.

IOLULINE
LUGEGE ENNE KASUTAMIST HOOLIKALT LÄBI
HOIDKE OHUTUS KOHTAS, ET SAAKSITE SEDA HILJEM VAADATA

Kasutusjuhendit tuleb käsitleda toote lahutamatu osana ja seda tuleb hoida kogu toote eluea jooksul. Kui toode antakse üle teisele omanikule, tuleb ka selle dokumentatsioon üle anda tervikuna.

Toote ohutu ja õige kasutamise tagamiseks peab kasutaja hoolikalt läbi lugema kasutusjuhendis sisalduvad juhised ja hoiatused, kuna need sisaldavad olulist teavet ohutuse, kasutamise ja hoolduse kohta. Kui kasutusjuhend on kadunud või vajate lisateavet või selgitusi, täitke palun vastav vorm veebisaidil: https://www.laica.it/ jaotises „Korduma kippuvad küsimused ja tugi".

Elektrooniline isiklik kaal, mis mõõdab teie kaalu ja arvutab teie keha koostise (rasva, vee, lihaste ja kehamassiindeksi protsendi) teie pikkuse, vanuse ja soo alusel.

Ühildub Bluetooth 4.0 või uuema tehnoloogiaga, võimaldab andmeid automaatselt nutitelefoni saata, et saaksite oma edusamme igal ajal jälgida.

Fitdays+™ rakendus võrdleb automaatselt teie mõõdetud andmeid soo, vanuse ja füüsilise ehituse alusel võrdlusandmetega, et luua analüüs, mis hõlmab: kaalu, BMI (kehamassiindeks), keha rasvaprotsenti, rasvamassi, rasvavaba kehakaalu, lihasmassi, lihaste protsenti, skeleti lihaste protsenti, luumassi, valgu massi, valgu protsenti, veekaalu, keha veeprotsenti, nahaaluse rasva protsenti, siseelundite rasva, BMR-i (põhiainevahetuse kiirust), keha vanust, ideaalset kehakaalu, rasvumise taset, kehatüüpi (20 keha koostise andmepunkti).

INDEKS

SÜMBOLITE SELGITUS	**lehekülg 84**
OHUTUSHOIATUSED	**lehekülg 84**
KEHA KOOSTIS	**lehekülg 85**
TOOTE KIRJELDUS	**lehekülg 86**
KASUTUSJUHEND	**lehekülg 86**
HOOLDUS	**lehekülg 88**
RIKKEKOHTADE LEIDMINE	**lehekülg 88**
KÄITLEMINE	**lehekülg 89**
GARANTII	**lehekülg 89**

SÜMBOLITE SELGITUS

Hoiatus Keeld

OHUTUSHOIATUSED

- Enne kasutamist veenduge, et seade on terviklik ja sellel ei ole nähtavaid kahjustusi. Kui teil on kahtlusi, ärge seadet kasutage ja võtke ühendust müüjaga.
- Hoidke pakendamiseks kasutatud kilekott laste eest varjatud kohas: lämbumisoht.
- Seda seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel ja kasutusjuhendis näidatud viisil.
- Kõik muud kasutusviisid loetakse ebaõigeks ja seega ohtlikuks.
- Tootja ei vastuta ebaõige või vale kasutamise tagajärjel tekkinud kahjude eest.
- Seda seadet võivad iseseisvalt kasutada lapsed alates 10. eluaastast.
- Füüsilise, sensoorse või vaimse võimekusega inimesed või kogenematud inimesed tohib toodet kasutada ainult juhul, kui neid on eelnevalt toote kasutamise kohta juhendatud, ohutult ja ainult juhul, kui neid on teavitatud tootega seotud ohtudest.
- Lapsed ei tohi seadmega mängida.
- Puhastamis- ja hooldustöid ei tohi lapsed teha ilma täiskasvanute järelevalveta.
- Rikke ja/või talitlushäire korral ei tohi seadet ise parandada.
- Remondi korral pöörduge alati müüja poole.
- Käsitelge kaalu ettevaatlikult, kaitse seda löökide, äärmuslike temperatuurikõikumiste, niiskuse, tolmu, otsese päikesevalguse ja soojusallikate eest.

⊘ **Ärge** laske vedelikke kaalu korpusesse tungida.
See seade ei ole veekindel. **ÄRGE** jätke kaalu veega küllastunud keskkonda **ega** kasutage seda seal; niiskus üle 85% või kokkupuude vee või muude vedelikega võib põhjustada korrosiooni või kahjustada kaalu nõuetekohast töötamist.

⊘ **ÄRGE** astuge kaalule märgade jalgadega või kui kaalu pind on märg: libisemisoht.

⊘ **ÄRGE** ronige platvormi servale ega hüppake kaalule.

TÄHELEPANU! ENNE SEADME KASUTAMIST

- Kaaluga arvutatud keha koostise andmed (keha rasva- ja veesisaldus, skeleti lihasmassi osakaal jne) on ainult soovituslikud. Täpsema teabe saamiseks konsulteerige arsti või toitumisspetsialistiga.
- Ise mõõtmine tähendab kontrollimist, mitte diagnoosimist või ravi. Ebatavalistest mõõtmistulemustest tuleb alati arstiga rääkida. Mitte mingil juhul ei tohi muuta arsti poolt välja kirjutatud ravimite annuseid.
- Platvormil ja käepidemel asuvate elektroodide kaudu saadab kaal kehasse nõrga, madala intensiivsusega elektrivoolu. Kaal ei ole mingil moel ohtlik.
- Kaal ei ole soovitatav järgmistele isikutele, kuna kaalu poolt tuvastatud andmed võivad olla

ebatäpsed:
- isikud, kes kannavad südamestimulaatorit või muud elektroonilist meditsiiniseadet
- palavikuga inimesed
- alla 16-aastased lapsed ja üle 80-aastased täiskasvanud
- rasedad naised
- dialüüsil olevad isikud, kellel on jalgades ödeem või osteoporoos
- inimesed, kes võtavad südame-veresoonkonna ravimeid

AKUDE OHUTU KASUTAMINE

- Kui kaalu ei kasutata pikema aja jooksul, eemaldage patareid ja hoidke neid hästi ventileeritavas ja kuivas kohas toatemperatuuril.

⊘ **ÄRGE** laadige patareisid, kui need ei ole laetavad.

⊘ **ÄRGE** laadige laetavaid akusid muul viisil kui kasutusjuhendis kirjeldatud või sobimatute seadmetega..

⊘ **ÄRGE KUNAGI** jätke akusid kuumuse või otsese päikesevalguse kätte. Nende juhiste eiramine võib põhjustada akude kahjustumist ja/või plahvatust.

⊘ **ÄRGE** visake patareisid avatud tulekahjusse.

- Aku eemaldamine või vahetamine peab alati toimuma täiskasvanu poolt.
- Hoidke patareid laste eest varjatud kohas: patareide allaneelamine võib põhjustada surma. Patareide allaneelamise korral pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Patareides sisalduv hape on söövitav. Vältige kokkupuudet nahaga, silmade või riietega.

KEHA KOOSTIS

Keha koostis on järgmine:
- lihasmass: kõik rasvavabad komponendid (vesi, lihased, sidekude ja muud rasvavabad orgaanilised komponendid), luud, sooled, organid ja veri;
- rasvamass: kõik rasvad, mida saab eraldada rasvkoest ja muudest kudedest/organitest;
- luumass: kõik luudes leiduvad mineraalelemendid, mis moodustavad skeleti süsteemi kogu mineraalainete sisalduse.

Platvormil asuvate elektroodide kaudu saadab kaal kehasse nõrga, madala intensiivsusega elektrivoolu. Erinevad massid reageerivad voolule erinevalt: lihasmassi takistus on väiksem kui rasvamassi takistus. Seda keha takistust nimetatakse bioelektriliseks impedantsiks. Erinevate kehamasside suhteline protsent varieerub sõltuvalt soost, vanusest ja füüsilisest ehitusest.

Keharasva protsent (info on näha kaalu ekraanil ja rakenduses)

Allpool tabelis näidatud keha rasvaprotsent esindab kogurasva, mis arvutatakse olulise rasva ja varurasva summana.

Oluline rasv on vajalik mitmesuguste keha funktsioonide jaoks. Selle protsent on meestel 3% ja naistel 12%. Varurasv annab energiat, kaitseb füüsiliste vigastuste eest ja isoleerib keha, et säilitada soojust. Need protsendid varieeruvad vastavalt isiku vanusele ja soole, nagu on näidatud allpool olevas tabelis.

Kui kaalul näidatud protsendid ei jää tabelis „normaalseks" märgitud väärtuste vahemikku, soovitame konsulteerida perearstiga.

Keharasva tabel				
Sugu	**Alakaal**	**Normaal**	**Ülekaal**	**Rasvunud**
Mees	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Naine	<18%	>=18%-<28%	>=28%-<33%	>=33%-<43%

Vee protsent (info kuvatakse kaalu ekraanil ja rakenduses)

Vee protsent kehas erineb sõltuvalt soost: tervetel täiskasvanud naistel on see vahemikus 45% kuni 60%, meestel aga 50% kuni 65%.

Veesisaldus on suurem lapsepõlves ja väheneb vanusega. Kehakaalu kõikumised võivad esineda lühikese aja jooksul (tundide), keskmise aja jooksul (päevade) või pika aja jooksul (nädalate). Väikesed kehakaalu muutused mõne tunni jooksul on normaalsed ja tingitud veepeetusest, kuna rakuväline vesi (mis hõlmab interstitsiaalset vedelikku, plasma, lümfi ja transrakulist vedelikku) on ainus osa, mis suudab nii kiiresti muutuda. Kui kehakaalu langus toimub vaid mõne päeva jooksul, on väga tõenäoline, et see on osa koguveest.

Lihasmassi protsent (info on näha kaalu ekraanil ja rakenduses)

Lihaseid on kolme liiki: siledad, vöötlihastega skeleti- ja vöötlihastega südamelihased.

Sile lihas koosneb siledatest kiududest.

Neid leidub seedetrakti, hingamisteede ja suguteede seinades ning veenide ja arterite seinades.

Inimese vöötlihas on luustiku- ja näolihastes. Südamelihas asub südames. See kaal arvutab luustiku- ja silelihaste kudede protsendi kehas. Keskmiselt moodustab luustik 40% kehakaalust. Meestel on tavaliselt naistest rohkem lihaseid ja see protsent võib suureneda spordiga tegelevatel inimestel.

Lihaste protsent hakkab vanusega vähenema.

Põhiainevahetuse kiirus (info nähtav ainult rakenduses)

Põhiainevahetus ehk BMR on minimaalne kalorikogus, mida inimkeha vajab ellujäämiseks, et täita põhilisi funktsioone, nagu vereringe, hingamine, seedimine ja kehatemperatuuri säilitamine. BMR arvutatakse isiku füüsilise ja vaimse puhkuse ajal, selili lamades, 12 tundi söömata, pärast vähemalt 8-tunnist und ja konstantse kehatemperatuuriga 20 °C.

Täiskasvanu BMR varieerub 1200–1800 kcal. BMR-i mõjutavad paljud tegurid: vanus, sugu, pikkus, keha koostis, palavik, stress, toitumine ja ümbritseva keskkonna temperatuur.

Kehamassiindeks (info on näha kaalu ekraanil ja rakenduses)

BMI tabel				
Vanus	**Alakaal**	**Normaal**	**Ülekaal**	**Rasvunud**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Kehamassiindeks (BMI) on kehakaalu ja pikkuse suhe.
Allpool esitatud klassifikatsioon on seotud kehakaalu poolt tervisele avaldatava riskiga.
Kui BMI on vahemikus 18,5–25, tähendab see, et kaal ei mõjuta statistiliselt tervist ja seda loetakse normaalseks.
Kõik kõrvalekalded sellest BMI vahemikust üles- või allapoole tuleb pidada terviseriskiks. Sellisel juhul soovitame konsulteerida arstiga. Tasakaalustatud toitumise harjumuse omandamine aitab kindlasti parandada elukvaliteeti, edendada tervist ja ennetada haigusi, suurendada elujõudu ja säilitada ideaalkaalu!
Oluline on teada, et BMI ei võta arvesse kehakaalu muutusi, mis on tingitud lihasmassi, luumassi, veesisalduse või rasva kogunemisest.
Seetõttu ei tohiks lihtsat BMI arvutust üksi valesti tõlgendada, mis viiks „ise tehtud" dieetideni. BMI hindamine peaks toimuma arsti või teiste spetsialistide, näiteks toitumisspetsialisti või dieediarsti poolt.

Kaalutlused

Keha koostise muutuste hindamisel tuleb silmas pidada järgmist:

- Kaalulangus, millega ei kaasne keha rasva muutus või isegi keha rasva suurenemine, tähendab, et keha on kaotanud ainult vett (näiteks pärast treeningut, saunas käimist või piiratud dieeti kiire kaalulanguse saavutamiseks).
- Kaalutõus, millega kaasneb keha rasva vähenemine või muutumatus, viitab lihasmassi suurenemisele.
- Kui kaal ja keha rasvkoe vähenevad samaaegselt, tähendab see, et teie dieet toimib ja kehakaal väheneb.

TOOTE KIRJELDUS (vt joonis 1)

1. LED-ekraan
   1a. Aku ikoon
   1b. Bluetoothi ikoon
   1c. Meessoost sümbol
   1d. Naiste sümbol
   1e. Mõõtühik
   1f. Kaal
   1g. Keharasva %
   1h. Lihasmassi protsent
   1i. Kehavesi %
   1j. KMI
   1k. Suundumuse näitaja
   1l. Kehatüüp
2. „SET" nupp
3. Metallelektroodid
4. Nupp „Unit"
5. Patareipesa

TEHNILISED ANDMED

- Mahutavus: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Jagunemine: 50 g / 0,1 lb
- 3 ühekordset 1,5 V AAA leelispatareid
- LED-ekraan
- Töösagedus: 2,4G ISM sagedusala (2402–2480 MHz)
- Kasutamise keskkonnatingimused: +10 °C +40 °C; suhteline õhuniiskus 40%–80%
- Ladustamise keskkonnatingimused: +10 °C +50 °C; suhteline õhuniiskus 40%–80%

⚠	Kaal arvutab keha koostise 10–80-aastastel isikutel, kelle pikkus on 30–250 cm.

KASUTUSSOOVITUSED

- Kaaluge end alati samal kaalul samal ajal, soovitavalt pärast ärkamist ja enne riietumist.
- Oodake pärast ärkamist umbes 15 minutit, et vesi saaks kehas ühtlaselt jaotuda.
- Oluline on kaaluda end kuivade, paljaste jalgadega, mis on õigesti asetatud elektroodidele (vt joonis 2). Vältige jalgade kokkupuudet, et kaal töötaks korrektselt.
- Kaalude täpsus võib varieeruda järgmistel juhtudel:
  a. kõrge alkoholisisaldus
  b. kõrge kofeiini- või uimastitaseme korral
  c. pärast raskete roogade söömist
  d. pärast intensiivset sportimist
  e. haiguse ajal
  f. raseduse ajal
  g. kui oled dehüdreeritud
  h. märgade või mustade jalgadega
  i. paisunud jalgade korral

KASUTUSJUHEND

- Kaal töötab 3 ühekordselt kasutatava 1,5 V AAA leelispatareiga.
- Patareide paigaldamiseks avage patareikamber, lükates katet noole suunas.
- Paigaldage patareid vastavalt pooluste märgistustele. Sulgege kaas.

Esimene mõõtmine tuleb teha rakendusega ühendatuna, järgmised mõõtmised saab teha offline-režiimis, rakendusega ühendamata.

ÜHENDAMINE FITDAYS+™ RAKENDUSEGA:

Ühilduvate seadmete loend:

- **iOS:** iPhone operatsioonisüsteemiga 9.0.
- **Android™ operatsioonisüsteemiga seadmed**: alates versioonist 5.0
- Bluetooth 4.0 ja uuem tehnoloogia

Kui kaal ühendub rakendusega, kuvab kaal ka kehakoostise andmed rakenduse ekraanil. Järgmiste toimingute ajal soovitame hoida nutitelefoni kaalu lähedal, et ühendus püsiks aktiivne.

1. Laadige oma nutitelefoni App Store'ist või Play Store™'ist tasuta rakendus **Fitdays+™**.
2. Käivitage rakendus ja järgige juhiseid, et luua uus kasutaja, sisestades oma isikuandmed.
3. Lülitage kaal sisse, vajutades platvormile: ekraanile ilmub „0,00". Käivitage **Fitdays+™** rakendus ja ühendage Bluetoothi kaudu.
4. Minge tervise alla, valige „+", seejärel „Kaal", et lisada kaalufunktsiooni kaart. Minge tagasi tervise alla, valige „Seade", seejärel „+" ja „Kaal", et leida ja valida „LAICA PS7132".
5. Tehke esimene mõõtmine rakenduse abil.

Mõõtmine Fitdays+™ rakendusega:

1. Asetage kaal tasasele ja kindlale pinnale. Ebavõrdne või ebaühtlane põrand (nt vaip, vaipkate, linoleum) võib mõõtmise täpsust mõjutada.
2. Lülitage kaal sisse, vajutades platvormi: ekraanile ilmub „0,00".
3. Avage rakendus ja veenduge, et kaalul kuvatakse Bluetooth-ⲋi sümbol.
4. Minge seadmesse, valige „LAICA PS7132", seejärel „Mine mõõtmisele" – rakendus on valmis kaalult andmeid vastu võtma.
5. Astuge kaalule paljaste kuivade jalgadega, veenduge, et jalapõhjad puutuvad täielikult kokku nelja metallelektroodiga (joonis 2). Vältige jalgade kokkupuudet, et kaal töötaks korrektselt.
6. Oodake liikumata, kuni rakendus teatab, et mõõtmine on lõppenud.
7. Ärge toetuge millegi vastu, kui kaal mõõdab teie kaalu, et vältida mõõtmistulemuste muutumist.
8. Astuge kaalult maha. Pärast kahe ringi kuvamist lülitub kaal automaatselt välja. Kehakoostise andmed on kättesaadavad rakenduse kaudu.

⚠
- **Fitdays+™** ikoon muutub automaatselt -st -ks, kui seade ühendub teie nutitelefoniga.
- Kui kaal ei mõõda rakenduses, veenduge, et seade on ühendatud, korrates samme **„Ühendamine Fitdays+™ rakendusega".**
- Android™-seadmete puhul on vaja aktiveerida asukohafunktsioon.
- **Fitdays+™** rakenduses võib luua mitu kontot. Kaalul on automaatne tuvastamise funktsioon. Kui kaal on +/- 2 kg erinevusega, tuletab rakendus meelde, et valiksite õige kasutaja.

OFFLINE-REŽIIM

Saadaval ainult siis, kui kaalud ei ole rakendusega ühendatud, salvestatud andmeid ei saa hiljem rakendusega jagada.

Offline-kasutajate seadistamine:

1. Lülitage kaal sisse, vajutades platvormi: ekraanile ilmub „0,00".
2. Offline-kaalu ühikut saab muuta, vajutades kaalu tagaküljel olevat nuppu „Unit".
3. Vajutage „SET", et siseneda offline-kasutaja seadistusrežiimi.
   a. Valige kasutaja (U-1, U-2, U-3, U-4), vajutage > suurendamiseks või < vähendamiseks, „SET" kinnitamiseks.
   b. Valige vanus (10–80) – suurendamiseks vajutage >, vähendamiseks <, kinnitamiseks vajutage „SET".
   c. Valige sugu (mees / naine) – valimiseks vajutage nuppu > või <, kinnitamiseks vajutage nuppu „SET".
   d. Valige pikkus (30–250 cm) – vajutage > suurendamiseks või < vähendamiseks, kinnitage valik nupuga „SET".
   e. Kinnitage valik nupuga „SET" ja oodake, kuni ekraanile ilmub „0.00"
4. Kui soovite kasutaja seaded lähtestada, vajutage seadme allosas asuvat nuppu „ Unit " 5 sekundit ja korrake sammu 3.
5. Kaal lülitub automaatselt välja umbes 16 sekundi pärast.

Mõõtmine offline-režiimis:

1. Asetage kaal tasasele ja kindlale pinnale. Ebavõrdne või ebaühtlane põrand (nt vaip, vaipkate, linoleum) võib mõõtmise täpsust mõjutada.
2. Lülitage kaal sisse, vajutades platvormi: ekraanile ilmub „0,00" või vajutades nuppu „SET": ekraanile ilmub praegune kasutajanumber.
3. Vajutage „SET" ja > / <, et valida õige kasutaja ja eelseadistatud parameetrid. P-0 on külaliskasutaja, mõõtmistulemusi ei salvestata, trendandmeid ei kuvata.
4. Astuge kaalule paljaste kuivade jalgadega, veenduge, et jalapõhjad puutuvad täielikult kokku nelja metallelektroodiga. Vältige jalgade kokkupuudet, et kaal töötaks korrektselt.
5. Kaalumise ajal ärge toetuge millegi vastu, et vältida mõõtmistulemuste muutumist.
6. Oodake liikumatult, kuni kaal on LED-ekraanil näidanud keha rasvaprotsendi mõõtmise tulemuse.
7. Astuge kaalult maha. Pärast kahe ringi kuvamist lülitub kaal automaatselt välja.

Mõõtmise ajal (Fitdays+™ rakenduse ja offline-režiimi abil) kuvatakse LED-ekraanil erinevad andmed, mis võimaldavad teil vaadata:

1. Praegune kasutaja number, sugu ja pikkus.
2. Kehakoostise analüüsi käigus – trendinäitaja riba hüppab.
3. Kaal ja trend *
4. Keharasva protsent ja suundumus *
5. Lihaste protsent ja suundumus *
6. Keha veesisaldus % ja suundumus *

7. BMI Kehamassiindeks (BMI) ja selle muutumine *

8. Kehatüüp BMI tabelist

* suundumuse indikaatorribad näitavad selle kasutaja (mitte kasutaja P-0) viimase 7 mõõtmise tulemuste arengut.

Võrdle keha rasvaprotsenti „keha rasva tabelis" esitatud parameetritega. Kui see on väljaspool normaalset vahemikku, konsulteeri oma arstiga. Hinda vee protsenti, mis on esitatud lõigus „% vesi", ja lihasmassi protsenti, mis on esitatud lõigus „% lihasmassi".

⚠	Kui astute kaalult maha enne, kui keha rasvaprotsent on kuvatud, ei näita rakendus ega kaal keha koostise andmeid.

AKU VAHETMINE

Kui ekraanile ilmub „LO" või aku sümbol, vahetage akud sama tüüpi akude vastu.

1. Avage patareipesa, lükates katet noole suunas.
2. Eemaldage kulunud patareid ja kõrvaldage need vastavalt lõigus „Kõrvaldamine" esitatud juhistele.
3. Paigaldage uued patareid vastavalt pooluste märgistustele.
4. Sulge patareikamber.

HOOLDUS

- Hoidke seadet jahedas ja kuivas kohas.
- Hoidke seadet horisontaalses asendis.
- Puhastage kaalu ainult pehme, kuiva lapiga.
- Ärge kasutage kunagi kemikaale ega abrasiivseid tooteid.

VEA LEIDMINE

Probleem	Võimalik põhjus	Lahendus
Kaal ei lülitu sisse.	Patareid on tühjad.	Vahetage patareid välja.
Ekraanil kuvatakse „Lo" või patareisümbol.	Patareid on tühjad.	Vahetage need välja.
Ekraanil kuvatakse „Err".	Kaal on suurem kui kaalu kandevõime.	Astuge kaalult kohe maha, et seda mitte kahjustada, ja kontrollige maksimaalset kandevõimet.
Ekraanil kuvatakse „C".	Mõõtmise ajal tekkis viga.	Astuge kaalult maha 5 sekundiks ja astuge uuesti kaalule, et mõõtmist korrata.
Ekraanil kuvatakse „CLr".	Kaalud tuleb nullida.	Vajutage kaalu allosas asuvat nuppu „Unit" 5 sekundit.
Ekraanil kuvatakse ainult teie kaal.	Olete kaalunud end esimest korda ilma **Fitdays+™** rakendust kasutamata.	Järgige samme **„Fitdays+™** rakendusega ühendamine" ja tehke esimene mõõtmine.
	Astusite kaalult maha enne, kui keha koostise andmed kuvati.	Seiske kaalul liikumata, kuni kõik andmed kuvatakse ekraanil.
	Te ei astunud kaalule paljajalu.	Astuge kaalule paljajalu.
Rakendus **„Fitdays+™"** ei kuva mingeid andmeid.	Bluetooth-funktsioon ei ole nutitelefoni seadetest sisse lülitatud.	Lülitage Bluetooth nutitelefoni sisse.
	Nutitelefon läks kaalumise ajal ooterežiimi.	Hoidke kaalumise ajal rakendus nutitelefonis aktiivseks.
	Mõõtmist ei alustatud rakenduses.	Järgige samme, mis on kirjeldatud jaotises „Mõõtmine **Fitdays+™** rakendusega".
Rakendus **„Fitdays+™"** näitab ainult teie kehakaalu.	Te ei astunud kaalule paljajalu või ei puudutanud elektroode.	Astuge kaalule paljajalu ja veenduge, et teie jalad puutuvad elektroodidega õigesti kokku.

Kõik kaalud on ligikaudsed, ümardatud lähima täisarvuni. Tagame täpsuse +/-1% + 1 jagu.

Lisateavet kasutamise ja veaotsingu kohta leiate **Fitdays+™** rakenduse KKK-osast.

KÄITLEMISE JÄRJEKORD

Seadme põhjas olev sümbol tähistab elektri- ja elektroonikaseadmete eraldi kogumist **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE).**

Seadme eluea lõppedes ärge visake seda segatud tahkete olmejäätmete hulka, vaid viige see oma piirkonnas asuvasse spetsiaalsesse kogumiskeskusesse või tagastage edasimüüjale, kui ostate sama tüüpi uue seadme, millel on samad funktsioonid. Kui kõrvaldatav seade on väiksem kui 25 cm, võib selle tagastada üle 400 m2 suuruse müügikoha, ilma et oleks vaja osta uut sarnast seadet.

Elektri- ja elektroonikaseadmete eraldi kogumise kord on kehtestatud Euroopa keskkonnapoliitika raames, mille eesmärk on kaitsta ja parandada keskkonna kvaliteeti ning vältida sellistes seadmetes sisalduvate ohtlike ainete või nende või nende osade väärkasutamise võimalikku mõju inimeste tervisele. Ettevaatust! Elektri- ja elektroonikaseadmete vale käitlemine võib kaasa tuua karistusi.

CE See toode on mõeldud koduseks kasutamiseks. Seadmel oleva CE-märgistusega kinnitatud vastavus viitab direktiivile 2014/30/EL elektromagnetilise ühilduvuse kohta ja direktiivile 2011/65/EL teatavate ohtlike ainete kasutamise piiramise kohta elektri- ja elektroonikaseadmetes.

Käesolev toode on elektrooniline seade, mis on testitud, et tagada vastavalt praegustele tehnilistele teadmistele, et see ei häiri teisi lähedal asuvaid seadmeid (elektromagnetiline ühilduvus) ja et see on ohutu, kui seda kasutatakse vastavalt kasutusjuhendis antud soovitustele. Töötamise häirete korral ärge jätkake seadme kasutamist ja vajaduse korral pöörduge otse tootja poole.

Tootja LAICA S.p.A. kinnitab, et seade vastab direktiivile 2014/53/Eu. Täielik vastavusdeklaratsioon on kättesaadav järgmisel veebilehel: www.laica.it.

GARANTII

Käesolevale seadmele kehtib 2-aastane garantii alates kauba kättetoimetamisest või muu pikem tähtaeg, mis on ette nähtud tarbija elukohariigi õigusaktidega. See säte on kooskõlas Itaalia ja Euroopa õigusaktidega. LAICA tooted on mõeldud koduseks kasutamiseks ja neid ei tohi kasutada avalikes kohtades. Garantii hõlmab ainult tootmisvigu ega kehti, kui kahju on põhjustatud õnnetusjuhtumist, ebaõigest kasutamisest, hooletusest või toote väärkasutamisest. Kasutage ainult kaasasolevaid tarvikuid; teiste tarvikutega võib garantii kehtivus kaotada. Ärge avage seadet mingil põhjusel; avamise või rikkumise korral kaotab garantii lõplikult kehtivuse. Garantii ei kehti kulumisele alluvate osade ega kaasasolevate patareide suhtes. Garantii aegub 2 aasta möödudes alates tarnimisest või muul pikemal ajavahemikul, mis on ette nähtud tarbija elukohariigi õigusaktidega; sel juhul osutatakse tehnilist abi tasu eest. Teavet tehnilise abi kohta, kas garantii alusel või tasu eest, saab küsida aadressilt info@ laica.com.

Garantii tingimustele vastavate toodete remondi või asendamise eest ei tule tasuda. Rikke korral võtke ühendust müüjaga. ÄRGE saatke seadet otse LAICA-le. Kõik garantii raames tehtavad toimingud (sh toote või selle osa asendamine) ei pikenda asendatud toote algse garantii kehtivusaega. Tootja ei vastuta kahjude eest, mis võivad otseselt või kaudselt tekkida isikutele, varale või loomadele, kui ei järgita kõiki asjakohases kasutusjuhendis sätestatud nõudeid, eelkõige hoiatusi seoses seadme paigaldamise, kasutamise ja hooldusega. LAICA, kes on pühendunud oma toodete pidevale täiustamisele, on õigus ilma ette teatamata muuta oma tooteid osaliselt või tervikuna vastavalt tootmisnõuetele, ilma et see tooks kaasa LAICA vastutust oma edasimüüjate ees. Lisateave: www.laica.it.

PL Polski

INTELIGENTNA ELEKTRONICZNA WAGA ŁAZIENKOWA Z FUNKCJĄ OBLICZANIA % TŁUSZCZU, % WODY, % MIĘŚNI I WSKAŹNIKA MASY CIAŁA – INSTRUKCJA OBSŁUGI I GWARANCJA

Szanowny Kliencie, firma LAICA pragnie podziękować Ci za wybór jednego z naszych produktów, zaprojektowanych zgodnie z rygorystycznymi kryteriami wydajności i jakości, aby zapewnić całkowitą satysfakcję.

WAŻNE
PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE PRZED UŻYCIEM
PRZECHOWYWAĆ W BEZPIECZNYM MIEJSCU DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI

Instrukcja obsługi stanowi integralną część produktu i należy ją przechowywać przez cały okres użytkowania. W przypadku przekazania produktu innemu właścicielowi należy również przekazać całą dokumentację.

Aby zapewnić bezpieczne i prawidłowe użytkowanie produktu, użytkownik musi uważnie przeczytać instrukcje i ostrzeżenia zawarte w instrukcji obsługi, ponieważ zawierają one ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji. W przypadku zgubienia instrukcji obsługi lub potrzeby uzyskania dodatkowych informacji lub wyjaśnień, prosimy o wypełnienie odpowiedniego formularza na stronie internetowej: https://www.laica.it/ w sekcji FAQ i Pomoc techniczna.

Elektroniczna waga osobowa, która mierzy masę ciała i oblicza skład ciała (procent tłuszczu, wody, mięśni i wskaźnik masy ciała) na podstawie wzrostu, wieku i płci.

Kompatybilna z technologią Bluetooth 4.0 lub nowszą, umożliwia automatyczne przesyłanie danych do smartfona, dzięki czemu można monitorować swoje postępy w dowolnym momencie.

Aplikacja **Fitdays+™** automatycznie porównuje zmierzone dane, wykorzystując płeć, wiek i budowę ciała w odniesieniu do danych referencyjnych, aby stworzyć analizę obejmującą: masę ciała, BMI (wskaźnik masy ciała), procentową zawartość tkanki tłuszczowej, masę tłuszczową, beztłuszczową masę ciała, masę mięśniową, procentową zawartość mięśni, procentową zawartość mięśni szkieletowych, masę kostną, masę białkową, procentową zawartość białka, masę wody, procentową zawartość wody w organizmie, procentową zawartość tłuszczu podskórnego, tłuszczu trzewnego, BMR (podstawową przemianę materii), wiek organizmu, idealną masę ciała, poziom otyłości, typ sylwetki (20 punktów danych dotyczących składu ciała).

INDEKS

SYMBOLE **strona 90**
OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA **strona 90**
SKŁAD CIAŁA **strona 91**
OPIS PRODUKTU **strona 92**
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA **strona 93**
KONSERWACJA **strona 94**
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW **strona 94**
PROCEDURA UTYLIZACJI **strona 95**
GWARANCJA **strona 95**

KLUCZ SYMBOLI

Ostrzeżenie Zakaz

OSTRZEŻENIA BEZPIECZEŃSTWA

- Przed użyciem upewnij się, że urządzenie jest nienaruszone i nie ma widocznych uszkodzeń. W razie wątpliwości nie używaj urządzenia i skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Plastikową torbę używaną do pakowania należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci: istnieje ryzyko uduszenia.
- Urządzenie to może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem i w sposób wskazany w instrukcji.
- Wszelkie inne zastosowania są uważane za niewłaściwe, a zatem niebezpieczne.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody wynikające z niewłaściwego lub nieprawidłowego użytkowania.
- Urządzenie to może być używane samodzielnie przez dzieci w wieku od 10 lat.
- Osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby niewykwalifikowane mogą używać produktu wyłącznie po uprzednim przeszkoleniu w zakresie jego obsługi, w bezpieczny sposób i wyłącznie po poinformowaniu o zagrożeniach związanych z samym produktem.
- Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
- Czynności związane z czyszczeniem i konserwacją nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- W przypadku awarii i/lub nieprawidłowego działania nie należy samodzielnie naprawiać urządzenia.
- W celu naprawy należy zawsze skontaktować się ze sprzedawcą.
- Z wagą należy obchodzić się ostrożnie, chronić ją przed uderzeniami, ekstremalnymi wahaniami temperatury, wilgocią, kurzem, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i źródłami ciepła.

⊘ **NIE** dopuścić do przedostania się płynów do wnętrza wagi.

To urządzenie nie jest wodoodporne. **NIE** pozostawiaj i **NIE** używaj wagi w środowiskach nasyconych wodą; wilgotność powyżej 85% lub kontakt z wodą lub innymi płynami może spowodować korozję lub zakłócić prawidłowe działanie wagi.

⊘ **NIE** należy wchodzić na wagę z mokrymi stopami lub gdy powierzchnia wagi jest mokra: istnieje ryzyko poślizgnięcia się.

⊘ **NIE** wchodzić na krawędź platformy ani nie wskakiwać na wagę.

⚠	**UWAGA! PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA**

- Dane dotyczące składu ciała (procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i wody, mięśni szkieletowych itp.) obliczone przez wagę należy traktować wyłącznie jako dane orientacyjne. Aby uzyskać więcej informacji, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.
- Samodzielny pomiar oznacza kontrolę, a nie diagnozę lub leczenie. Nietypowe odczyty należy zawsze omówić z lekarzem. W żadnym wypadku nie należy zmieniać dawek leków przepisanych przez lekarza.
- Za pomocą elektrod umieszczonych na platformie i poręczy waga wysyła słaby prąd elektryczny o niskim natężeniu, który przepływa przez ciało. Waga nie stanowi żadnego zagrożenia.
- Waga nie jest zalecana dla następujących osób, ponieważ dane wykrywane przez wagę mogą być niedokładne:
  - osoby noszące rozrusznik serca lub inne elektroniczne urządzenia medyczne
  - osoby z gorączką
  - dzieci poniżej 16 roku życia i osoby dorosłe powyżej 80 roku życia
  - kobiety w ciąży
  - osoby poddawane dializie, z obrzękami nóg lub osteoporozą
  - osoby przyjmujące leki sercowo-naczyniowe

BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE BATERII

- Jeśli waga nie będzie używana przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie i przechowywać je w dobrze wentylowanym i suchym miejscu, w temperaturze pokojowej.
- ⊘ **NIE** ładuj baterii, jeśli nie są one akumulatorami.
- ⊘ **NIE** ładuj akumulatorów metodami innymi niż wskazane w instrukcji obsługi lub przy użyciu nieodpowiedniego sprzętu.
- ⊘ **NIGDY** nie wystawiaj baterii na działanie źródeł ciepła lub bezpośredniego światła słonecznego. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować uszkodzenie i/lub eksplozję baterii.
- ⊘ **NIE** wrzucać baterii do otwartego ognia.
- Wyjmowanie lub wymiana baterii musi być zawsze wykonywana przez osobę dorosłą.
- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci: połknięcie baterii grozi śmiercią. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Kwas zawarty w bateriach jest żrący. Należy unikać kontaktu ze skórą, oczami lub odzieżą.

SKŁAD CIAŁA

Skład ciała obejmuje:

- masy beztłuszczowej: wszystkich składników bez tłuszczu (wody, mięśni, tkanki łącznej i innych nie tłuszczowych składników organicznych), kości, jelit, narządów i krwi;
- masy tłuszczowej: wszystkich tłuszczów, które można uzyskać z tkanki tłuszczowej i innych tkanek/narządów;
- masa kostna: wszystkie pierwiastki mineralne obecne w kościach, stanowiące całkowitą zawartość minerałów w układzie kostnym.

Za pomocą elektrod umieszczonych na platformie waga wysyła słaby prąd elektryczny o niskim natężeniu, który przepływa przez ciało. Różne masy reagują na prąd w różny sposób: beztłuszczowa masa ciała stawia mniejszy opór niż masa tłuszczowa. Opór ciała nazywany jest impedancją bioelektryczną. Względny procentowy udział różnych mas ciała różni się w zależności od płci, wieku i budowy ciała.

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej (informacja widoczna na wyświetlaczu wagi i w aplikacji)

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej wskazana w poniższej tabeli przedstawia całkowitą ilość tłuszczu obliczoną poprzez dodanie tłuszczu niezbędnego i tłuszczu zapasowego.

Tłuszcz niezbędny jest niezbędny do różnych funkcji organizmu. Jego procentowa zawartość wynosi 3% u mężczyzn i 12% u kobiet. Tłuszcz zapasowy dostarcza energii, chroni przed urazami fizycznymi i izoluje ciało, aby zachować ciepło. Procentowa zawartość tłuszczu różni się w zależności od wieku i płci danej osoby, jak pokazano w poniższej tabeli. **Jeśli wartości wskazane przez wagę nie mieszczą się w zakresie wartości wskazanych jako „normalne" w tabeli, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem rodzinnym.**

Tabela zawartości tkanki tłuszczowej				
Płeć	**Niedowaga**	**Normalna**	**Nadwaga**	**Otyłość**
Mężczyzna	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Kobieta	<18%	>=18%-<28%	≥28%–<33%	≥33%–<43%

Woda % (informacja widoczna na wyświetlaczu wagi i w aplikacji)

Procentowa zawartość wody w organizmie różni się w zależności od płci: u zdrowych dorosłych kobiet wynosi od 45% do 60%, natomiast u mężczyzn od 50% do 65%.

Procentowa zawartość wody jest większa w dzieciństwie i zmniejsza się wraz z wiekiem. Zmiany masy ciała mogą wystąpić w krótkim okresie czasu (godziny), średnim okresie czasu (dni) lub w długim okresie (tygodnie). Niewielkie wahania masy ciała w ciągu kilku godzin są normalne i wynikają z zatrzymywania wody, ponieważ woda pozakomórkowa (obejmująca płyn śródmiąższowy, osocze, limfę i płyn transkomórkowy) jest jedyną częścią, która może zmieniać się tak szybko. Gdy utrata masy ciała następuje w ciągu zaledwie kilku dni, jest bardzo prawdopodobne, że jest to część całkowitej ilości wody.

% masy mięśniowej (informacja widoczna na wyświetlaczu wagi i w aplikacji)

Istnieją trzy różne rodzaje mięśni: gładkie, poprzecznie prążkowane szkieletowe i poprzecznie prążkowane sercowe.

Mięśnie gładkie zbudowane są z gładkich włókien.

Występują one w ścianach przewodu pokarmowego, dróg oddechowych i narządów płciowych oraz w ścianach żył i tętnic.

Ludzkie mięśnie poprzecznie prążkowane znajdują się w mięśniach szkieletowych i mięśniach twarzy. Mięśnie poprzecznie prążkowane serca znajdują się w sercu. Ta waga oblicza procentową zawartość

tkanki mięśniowej szkieletowej i gładkiej w organizmie. Średnio 40% masy ciała stanowią mięśnie szkieletowe. Mężczyźni mają zazwyczaj bardziej wyraziste mięśnie niż kobiety, a odsetek ten może wzrosnąć u osób uprawiających sport.

Procentowa zawartość mięśni zaczyna spadać wraz z wiekiem.

Podstawowa przemiana materii (informacja widoczna tylko w aplikacji)

Podstawowa przemiana materii, czyli BMR, to minimalna ilość kalorii potrzebna organizmowi ludzkiemu do przeżycia, aby wykonywać podstawowe funkcje, takie jak krążenie, oddychanie, trawienie i utrzymywanie temperatury ciała. BMR oblicza się dla osoby w stanie fizycznego i psychicznego spoczynku, leżącej na plecach, niejedzącej przez 12 godzin, po co najmniej 8 godzinach snu i przy stałej temperaturze ciała wynoszącej 20°C.

BMR u osób dorosłych waha się od 1200 do 1800 kcal. Na BMR wpływa wiele czynników: wiek, płeć, wzrost, skład ciała, gorączka, stres, stan odżywienia i temperatura otoczenia.

Wskaźnik masy ciała (informacja widoczna na wyświetlaczu wagi i w aplikacji)

Tabela BMI				
Wiek	**Niedowaga**	**Normalna**	**Nadwaga**	**Otyłość**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Wskaźnik masy ciała (BMI) to stosunek masy ciała do wzrostu.

Poniższa klasyfikacja jest powiązana z ryzykiem, jakie masa ciała stanowi dla zdrowia.

Wartość BMI między 18,5 a 25 oznacza, że masa ciała nie ma statystycznego wpływu na zdrowie i należy ją uznać za prawidłową.

Każde odchylenie powyżej lub poniżej tego przedziału BMI należy uznać za zagrożenie dla zdrowia. W takim przypadku zalecamy skonsultowanie się z lekarzem. Wyrobienie sobie nawyku przestrzegania zbilansowanej diety zdecydowanie pomaga poprawić jakość życia, promować zdrowie i zapobiegać chorobom, zwiększyć witalność i utrzymać idealną wagę!

Należy pamiętać, że BMI nie uwzględnia zmian masy ciała spowodowanych masą mięśniową, masą kostną, zawartością wody lub nagromadzeniem tłuszczu.

Dlatego też nie należy błędnie interpretować wyników prostych obliczeń BMI, co może prowadzić do stosowania diet „domowej roboty". Ocena BMI powinna być dokonywana przez lekarza lub innych specjalistów, takich jak dietetyk lub specjalista ds. żywienia.

Uwagi

Oceniając tendencje dotyczące składu ciała, należy pamiętać o następujących kwestiach:

- Spadek masy ciała bez zmiany zawartości tkanki tłuszczowej lub nawet przy jej wzroście oznacza, że organizm stracił tylko wodę (na przykład po ćwiczeniach, seansie w saunie lub ograniczonej diecie mającej na celu szybką utratę wagi).
- Wzrost masy ciała bez zmiany lub ze zmniejszeniem tkanki tłuszczowej wskazuje na wzrost masy mięśniowej.
- Kiedy waga i tkanka tłuszczowa zmniejszają się jednocześnie, oznacza to, że dieta działa i następuje utrata objętości.

OPIS PRODUKTU (patrz rys. 1)

1. Wyświetlacz LED
   1a. Ikona baterii
   1b. Ikona Bluetooth
   1c. Symbol mężczyzny
   1d. Symbol kobiety
   1e. Jednostka miary
   1f. Waga
   1g. Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej
   1h. Procentowa zawartość masy mięśniowej
   1i. % wody w organizmie
   1j. BMI
   1k. Wskaźnik trendu
   1l. Typ sylwetki
2. Przycisk „SET"
3. Metalowe elektrody
4. Przycisk „Unit"
5. Komora baterii

DANE TECHNICZNE

- Nośność: 180 kg / 400 funtów / 28 st 4 funty
- Podziałka: 50 g / 0,1 lb
- 3 jednorazowe baterie alkaliczne 1,5 V AAA
- Wyświetlacz LED
- Częstotliwość robocza: pasmo 2,4G ISM (2402-2480 MHz)
- Warunki środowiskowe użytkowania: +10°C +40°C; wilgotność względna 40%-80%
- Warunki przechowywania: +10°C +50°C; wilgotność względna 40%-80%

⚠ Waga oblicza skład ciała osób w wieku od 10 do 80 lat o wzroście od 30 do 250 cm.

ZALECENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

- Zawsze waż się na tej samej wadze o tej samej porze, najlepiej po przebudzeniu i przed ubraniem się.
- Odczekaj około 15 minut po wstaniu, aby woda mogła się rozprowadzić w organizmie.
- Waż się na suchych, bosych stopach, prawidłowo umieszczonych na elektrodach (patrz rysunek 2).

Unikaj kontaktu między nogami, aby waga działała prawidłowo.

- Dokładność wagi może się różnić w następujących przypadkach:
  a. wysoki poziom alkoholu
  b. wysoki poziom kofeiny lub narkotyków
  c. po obfitym posiłku
  d. po intensywnych ćwiczeniach fizycznych
  e. podczas choroby
  f. w czasie ciąży
  g. w przypadku odwodnienia
  h. przy mokrych lub brudnych stopach
  i. opuchniętych nogach

INSTRUKCJA UŻYCIA

- Waga działa na 3 jednorazowe baterie alkaliczne 1,5 V AAA.
- Aby włożyć baterie, otwórz komorę baterii, przesuwając pokrywę w kierunku strzałki.
- Włóż baterie zgodnie z oznaczeniami biegunów. Zamknij pokrywę.

Pierwszy pomiar należy wykonać przy podłączonej aplikacji, kolejne pomiary można wykonywać w trybie offline, bez podłączania aplikacji.

ŁĄCZENIE Z APLIKACJĄ FITDAYS+™:

Lista kompatybilnych urządzeń:

- **iOS:** iPhone z systemem operacyjnym 9.0.
- **Dla urządzeń z systemem operacyjnym Android™:** od wersji 5.0
- Technologia Bluetooth 4.0 i nowsza

Po połączeniu z aplikacją waga wyświetla dane dotyczące składu ciała również na ekranie aplikacji. Podczas wykonywania poniższych czynności zalecamy trzymanie smartfona w pobliżu wagi, aby połączenie pozostało aktywne.

1. Zainstaluj bezpłatną aplikację **Fitdays+™** ze sklepu App Store lub Play Store™ na swoim smartfonie.
2. Uruchom aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby utworzyć nowego użytkownika, wprowadzając swoje dane osobowe.
3. Włącz wagę, naciskając platformę: na wyświetlaczu pojawi się „0,00". Uruchom aplikację **Fitdays+™** i sparuj ją przez Bluetooth.
4. Przejdź do sekcji Zdrowie, wybierz „+", a następnie „Waga", aby dodać kartę funkcji wagi. Wróć do sekcji Zdrowie, wybierz „Urządzenie", a następnie „+" i „Waga", aby znaleźć i wybrać „LAICA PS7132".
5. Wykonaj pierwszy pomiar za pomocą aplikacji

Pomiar za pomocą aplikacji Fitdays+™:

1. Umieść wagę na płaskiej, stabilnej powierzchni. Nierówna lub rozłączna podłoga (np. dywan, wykładzina, linoleum) może wpłynąć na dokładność odczytu.
2. Włącz wagę, naciskając platformę: na wyświetlaczu pojawi się „0,00".
3. Otwórz aplikację i upewnij się, że na wadze wyświetla się symbol Bluetooth .
4. Przejdź do sekcji Urządzenie, wybierz „LAICA PS7132", a następnie „Przejdź do pomiaru" – aplikacja jest gotowa do odbioru danych z wagi.
5. Stań na wadze bosymi, suchymi stopami, upewniając się, że podeszwy stóp mają pełny kontakt z czterema metalowymi elektrodami (rys. 2). Unikaj kontaktu między nogami, aby waga działała prawidłowo.
6. Czekaj bez ruchu, aż aplikacja wyświetli komunikat o zakończeniu pomiaru.
7. Nie opieraj się o nic podczas pomiaru wagi, aby nie wpłynąć na wyniki.
8. Zejdź z wagi. Po 2 cyklach wyświetlania waga automatycznie się wyłączy. Dane dotyczące składu ciała będą dostępne w aplikacji.

- Ikona **Fitdays+™** automatycznie zmieni się z na po połączeniu urządzenia ze smartfonem.
- Jeśli waga nie jest mierzona w aplikacji, upewnij się, że urządzenie jest sparowane, powtarzając kroki opisane w **sekcji Łączenie z aplikacją Fitdays+™.**
- W przypadku urządzeń z systemem Android™ konieczne jest włączenie funkcji lokalizacji.
- W aplikacji **Fitdays+™** można skonfigurować więcej niż jedno konto. Waga posiada funkcję automatycznego rozpoznawania. Gdy różnica w wadze wynosi +/- 2 kg, aplikacja przypomni o wyborze właściwego użytkownika.

TRYB OFFLINE

Dostępny tylko wtedy, gdy waga nie jest połączona z aplikacją. Zapisane dane nie mogą być później udostępnione aplikacji.

Konfiguracja użytkowników offline:

1. Włącz wagę, naciskając platformę: na wyświetlaczu pojawi się „0,00".
2. Jednostkę miary wagi w trybie offline można zmienić, naciskając przycisk „Unit" z tyłu wagi.
3. Naciśnij „SET", aby przejść do trybu ustawień użytkownika offline.
   a. Wybierz użytkownika (U-1, U-2, U-3, U-4), naciśnij >, aby zwiększyć, lub <, aby zmniejszyć, a następnie „SET", aby potwierdzić.
   b. Wybierz wiek (10–80) – naciśnij >, aby zwiększyć, lub <, aby zmniejszyć, a następnie „SET", aby potwierdzić
   c. Wybierz płeć (mężczyzna/kobieta) – naciśnij > lub <, aby wybrać, a następnie „SET", aby potwierdzić.
   d. Wybierz wzrost (30–250 cm) – naciśnij >, aby zwiększyć, lub <, aby zmniejszyć, a następnie „SET", aby potwierdzić.

e. Naciśnij „SET”, aby potwierdzić, poczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się „0,00”
4. Jeśli chcesz zresetować ustawienia użytkownika, naciśnij przycisk „Unit” na spodzie urządzenia i przytrzymaj go przez 5 sekund, a następnie powtórz krok 3.
5. Waga wyłącza się automatycznie po około 16 sekundach.

Pomiar offline:

1. Umieść wagę na płaskiej, stabilnej powierzchni. Nierówna lub niejednolita podłoga (np. dywan, wykładzina, linoleum) może wpłynąć na dokładność odczytu.
2. Włącz wagę, naciskając platformę: na wyświetlaczu pojawi się „0,00” lub naciskając przycisk „SET”: na wyświetlaczu pojawi się aktualny numer użytkownika.
3. Naciśnij „SET” i > / <, aby wybrać właściwego użytkownika i wstępnie ustawione parametry. P-0 to użytkownik gościnny, dane pomiarowe nie są zapisywane, nie będą wyświetlane dane trendu.
4. Wstań na wagę bosymi, suchymi stopami, upewniając się, że podeszwy stóp mają pełny kontakt z czterema metalowymi elektrodami. Unikaj kontaktu między nogami, aby waga działała prawidłowo.
5. Nie opieraj się o nic podczas pomiaru wagi, aby uniknąć zmiany odczytów.
6. Czekaj bez ruchu, aż waga wyświetli pomiar procentowej zawartości tkanki tłuszczowej na ekranie LED.
7. Zejść z wagi. Po 2 cyklach wyświetlania waga automatycznie się wyłączy.

Podczas pomiaru (w aplikacji Fitdays+™ i trybie offline) ekran LED wyświetla różne dane, umożliwiając podgląd:

1. Aktualna liczba użytkowników, płeć i wzrost.
2. Trwa analiza składu ciała – pasek wskaźnika trendu skacze.
3. Waga i trend *
4. Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i trend *
5. Procentowa zawartość mięśni i trend *
6. Procent wody w organizmie i trend *
7. BMI Pomiar BMI i trend *
8. Typ sylwetki według tabeli BMI

* Paski wskaźnika trendu ilustrują postęp w stosunku do ostatnich 7 pomiarów dla tego użytkownika (nie użytkownika P-0).

Porównaj procentową zawartość tkanki tłuszczowej z parametrami podanymi w „tabeli tkanki tłuszczowej”. Jeśli wykracza ona poza normalne wartości, skonsultuj się z lekarzem. Oceń procentową zawartość wody pokazaną w akapicie „% wody” oraz procentową zawartość masy mięśniowej pokazaną w akapicie „% masy mięśniowej”.

⚠	Jeśli zejdziesz z wagi przed wyświetleniem % tkanki tłuszczowej, aplikacja i waga nie pokażą danych dotyczących składu ciała.

WYMIANA BATERII

Gdy na wyświetlaczu pojawi się symbol „LO” lub symbol baterii, wymień baterie na baterie tego samego typu.

1. Otwórz komorę baterii, przesuwając pokrywę w kierunku strzałki.
2. Wyjmij zużyte baterie i utylizuj je zgodnie z instrukcjami zawartymi w akapicie „Procedura utylizacji”.
3. Włóż nowe baterie zgodnie z oznaczeniami biegunów.
4. Zamknąć komorę baterii.

KONSERWACJA

- Przechowuj urządzenie w chłodnym, suchym miejscu.
- Przechowuj urządzenie w pozycji poziomej.
- Wagę należy czyścić wyłącznie miękką, suchą ściereczką.
- Nigdy nie używaj środków chemicznych ani produktów ściernych.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Waga nie włącza się.	Baterie się wyczerpały.	Wymień baterie.
Na wyświetlaczu pojawia się napis „Lo” lub symbol baterii.	Baterie są słabe.	Wymień je.
Na wyświetlaczu pojawia się komunikat „Err”.	Waga przekracza nośność wagi.	Należy natychmiast zejść z wagi, aby jej nie uszkodzić, i sprawdzić maksymalną nośność.
Na wyświetlaczu pojawia się komunikat „C”.	Wystąpił błąd podczas pomiaru.	Zejść z wagi na 5 sekund, a następnie ponownie wejść na nią, aby powtórzyć proces pomiaru.
Na wyświetlaczu pojawia się komunikat „CLr”.	Waga wymaga zresetowania.	Naciśnij przycisk “Unit” na spodzie wagi i przytrzymaj go przez 5 sekund.

Na wyświetlaczu pojawia się tylko Twoja waga.	Zważyłeś się po raz pierwszy bez użycia aplikacji **Fitdays+™.**	Wykonaj czynności opisane w sekcji „Łączenie z aplikacją **Fitdays+™**" i wykonaj pierwszy pomiar.
	Zszedłeś z wagi przed wyświetleniem danych dotyczących składu ciała.	Stań na wadze i nie ruszaj się, aż wszystkie dane pojawią się na wyświetlaczu.
	Nie stanąłeś na wadze bosymi stopami.	Stań na wadze boso.
Aplikacja **„Fitdays+™"** nie wyświetla żadnych danych.	W ustawieniach smartfona nie włączono funkcji Bluetooth.	Włącz Bluetooth w smartfonie.
	Smartfon przeszedł w tryb czuwania podczas ważenia.	Podczas ważenia aplikacja powinna pozostawać aktywna na smartfonie.
	Pomiar nie został uruchomiony w aplikacji.	Postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w sekcji „Pomiar za pomocą aplikacji **Fitdays+™**".
Aplikacja **„Fitdays+™"** pokazuje tylko masę ciała.	Nie stanąłeś na wadze bosymi stopami lub nie dotknąłeś elektrod.	Stań na wadze boso i upewnij się, że stopy prawidłowo stykają się z elektrodami.

Wszystkie wartości masy ciała są przybliżone i zostały zaokrąglone w górę lub w dół do najbliższej liczby całkowitej. Gwarantujemy dokładność w zakresie +/-1% + 1 podziałka.

Dodatkowe wsparcie dla użytkowników i pomoc w rozwiązywaniu problemów są dostępne w sekcji FAQ aplikacji **Fitdays+™**.

PROCEDURA UTYLIZACJI

Symbol na spodzie urządzenia oznacza selektywną zbiórkę sprzętu elektrycznego i elektronicznego **(dyrektywa 2012/19/UE-WEEE).**

Po zakończeniu eksploatacji urządzenia nie należy go wyrzucać wraz z innymi odpadami komunalnymi, ale przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki odpadów w swojej okolicy lub zwrócić do dystrybutora przy zakupie nowego urządzenia tego samego typu, które będzie miało takie same funkcje. Jeśli urządzenie przeznaczone do utylizacji ma mniej niż 25 cm, można je zwrócić do punktu sprzedaży detalicznej o powierzchni powyżej 400 m2 bez konieczności zakupu nowego, podobnego urządzenia.

Procedura selektywnej zbiórki urządzeń elektrycznych i elektronicznych jest realizowana zgodnie z europejską polityką środowiskową, której celem jest ochrona i poprawa jakości środowiska, a także zapobieganie potencjalnym skutkom dla zdrowia ludzkiego wynikającym z obecności substancji niebezpiecznych w takich urządzeniach lub ich niewłaściwego użytkowania lub użytkowania ich części. Uwaga! Nieprawidłowe usuwanie sprzętu elektrycznego i elektronicznego może skutkować sankcjami.

CE Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego. Zgodność, potwierdzona oznaczeniem CE na urządzeniu, odnosi się do dyrektywy 2014/30/UE w sprawie kompatybilności elektromagnetycznej oraz dyrektywy 2011/65/UE w sprawie ograniczenia stosowania niektórych niebezpiecznych substancji w sprzęcie elektrycznym i elektronicznym.

Niniejszy produkt jest urządzeniem elektronicznym, które zostało przetestowane w celu zapewnienia, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy technicznej, że nie zakłóca ono działania innych urządzeń znajdujących się w pobliżu (kompatybilność elektromagnetyczna) i że jest bezpieczne, jeśli jest używane zgodnie z zaleceniami zawartymi w instrukcji obsługi. W przypadku nieprawidłowego działania nie należy dalej używać urządzenia i w razie potrzeby skontaktować się bezpośrednio z producentem.

Producent, firma LAICA S.p.A., oświadcza, że urządzenie jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełne oświadczenie o zgodności jest dostępne na stronie internetowej: www.laica.it.

GWARANCJA

Urządzenie objęte jest gwarancją przez 2 lata od daty dostawy towaru lub przez dłuższy okres przewidziany w przepisach krajowych obowiązujących w miejscu zamieszkania konsumenta. Niniejsze postanowienie jest zgodne z przepisami włoskimi i europejskimi. Produkty LAICA są przeznaczone do użytku domowego i nie mogą być używane w miejscach publicznych. Gwarancja obejmuje wyłącznie wady produkcyjne i nie ma zastosowania, jeśli uszkodzenie zostało spowodowane przez przypadkowe zdarzenie, nieprawidłowe użytkowanie, zaniedbanie lub niewłaściwe użytkowanie produktu. Należy używać wyłącznie dostarczonych akcesoriów; użycie innych akcesoriów może spowodować unieważnienie gwarancji. Nie należy otwierać urządzenia z żadnego powodu; w przypadku otwarcia lub manipulacji gwarancja zostaje ostatecznie unieważniona. Niniejsza gwarancja nie ma zastosowania do części podlegających zużyciu ani do dostarczonych baterii. Gwarancja wygasa po upływie 2 lat od daty dostawy lub po upływie innego, dłuższego okresu przewidzianego w przepisach krajowych obowiązujących w miejscu zamieszkania konsumenta; w takim przypadku interwencje pomocy technicznej będą wykonywane za opłatą. Informacje na temat pomocy technicznej, zarówno w ramach gwarancji, jak i za opłatą, można uzyskać, kontaktując się z info@ LAICA.com.

Nie są wymagane żadne opłaty za naprawy lub wymianę produktów objętych gwarancją. W przypadku usterek należy skontaktować się ze sprzedawcą. NIE należy wysyłać urządzenia bezpośrednio do LAICA. Wszystkie czynności objęte gwarancją (w tym wymiana produktu lub jego części) nie przedłużają pierwotnego okresu gwarancji na wymieniony produkt. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody, które mogą bezpośrednio lub pośrednio powstać w stosunku do osób, mienia lub zwierząt w wyniku nieprzestrzegania wszystkich wymagań określonych w odpowiedniej instrukcji obsługi, a dotyczących w szczególności ostrzeżeń dotyczących instalacji, użytkowania i konserwacji urządzenia. LAICA, w ramach ciągłego dążenia do ulepszania swoich produktów, ma prawo do wprowadzania bez uprzedzenia zmian, w całości lub w części, w swoich produktach w związku z wymaganiami produkcyjnymi, bez ponoszenia jakiejkolwiek odpowiedzialności wobec swoich dealerów. Więcej informacji: www.laica.it.

PAMETNE ELEKTRONIČKE KUPAONSKE VAGICE S IZRAČUNOM % MASNOĆE, % VODE, % MIŠIĆA I INDEKSA MASNE MASE - UPUTE I JAMSTVO

Poštovani kupče, LAICA Vam se želi zahvaliti što ste odabrali jedan od naših proizvoda, dizajniran prema strogim kriterijima performansi i kvalitete kako bismo osigurali Vaše potpuno zadovoljstvo.

VAŽNO
PAŽLJIVO PROČITAJTE PRIJE UPOTREBE
ČUVAJTE NA SIGURNOM MJESTU ZA BUDUĆU UPOTREBU

Upute se moraju smatrati sastavnim dijelom proizvoda i čuvati tijekom cijelog njegovog vijeka trajanja. Ako se proizvod prenese na drugog vlasnika, njegova se dokumentacija također mora u cijelosti prenijeti.

Kako biste osigurali sigurno i ispravno korištenje proizvoda, korisnik mora pažljivo pročitati upute i upozorenja sadržana u priručniku jer one pružaju važne informacije o sigurnosti, uputama za rukovanje i održavanje. Ako priručnik izgubite ili trebate dodatne informacije ili pojašnjenja, molimo ispunite odgovarajući obrazac na web-stranici: https://www.laica.it/ u odjeljku ČPP i podrška.

Elektronička osobna vaga koja mjeri vašu težinu i izračunava sastav vašeg tijela (postotak masnoće, vode, mišića i indeks tjelesne mase) na temelju vaše visine, dobi i spola.

Kompatibilna s tehnologijom Bluetooth 4.0 ili novijom, omogućuje vam automatsko slanje podataka na vaš pametni telefon kako biste u bilo kojem trenutku mogli pratiti svoj napredak.

Aplikacija **Fitdays+™** automatski uspoređuje vaše izmjerene podatke koristeći spol, dob i tjelesnu građu u odnosu na referentne podatke kako bi stvorila analizu koja uključuje: težinu, BMI (indeks tjelesne mase), postotak tjelesne masti, masna masa, tjelesna težina bez masnoće, mišićna masa, stopa mišića %, skeletni mišići %, koštana masa, proteinska masa, protein %, udio vode u tijelu, postotak tjelesne vode, potkožna mast %, visceralna mast, BMR (bazalni metabolički stopa), tjelesna dob, idealna tjelesna težina, razina pretilosti, tip tijela (20 podataka o sastavu tijela).

INDEKS

KLJUČ SIMBOLA	**stranica 96**
UPOZORENJA O SIGURNOSTI	**stranica 96**
SASTAV TIJELA	**stranica 97**
OPIS PROIZVODA	**stranica 98**
UPUTE ZA UPOTREBU	**stranica 99**
ODRŽAVANJE	**stranica 100**
OTKLONJAVANJE POTEŠKOĆA	**stranica 100**
POSTAPAK ODLAGANJA	**stranica 101**
GARANCIJA	**stranica 101**

KLJUČ SIMBOLA

⚠ Upozorenje ⊘ Zabranjeno

UPOZORENJA O SIGURNOSTI

- Prije uporabe provjerite je li uređaj neoštećen i bez vidljivih oštećenja. Ako imate bilo kakve sumnje, ne koristite uređaj i obratite se prodavaču.
- Držite plastičnu vrećicu za pakiranje izvan dohvata djece: opasnost od gušenja.
- Ovaj uređaj smije se koristiti samo za namjenu za koju je predviđen i na način naveden u uputama.
- Sve druge upotrebe smatraju se nepravilnima i stoga opasnima.
- Proizvođač ne može biti smatran odgovornim za bilo kakvu štetu nastalu zbog nepravilne ili pogrešne uporabe.
- Ovaj uređaj mogu samostalno koristiti djeca od 10 godina naviše.
- Osobe sa smanjenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima ili neiskusne osobe smiju proizvod koristiti samo ako su prethodno upućene na njegovu upotrebu, u sigurnim uvjetima i samo ako su upoznate s opasnostima povezanim s proizvodom.
- Djeca se ne smiju igrati uređajem.
- Djeca bez nadzora odrasle osobe ne smiju obavljati čišćenje i održavanje.
- U slučaju kvara i/ili neispravnosti ne otvarajte uređaj.
- Uvijek se obratite prodavaču za popravke.
- Rukujte vagu pažljivo, zaštitite je od udaraca, ekstremnih temperaturnih oscilacija, vlage, prašine, izravne sunčeve svjetlosti i izvora topline.

⊘ **NE** dopustite da tekućine prodru u kućište vaga.
Ovaj uređaj nije vodootporan. **NE** ostavljajte i **NE** koristite vagu u okruženjima zasićenim vodom; razine vlažnosti veće od 85 % ili kontakt s vodom ili drugim tekućinama mogu uzrokovati koroziju ili ugroziti ispravan rad vage.

⊘ **NE** stajte na vagu mokrih stopala ili ako je površina vage mokra: opasnost od klizanja.

⊘ **NE** penjite se na rub platforme niti skačite na vagu.

⚠ **PAŽNJA! PRIJE KORIŠTENJA OVOG UREDJAJA**

- Podatke o sastavu tijela (postotak tjelesne masti i vode, skeletnih mišića itd.) koje vaga izračunava treba smatrati samo kao pokazateljske podatke. Za daljnje informacije posavjetujte se s liječnikom ili dijetetičarom.
- Samomjerenje znači provjeru, a ne dijagnozu ili liječenje. Neobična očitanja uvijek treba razmotriti s vašim liječnikom. Ni pod kojim okolnostima ne smijete mijenjati doze bilo kojeg lijeka koji vam je propisao liječnik.
- Kroz elektrode smještene na platformi i na ručki, vaga šalje slab električni impuls niske jačine koji prolazi kroz tijelo. Vaga ni na koji način nije opasna.
- Vaga se ne preporučuje sljedećim osobama jer podaci koje vaga detektira možda neće biti točni:
  - osobe koje nose pejsmejker ili drugi elektronički medicinski uređaj
  - osobe s groznicom

- djeca mlađa od 16 godina i odrasle osobe starije od 80 godina
- trudnice
- osobe na dijalizi, s edemima na nogama ili osteoporozom
- osobe koje uzimaju kardiovaskularne lijekove

SIGURNA UPORABA BATERIJA

- Uklonite baterije ako se vaga ne koristi dulje vrijeme i čuvajte ih na dobro prozračenom i suhom mjestu, na sobnoj temperaturi.

⊘ **NEMOJTE** puniti baterije ako nisu punjive.

⊘ **NEMOJTE** puniti punjive baterije metodama koje nisu navedene u priručniku ili pomoću neprimjerene opreme.

⊘ **NIKADA** ne izlažite baterije izvorima topline ili izravnoj sunčevoj svjetlosti. Nepridržavanje ovih uputa može dovesti do oštećenja i/ili eksplozije baterija.

⊘ **NEMOJTE** bacati baterije u otvoreni plamen.

- Uklanjanje ili zamjenu baterija uvijek mora obaviti odrasla osoba.
- Čuvajte baterije izvan dohvata djece: gutanje baterija nosi rizik od smrti. Ako progutate baterije, odmah se obratite liječniku.
- Kiselina sadržana u baterijama je korozivna. Izbjegavajte kontakt s kožom, očima ili odjećom.

SASTAV KUĆIŠTA

Sastav tijela sastoji se od:

- bezmasna masa: sve komponente bez masnoće (voda, mišići, vezivno tkivo i druge nemasne organske komponente), kosti, crijeva, organi i krv;
- masna masa: sve masti koje se mogu izvući iz masnog tkiva i drugih tkiva/organa;
- koštana masa: svi mineralni elementi prisutni u kostima, koji predstavljaju ukupni mineralni sadržaj kosturno-mišićnog sustava.

Putem elektroda smještenih na platformi, vaga šalje slab električni tok niskog intenziteta koji prolazi kroz tijelo. Različite mase različito reagiraju na tok: bezmasna masa pruža manji otpor od masne mase. Ovaj otpor tijela naziva se bioelektrična impedancija. Relativni postotak različitih tjelesnih masa varira ovisno o spolu, dobi i tjelesnoj građi.

Postotak tjelesne masti (informacije vidljive na zaslonu vaga i u aplikaciji)

Postotak tjelesne masti naveden u donjoj tablici predstavlja ukupnu masnoću koja se izračunava zbrajanjem neophodne i skladištene masnoće.

Esencijalna masnoća nužna je za različite tjelesne funkcije. Postotak iznosi 3 % kod muškaraca i 12 % kod žena. Rezervna masnoća osigurava energiju, štiti od fizičkih ozljeda i izolira tijelo kako bi sačuvala toplinu. Ovi postotci variraju ovisno o dobi i spolu osobe, kao što je prikazano u donjoj tablici. **Ako postotci koje pokazuje vaga ne spadaju u vrijednosti označene kao "normalne" u tablici, preporučujemo konzultaciju s vašim obiteljskim liječnikom.**

Tablica tjelesne masti				
Spol	**Nedostatna tjelesna težina**	**Normalno**	**Prekomjerna tjelesna težina**	**Prekomjerna tjelesna težina**
Muški	<10%	>=5%-<10%	>=25%-<35%	>=25%-<35%
Ženske	<18%	>=28%-<33%	>=28%-<33%	>=33%-<43%

Postotak vode (informacije vidljive na zaslonu vaga i u aplikaciji)

Postotak vode u tijelu razlikuje se ovisno o spolu: kod zdravih odraslih žena kreće se od 45% do 60%, dok kod muškaraca iznosi od 50% do 65%.

Postotak vode je veći u djetinjstvu i smanjuje se s godinama. Varijacije tjelesne težine mogu se dogoditi u kratkom razdoblju (sati), srednjem razdoblju (dani) ili tijekom dugog razdoblja (tjedni). Male varijacije u težini tijekom nekoliko sati su normalne i posljedica su zadržavanja vode, budući da je izvanstanična voda (koja uključuje međustaničnu tekućinu, plazmu, limfu i transstaničnu tekućinu) jedini dio koji se može tako brzo mijenjati. Kada se gubitak težine dogodi u samo nekoliko dana, vrlo je vjerojatno da se radi o gubitku vode.

% mišićne mase (informacije vidljive na zaslonu vaga i u aplikaciji)

Postoje tri različite vrste mišića: glatki, prugasti skeletni i prugasti srčani.

Glatki mišić se sastoji od glatkih vlakana.

Nalaze se u stijenkama probavnog, dišnog i genitalnog trakta te u stijenkama venskih i arterijskih krvnih žila.

Ljudski prugasti koštani mišić nalazi se u koštanim i mišićima lica. Srčani prugasti mišić nalazi se u srcu. Ova vaga izračunava % koštanog mišića i glatkog mišićnog tkiva u tijelu. U prosjeku, 40 % tjelesne mase čine koštani mišići. Muškarci obično imaju izraženije mišiće od žena, a postotak se može povećati kod onih koji se bave sportom.

Postotak mišića počinje opadati s godinama.

Bazalna metabolička stopa (informacije vidljive samo u aplikaciji)

Bazalna metabolička stopa, ili BMR, minimalni je broj kalorija koji je ljudskom tijelu potreban za opstanak, kako bi obavljalo osnovne funkcije poput cirkulacije, disanja, probave i održavanja tjelesne temperature. BMR se izračunava za osobu u stanju fizičkog i mentalnog odmora, u ležećem položaju na leđima, nakon 12 sati bez unosa hrane, nakon najmanje 8 sati sna i pri stalnoj tjelesnoj temperaturi od 20 °C.

BMR kod odraslih varira od 1200 do 1800 kcal. Na BMR utječu mnogi čimbenici: dob, spol, visina, sastav tijela, groznica, stres, nutritivno stanje i temperatura okoline.

Indeks tjelesne mase (informacije vidljive na zaslonu vaga i u aplikaciji)

Tablica BMI-ja				
Dob	**Nedostatna tjelesna težina**	**Normalno**	**Prekomjerna težina**	**Prekomjerna tjelesna težina**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

Indeks tjelesne mase (BMI) je omjer tjelesne težine i visine.

Klasifikacija navedena u nastavku povezana je s rizikom koji tjelesna težina ima na zdravlje.

Kada je BMI između 18,5 i 25, to znači da težina statistički ne utječe na zdravlje i smatra se normalnom.

Svako odstupanje iznad ili ispod ovog raspona BMI-ja trebalo bi se smatrati zdravstvenim rizikom. U tom slučaju preporučujemo posjet liječniku. Navikavanje na uravnoteženu prehranu definitivno pomaže poboljšati kvalitetu života, potaknuti zdravlje i spriječiti bolesti, povećati vitalnost i održati idealnu težinu!

Važno je znati da BMI ne uzima u obzir varijacije u težini zbog mišićne mase, koštane mase, sadržaja vode ili nakupljanja masnoće.

Stoga se jednostavna izračuna BMI-ja ne bi smjela pogrešno protumačiti i dovesti do "uradi sam" dijeta. Procjenu BMI-ja treba provesti liječnik ili drugi stručnjaci poput nutricionista ili dijetetičara.

Razmatranja

Pri procjeni trendova u sastavu vašeg tijela potrebno je imati na umu sljedeće:

- Smanjenje tjelesne težine uz nepromijenjenu ili čak povećanu tjelesnu masnoću znači da je vaše tijelo izgubilo samo vodu (na primjer, nakon vježbanja, boravka u sauni ili ograničene prehrane za brzo mršavljenje).
- Povećanje tjelesne težine uz smanjenje ili bez promjene tjelesne masti ukazuje na razvoj mišićne mase.
- Kada se težina i tjelesna masnoća smanjuju istovremeno, to znači da vaša prehrana djeluje i da gubite volumen.

OPIS PROIZVODA (vidi sl. 1)

1. LED zaslon
   1a. Ikona baterije
   1b. Bluetooth ikona
   1c. Simbol muškarca
   1d. Simbol ženske spolne udubine
   1e. Jedinica mjere
   1f. Težina
   1g. Postotak tjelesne masti
   1h. Postotak mišićne mase
   1i. Postotak vode u tijelu
   1j. BMI
   1k. Indikator trenda
   1l. Tip tijela
2. Tipka "SET"
3. Metalne elektrode
4. Gumb "Jedinica"
5. Odjeljak za baterije

TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

- Kapacitet: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Podjela: 50 g / 0,1 lb
- 3 jednokratne alkalne AAA baterije od 1,5 V
- LED zaslon
- Radna frekvencija: 2,4 G, ISM pojas (2402-2480 MHz)
- Okolišni uvjeti za upotrebu: +10°C +40°C; RH 40%-80%
- Uvjeti skladištenja: +10 °C do +50 °C; RH 40 % – 80 %

⚠ Vaga izračunava sastav tijela za osobe u dobi od 10 do 80 godina, visine od 30 do 250 cm.

PREPORUKE ZA UPOTREBU

- Uvijek se vagajte na istoj vagi u isto vrijeme, po mogućnosti kada se probudite i prije odijevanja.
- Pričekajte oko 15 minuta nakon ustajanja kako bi se voda ravnomjerno raspodijelila po vašem tijelu.
- Važno je vagati se sa suhim, bosim stopalima pravilno postavljenim na elektrodama (vidi sliku 2). Izbjegavajte dodir između nogu kako bi vaga ispravno radila.
- Preciznost vaga može varirati u sljedećim slučajevima:
  a. visoka razina alkohola
  b. visoka razina kofeina ili droga
  c. nakon obilnih obroka
  d. nakon napornih sportskih aktivnosti
  e. tijekom bolesti
  f. tijekom trudnoće
  g. pri dehidraciji
  h. s mokrim ili nečistim stopalima
  i. natečene noge

UPUTE ZA UPOTREBU

- Ove vage rade s 3 jednokratne alkalne AAA baterije od 1,5 V.
- Za umetanje baterija otvorite pretinac za baterije klizanjem poklopca u smjeru strelice.
- Umetnite baterije prema oznakama na stupićima. Zatvorite poklopac.

Molimo vas da prvo mjerenje obavite s povezanim aplikacijama, a naknadna mjerenja možete obavljati izvan mreže bez povezivanja s aplikacijom.

Povezivanje s aplikacijom Fitdays+™:

Popis kompatibilnih uređaja:

- **iOS:** iPhone s operativnim sustavom verzije 9.0.
- **Za uređaje s operativnim sustavom Android™:** od verzije 5.0
- Bluetooth 4.0 i novije tehnologije

Kada se poveže s aplikacijom, vaga prikazuje podatke o sastavu tijela i na zaslonu aplikacije. Tijekom sljedećih operacija preporučujemo da pametni telefon držite blizu vage kako bi veza ostala aktivna.

1. Instalirajte besplatnu aplikaciju **Fitdays+™** iz App Storea ili Play Storea™ na svoj pametni telefon.
2. Pokrenite aplikaciju i slijedite upute za izradu novog korisnika unosom svojih osobnih podataka.
3. Uključite vagu pritiskom na platformu: zaslon će prikazati “0.00”. Pokrenite aplikaciju **Fitdays+™** i uparite je putem Bluetootha.
4. Idite na Zdravlje, odaberite “+”, zatim “Vaga” kako biste dodali karticu funkcije vage. Vratite se u Zdravlje, odaberite “Uređaj”, zatim “+” i “Vaga” kako biste pronašli i odabrali “LAICA PS7132”.
5. Završite prvo mjerenje pomoću aplikacije.

Mjerenje pomoću aplikacije Fitdays+™:

1. Postavite vagu na ravnu, čvrstu površinu. Neravna ili nepovezana podna površina (npr. tepih, tepison, linoleum) može ugroziti točnost očitanja.
2. Uključite vagu pritiskom na platformu: zaslon će prikazati “0.00”.
3. Otvorite aplikaciju, provjerite je li na vagama prikazan simbol Bluetooth.
4. Idite na Uređaj, odaberite “LAICA PS7132”, zatim “Idite na mjerenje”, aplikacija je spremna za primanje podataka s vaga.
5. Stavite stopala na vagu dok su goli i suhi, pazeći da potplati stopala budu u potpunom kontaktu sa četiri metalne elektrode (slika 2). Izbjegavajte dodir između nogu kako bi vaga ispravno radila.
6. Čekajte nepomično dok aplikacija ne objavi da je mjerenje dovršeno.
7. Ne oslanjajte se ni na što dok vaga mjeri vašu težinu kako biste izbjegli mijenjanje očitanja.
8. Siđite s vaga. Nakon 2 prikaza vage će se automatski isključiti. Podaci o sastavu tijela bit će dostupni putem aplikacije.

- Ikona aplikacije **Fitdays+™** automatski će se promijeniti s na nakon što se uređaj poveže s vašim pametnim telefonom.
- Ako se težina ne mjeri u aplikaciji, provjerite je li uređaj uparen ponavljanjem koraka **povezivanja s aplikacijom Fitdays+™.**
- Za Android™ uređaje potrebno je aktivirati funkciju lokacije.
- U aplikaciji **Fitdays+™** može se postaviti više računa. Vaga ima funkciju automatskog prepoznavanja. Kada je razlika u težini unutar +/- 2 kg, aplikacija će vas podsjetiti da odaberete odgovarajućeg korisnika.

Izvanmrežni način rada

Dostupno samo kada vaga nije povezana s aplikacijom, spremljeni podaci se kasnije ne mogu podijeliti s aplikacijom.

Postavljanje korisnika za rad izvan mreže:

1. Uključite vagu pritiskom na platformu: zaslon će prikazati “0.00”.
2. Jedinica za offline mjerenje mase može se promijeniti pritiskom na gumb “Unit” na stražnjoj strani vaga.
3. Pritisnite “SET” za ulazak u način postavljanja korisnika za rad izvan mreže
   a. Odaberite korisnika (U-1, U-2, U-3, U-4) pritiskom na > za povećanje ili < za smanjenje, “SET” za potvrdu
   b. Odaberite dob (10 - 80) – pritisnite > za povećanje ili < za smanjenje, “SET” za potvrdu
   c. Odaberite spol (muški / ženski) – pritisnite > ili < za odabir, “SET” za potvrdu
   d. Odaberite visinu (30 – 250 cm) – pritisnite > za povećanje ili < za smanjenje, “SET” za potvrdu.
   e. Pritisnite “SET” za potvrdu, pričekajte da se na zaslonu prikaže “0.00”
4. Ako trebate resetirati korisnička postavke, pritisnite gumb “Unit” na donjoj strani uređaja na 5 sekundi, ponovite 3. korak.
5. Vaga se automatski isključuje nakon otprilike 16 sekundi.

Mjerenje izvan mreže:

1. Postavite vagu na ravnu, čvrstu površinu. Neravna ili nepodložna podna površina (npr. tepih, tepison, linoleum) može utjecati na točnost očitanja.
2. Uključite vagu stajanjem na platformu: zaslon će prikazati “0.00”, ili pritiskom na tipku “SET”: zaslon će prikazati trenutačni broj korisnika.
3. Pritisnite “SET” i > / < kako biste odabrali odgovarajućeg korisnika i unaprijed postavljene parametre. P-0 je gostujući korisnik, podaci o mjerenju se ne spremaju i neće se prikazivati podaci o trendu.
4. Stavite stopala na vagu dok su goli i suhi, pazeći da potplati stopala budu u potpunom kontaktu sa četiri metalne elektrode. Izbjegavajte dodir između nogu kako bi vaga ispravno radila.
5. Ne oslanjajte se ni na što dok vaga mjeri vašu težinu kako biste izbjegli mijenjanje očitanja.
6. Čekajte bez pomicanja dok vaga na LED zaslonu ne prikaže mjerenje postotka tjelesne masti.
7. Siđite s vaga. Nakon dva prikaza, vage će se automatski isključiti.

Tijekom mjerenja (s aplikacijom Fitdays+™ i u izvanmrežnom načinu rada) LED zaslon prikazuje različite podatke, omogućujući vam da vidite:

1. Trenutni broj korisnika, spol i visina.
2. Analiza sastava tijela je u tijeku – indikator trenda skače.
3. Težina i trend *
4. Postotak tjelesne masti i trend *
5. Postotak mišića i trend *
6. Postotak vode u tijelu i trend *
7. Mjerenje BMI-ja i trend *
8. Tip tijela iz tablice BMI

indikatori trenda prikazuju napredak u odnosu na posljednjih 7 mjerenja za ovog korisnika (ne korisnika P-0).

Usporedite postotak tjelesne masti s parametrima navedenima u “tablici tjelesne masti”. Ako je izvan normalnih vrijednosti, posavjetujte se sa svojim liječnikom. Procijenite postotak vode prikazan u odlomku “% vode” i postotak mišićne mase prikazan u odlomku “% mišićne mase”.

Ako siđete s vage prije nego što se prikaže postotak tjelesne masti, aplikacija i vaga neće prikazati podatke o sastavu tijela.

ZAMJENA BATERIJA

Kada se na zaslonu pojavi oznaka “LO” ili simbol baterije, zamijenite baterije istom vrstom.
1. Otvorite pretinac za baterije klizanjem poklopca u smjeru strelice.
2. Uklonite istrošene baterije i zbrinite ih u skladu s uputama u odlomku “Postupak zbrinjavanja”.
3. Umetnite nove baterije prema oznakama polova.
4. Zatvorite pretinac za baterije.

ODRŽAVANJE

- Čuvajte uređaj na hladnom, suhom mjestu.
- Čuvajte uređaj u vodoravnom položaju
- Mjeru čistite samo mekom, suhom krpom.
- Nikada ne koristite kemikalije ili abrazivne proizvode

OTKLONJAVANJE POTEŠKOĆA

Problem	Mogući uzrok	Rješenje
Vaga se ne uključuje.	Baterije su ispraznile.	Zamijenite baterije.
Na zaslonu se prikazuje "Lo" ili simbol baterije.	Baterije su slabe.	Zamijenite ih.
Prikaz prikazuje "Err".	Težina veća od kapaciteta vaga.	Odmah siđite s vage kako je ne biste oštetili i provjerite maksimalni kapacitet.
Prikaz prikazuje "C".	Došlo je do pogreške tijekom mjerenja.	Spustite se s vaga na 5 sekundi, zatim se vratite na vagu i ponovite mjerenje.
Prikaz prikazuje "CLr".	Vage je potrebno resetirati.	Pritisnite gumb "Unit" na donjoj strani vaga na 5 sekundi.
Prikaz prikazuje samo vašu težinu.	Prvi put ste se izvagali bez korištenja aplikacije **Fitdays+™**.	Slijedite korake u odjeljku "Povezivanje s aplikacijom **Fitdays+™"** i obavite prvo mjerenje.
	Si sišao s vage prije nego što su se prikazali podaci o sastavu tijela.	Stojte na vagi bez pomicanja dok se svi podaci ne prikažu na zaslonu.
	Niste stali na vagu bosih nogu.	Stajte na vagu bosih nogu.
Aplikacija **"Fitdays+™"** ne prikazuje nikakve podatke.	Bluetooth funkcija nije omogućena u postavkama pametnog telefona.	Omogućite Bluetooth na svom pametnom telefonu.
	Tijekom vaganja pametni telefon je prešao u stanje mirovanja.	Držite aplikaciju aktivnom na svom pametnom telefonu tijekom vaganja.
	Mjerenje nije pokrenuto u aplikaciji.	Slijedite korake u odjeljku "Mjerenje pomoću aplikacije **Fitdays+™**".
Aplikacija **"Fitdays+™"** prikazuje samo vašu tjelesnu težinu.	Niste stali na vagu bosih nogu ili niste uspostavili kontakt s elektrodama.	Stajte na vagu bosih nogu i provjerite da vaša stopala ispravno dodiruju elektrode.

Sve težine su približne i zaokružene na najbliži cijeli broj. Jamčimo točnost unutar +/-1% + 1 podjele.

Dodatna podrška korisnicima i za rješavanje problema dostupna je u odjeljku FAQ aplikacije **Fitdays+™**.

POSTAPAK ODLAGANJA

Simbol na dnu uređaja označava odvojeno prikupljanje električne i elektroničke opreme **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE).**

Kada uređaj dosegne kraj svog životnog vijeka, ne odlažite ga kao miješani komunalni otpad, već ga odložite u odgovarajućem centru za odvojeno prikupljanje u vašem području ili ga vratite distributeru prilikom kupnje novog uređaja iste vrste koji će se koristiti za iste funkcije. Ako je uređaj koji se odlaže manji od 25 cm, može se vratiti u maloprodajni objekt veći od 400 m2 bez obveze kupnje novog, sličnog uređaja.

Ovaj postupak odvojenog prikupljanja električne i elektroničke opreme provodi se u skladu s europskom okolišnom politikom koja ima za cilj očuvanje, zaštitu i poboljšanje kvalitete okoliša, kao i izbjegavanje potencijalnih učinaka na ljudsko zdravlje zbog prisutnosti opasnih tvari u takvoj opremi ili zbog nepravilne uporabe iste ili njenih dijelova. Oprez! Nepravilno zbrinjavanje električne i elektroničke opreme može dovesti do sankcija.

CE Ovaj proizvod namijenjen je za kućnu upotrebu. Sukladnost, potvrđena CE oznakom na uređaju, odnosi se na Direktivu 2014/30/EU o elektromagnetskoj kompatibilnosti i na Direktivu 2011/65/EU o ograničenju uporabe određenih opasnih tvari u električnoj i elektroničkoj opremi.

Ovaj proizvod je elektronički uređaj koji je testiran kako bi se osiguralo, prema trenutačnom tehničkom znanju, da ne ometa drugu opremu u blizini (elektromagnetska kompatibilnost) i da je siguran ako se koristi u skladu s uputama za uporabu. U slučaju nepravilnosti u radu, prestanite koristiti uređaj i, ako je potrebno, obratite se izravno proizvođaču.

Proizvođač, LAICA S.p.A., izjavljuje da je uređaj u skladu s Direktivom 2014/53/EU. Cjelovita izjava o sukladnosti dostupna je na sljedećoj internetskoj stranici: www.laica.it.

GARANCIJA

Ovaj uređaj pokriva jamstvo od 2 godine od trenutka isporuke robe, ili drugi duži rok predviđen nacionalnim zakonodavstvom zemlje prebivališta potrošača. Ova odredba u skladu je s talijanskim i europskim zakonodavstvom. Proizvodi tvrtke LAICA namijenjeni su za kućnu upotrebu i ne smiju se koristiti u javnim prostorima. Jamstvo pokriva samo tvorničke greške i ne odnosi se na oštećenja uzrokovana slučajnim događajem, nepravilnom uporabom, nemarom ili zlouporabom proizvoda. Koristite samo priložene dodatke; uporaba drugih dodataka može dovesti do poništenja jamstva. Ni iz kojeg razloga ne otvarajte uređaj; u slučaju otvaranja ili neovlaštenog otvaranja, jamstvo se trajno poništava. Ovo jamstvo ne odnosi se na dijelove podložne habanju niti na isporučene baterije. Nakon 2 godine od isporuke, ili drugog dužeg roka predviđenog nacionalnim zakonodavstvom zemlje u kojoj potrošač boravi, jamstvo istječe; u tom slučaju će se tehnička intervencija vršiti uz naplatu. Informacije o tehničkoj podršci, bilo da je u jamstvu ili uz naplatu, mogu se zatražiti kontaktiranjem info@laica.com.

Za popravke ili zamjene proizvoda koji podliježu jamstvu ne naplaćuje se naknada. U slučaju kvarova obratite se prodavaču. NEMOJTE slati uređaj izravno tvrtki LAICA. Sve radnje u okviru jamstva (uključujući zamjenu proizvoda ili njegovog dijela) neće produljiti trajanje izvornog jamstvenog roka zamijenjenog proizvoda. Proizvođač odbacuje svaku odgovornost za bilo kakvu štetu koja može, izravno ili neizravno, biti uzrokovana osobama, imovini ili životinjama kao rezultat nepoštivanja svih zahtjeva utvrđenih u relevantnom priručniku s uputama, a osobito upozorenja koja se odnose na instalaciju, uporabu i održavanje uređaja. LAICA, u svojoj stalnoj predanosti poboljšanju svojih proizvoda, ovlaštena je mijenjati svoje proizvode, u cijelosti ili djelomično, bez prethodne najave, u skladu s proizvodnim zahtjevima, a da to ne podrazumijeva nikakvu odgovornost za LAICU prema njezinim distributerima. Za više informacija: www.laica.it.

SL Slovenský

PAMETNA ELEKTRONSKA KOPALNIŠKA TEHTNICA Z IZRAČUNOM % MAŠČOBE, % VODE, % MIŠIC IN INDEKSA TELESNE MASE – NAVODILA IN GARANCIJA

Spoštovani kupec, LAICA se vam zahvaljuje, da ste izbrali enega od naših izdelkov, ki so bili zasnovani v skladu s strogimi merili glede zmogljivosti in kakovosti, da bi zagotovili popolno zadovoljstvo.

POMEMBNO
PREDEN UPORABITE, POZORNO PREBERITE
HRANITE NA VARNIH MESTU ZA PRIHODNJO UPORABO

Navodila za uporabo so sestavni del izdelka in jih je treba hraniti ves čas njegove življenjske dobe. Če se izdelek prenese na drugega lastnika, je treba prenesti tudi vso dokumentacijo.

Da bi zagotovili varno in pravilno uporabo izdelka, mora uporabnik pozorno prebrati navodila in opozorila, ki so navedena v navodilih, saj vsebujejo pomembne informacije v zvezi z varnostjo, navodili za uporabo in vzdrževanjem. Če ste navodila za uporabo izgubili ali potrebujete dodatne informacije ali pojasnila, izpolnite ustrezni obrazec na spletni strani: https://www.laica.it/ v rubriki Pogosta vprašanja in podpora.

Elektronska osebna tehtnica, ki meri vašo težo in izračuna sestavo vašega telesa (odstotek maščobe, vode, mišic in indeks telesne mase) na podlagi vaše višine, starosti in spola.

Združljiva je s tehnologijo Bluetooth 4.0 ali novejšo, kar vam omogoča samodejno pošiljanje podatkov na vaš pametni telefon, tako da lahko kadarkoli spremljate svoj napredek.

Aplikacija **Fitdays+™** samodejno primerja vaše izmerjene podatke glede na spol, starost in telesno postavo z referenčnimi podatki, da ustvari analizo, ki vključuje: težo, BMI (indeks telesne mase), odstotek telesne maščobe, maščobno maso, telesno maso brez maščobe, mišično maso, odstotek mišične mase, odstotek skeletnih mišic, kostno maso, beljakovinsko maso, odstotek beljakovin, maso vode, odstotek vode v telesu, odstotek podkožne maščobe, visceralno maščobo, BMR (bazalni metabolizem), telesno starost, idealno telesno maso, stopnjo debelosti, telesni tip (20 podatkovnih točk telesne sestave).

INDEKS

KLJUČ SIMBOLOV	**stran 102**
VARNOSTNA OPOZORILA	**stran 102**
TELESNA SESTAVA	**stran 103**
OPIS IZDELKA	**stran 104**
NAVODILA ZA UPORABO	**stran 104**
VZDRŽEVANJE	**stran 106**
ODSTRANJEVANJE NAPAK	**stran 106**
POSTOPEK ZA ODSTRANJEVANJE	**stran 107**
GARANCIJA	**stran 107**

KLJUČ SIMBOLOV

Opozorilo

Prepoved

VARNOSTNA OPOZORILA

- Pred uporabo se prepričajte, da je naprava nepoškodovana in da na njej ni vidnih poškodb. Če imate kakršne koli dvome, naprave ne uporabljajte in se obrnite na prodajalca.
- Plastično vrečko, v kateri je bila naprava pakirana, hranite izven dosega otrok: nevarnost zadušitve.
- Ta naprava se sme uporabljati le za predvideni namen in na način, ki je naveden v navodilih.
- Vse druge uporabe se štejejo za neustrezne in zato nevarne.
- Proizvajalec ne more biti odgovoren za kakršno koli škodo, ki nastane zaradi neprimerne ali nepravilne uporabe.
- To napravo lahko otroci od 10. leta starosti naprej uporabljajo sami.
- Osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali neusposobljene osebe lahko izdelek uporabljajo le, če so bile predhodno poučene o njegovi uporabi, varnosti in le, če so bile obveščene o nevarnostih, povezanih z izdelkom.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo.
- Čiščenja in vzdrževanja ne smejo opravljati otroci brez nadzora odraslih.
- V primeru okvare in/ali nepravilnega delovanja ne posegajte v napravo.
- Za popravila se vedno obrnite na prodajalca.
- Z tehtnico ravnajte previdno, jo zaščitite pred udarci, ekstremnimi temperaturnimi nihanji, vlago, prahom, neposredno sončno svetlobo in viri toplote.

⊘ **NE** dopustite, da tekočine prodirajo v ohišje tehtnice.

Ta naprava ni vodotesna. Tehtnice **NE** puščajte in **NE** uporabljajte v okoljih, nasičenih z vodo; vlažnost večja od 85 % ali stik z vodo ali drugimi tekočinami lahko povzroči korozijo ali ogrozi pravilno delovanje tehtnice.

⊘ **NE** stopajte na tehtnico z mokrimi nogami ali če je površina tehtnice mokra: nevarnost zdrsa.

⊘ **NE** plezajte na rob platforme ali skakajte na tehtnico.

POZOR! PRED UPORABO TE NAPRAVE

- Podatki o telesni sestavi (odstotek telesne maščobe in vode, skeletnih mišic itd.), ki jih izračuna tehtnica, so zgolj okvirni. Za dodatne informacije se posvetujte z zdravnikom ali dietetikom.
- Samomeračenje pomeni preverjanje, ne pa diagnozo ali zdravljenje. Neobičajne vrednosti je treba vedno posvetovati z zdravnikom. Pod nobenim pogojem ne smete spreminjati odmerkov zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik.
- Prek elektrod, nameščenih na platformi in ročaju, tehtnica pošilja šibek električni tok nizke intenzivnosti, ki prehaja skozi telo. Tehtnica ni nikakor nevarna.
- Tehtnica ni priporočljiva za naslednje osebe, saj podatki, ki jih zazna tehtnica, morda ne bodo natančni:
  - osebe, ki nosijo srčni spodbujevalnik ali drugo elektronsko medicinsko napravo
  - osebe z zvišano telesno temperaturo

- otroci, mlajši od 16 let, in odrasli, starejši od 80 let
- nosečnice
- osebe, ki so na dializi, imajo otekline v nogah ali osteoporozo
- osebe, ki jemljejo zdravila za srce in ožilje

VARNA UPORABA BATERIJ

- Če tehtnico dalj časa ne uporabljate, odstranite baterije in jih shranite na dobro prezračenem in suhem mestu pri sobni temperaturi..

⊘ **NE** polnite baterij, če niso polnilne.

⊘ **NE** polnite polnilnih baterij na načine, ki niso navedeni v navodilih, ali z neprimerno opremo.

⊘ Baterij **NIKOLI** ne izpostavljajte virom toplote ali neposredni sončni svetlobi. Neupoštevanje teh navodil lahko povzroči poškodbo in/ali eksplozijo baterij.

⊘ Baterij **NE** mečite v odprti ogenj.

- Baterije mora vedno odstraniti ali zamenjati odrasla oseba.
- Baterije hranite izven dosega otrok: zaužitje baterij lahko povzroči smrt. Če pride do zaužitja baterij, takoj pokličite zdravnika.
- Kislina v baterijah je jedka. Izogibajte se stiku s kožo, očmi ali oblačili.

SESTAVA TELESA

Sestava telesa je sestavljena iz:

- mišične mase: vseh sestavin brez maščobe (vode, mišic, vezivnega tkiva in drugih nemastnih organskih sestavin), kosti, črevesja, organov in krvi;
- maščobne mase: vse maščobe, ki jih je mogoče izločiti iz maščobnega tkiva in drugih tkiv/organov;
- kostna masa: vsi mineralni elementi, prisotni v kosteh, ki predstavljajo skupno vsebnost mineralov v skeletnem sistemu.

Prek elektrod, nameščenih na platformi, tehtnica pošilja šibek električni tok nizke intenzivnosti, ki prehaja skozi telo. Različne mase se na tok odzivajo različno: mišična masa nudi manjši upor kot nasprotna. Ta upor telesa se imenuje bioelektrična impedanca. Relativni odstotek različnih telesnih mas se razlikuje glede na spol, starost in telesno postavo.

Odstotek telesne maščobe (podatek je viden na zaslonu tehtnice in v aplikaciji)

Odstotek telesne maščobe, naveden v spodnji tabeli, predstavlja skupno maščobo, ki se izračuna z dodajanjem esencialne maščobe in maščobe v zalogi.

Esencialna maščoba je potrebna za različne telesne funkcije. Njen odstotek je 3 % pri moških in 12 % pri ženskah. Shranjena maščoba daje energijo, ščiti pred fizičnimi poškodbami in izolira telo, da ohrani toploto. Ti odstotki se razlikujejo glede na starost in spol posameznika, kot je prikazano v spodnji tabeli. **Če odstotki, ki jih prikazuje tehtnica, ne sodijo v vrednosti, navedene kot »normalne« v tabeli, priporočamo posvetovanje z družinskim zdravnikom.**

Tabela telesne maščobe				
Spol	**Podhranjenost**	**Normalno**	**Prekomerna telesna teža**	**Debelost**
Moški	<10	>=10 %-<20 %	>=20 %-<25 %	>=25 %-<35 %
Ženske	<18	>=18 %-<28 %	>=28 %-<33 %	>=33 %-<43 %

Voda % (podatek je viden na zaslonu tehtnice in v aplikaciji)

Odstotek vode v telesu se razlikuje glede na spol: pri zdravih odraslih ženskah znaša od 45 % do 60 %, pri moških pa od 50 % do 65 %.

Odstotek vode je večji v otroštvu in se z leti zmanjšuje. Spremembe telesne teže se lahko pojavijo v kratkem času (ure), srednjih časovnih obdobjih (dnevi) ali v daljšem časovnem obdobju (tedni). Majhna nihanja telesne teže v nekaj urah so normalna in posledica zadrževanja vode, saj je ekstracelularna voda (ki vključuje intersticialno tekočino, plazmo, limfo in transcelularno tekočino) edini del, ki se lahko tako hitro spreminja. Ko pride do izgube telesne teže v le nekaj dneh, je zelo verjetno, da je to del skupne vode.

% mišične mase (podatek je viden na zaslonu tehtnice in v aplikaciji)

Obstajajo trije različni tipi mišic: gladke, prečrtane skeletne in prečrtane srčne.

Gladka mišica je sestavljena iz gladkih vlaken.

Te se nahajajo v stenah prebavnega trakta, dihalnega trakta in spolnega trakta ter v stenah venoznih in arterijskih krvnih žil.

Človeška prečrtana skeletna mišica se nahaja v skeletnih in obraznih mišicah. Srčna prečrtana mišica se nahaja v srcu. Te tehtnice izračunajo % skeletne mišice in gladkega mišičnega tkiva v telesu. V povprečju 40 % telesne mase sestavljajo skeletne mišice. Moški imajo običajno bolj izrazite mišice kot ženske, odstotek pa se lahko poveča pri tistih, ki se ukvarjajo s športom.

Odstotek mišic se s starostjo začne zmanjševati.

Bazalni metabolizem (informacija vidna samo v aplikaciji)

Bazalni metabolizem ali BMR je minimalno število kalorij, ki jih človeško telo potrebuje za preživetje, da lahko opravlja osnovne funkcije, kot so krvni obtok, dihanje, prebava in vzdrževanje telesne temperature. BMR se izračuna za osebo, ki je v fizičnem in duševnem počitku, leži na hrbtu, ni jedla 12 ur, je spala vsaj 8 ur in ima konstantno telesno temperaturo 20 °C.

BMR odraslih se giblje med 1200 in 1800 kcal. Na BMR vpliva veliko dejavnikov: starost, spol, višina, telesna sestava, povišana telesna temperatura, stres, prehranski status in temperatura okolja.

Indeks telesne mase (podatek je viden na zaslonu tehtnice in v aplikaciji)

Tabela BMI				
Starost	**Podhranjenost**	**Normalna**	**Prekomerna telesna teža**	**Debelost**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

SL Slovenský

Indeks telesne mase (BMI) je razmerje med telesno težo in višino.
Spodnja klasifikacija je povezana s tveganjem, ki ga telesna teža predstavlja za zdravje.

Ko je BMI med 18,5 in 25, to pomeni, da teža statistično ne vpliva na zdravje in se šteje za normalno.

Vsako odstopanje nad ali pod tem intervalom BMI je treba obravnavati kot tveganje za zdravje. V tem primeru priporočamo posvetovanje z zdravnikom. Navada uravnotežene prehrane zagotovo pomaga izboljšati kakovost življenja, spodbuja zdravje in preprečuje bolezni, povečuje vitalnost in ohranja idealno telesno težo!

Pomembno je vedeti, da BMI ne upošteva nihanj telesne teže zaradi mišične mase, kostne mase, vsebnosti vode ali kopičenja maščob.

Zato preprost izračun BMI sam po sebi ne sme biti napačno razumljen in voditi do „samostojnih" diet. Oceno BMI mora opraviti zdravnik ali drugi strokovnjaki, kot so nutricionist ali dietetik.

Pomembne ugotovitve

Pri ocenjevanju trenda telesne sestave je treba upoštevati naslednje:

- Zmanjšanje telesne teže, ki mu ne sledi sprememba telesne maščobe ali celo povečanje telesne maščobe, pomeni, da je vaše telo izgubilo le vodo (na primer po vadbi, obisku savne ali omejeni dieti za hitro hujšanje).
- Povečanje telesne teže, ki mu ne sledi sprememba v telesni maščobi ali pa se ta zmanjša, kaže na razvoj mišične mase.
- Ko se telesna teža in telesna maščoba zmanjšata hkrati, to pomeni, da vaša dieta deluje in da se izgublja volumen.

OPIS IZDELKA (glej sliko 1)

1. LED-zaslon
   1a. Ikona baterije
   1b. Ikona Bluetooth
   1c. Simbol moškega
   1d. Simbol ženskega spola
   1e. Merska enota
   1f. Teža
   1g. % telesne maščobe
   1h. % mišične mase
   1i. Vsebnost vode v telesu
   1j. BMI
   1k. Kazalnik trenda
   1l. Tip telesa
2. Tipka „SET"
3. Kovinske elektrode
4. Gumb „Unit"
5. Prostor za baterije

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

- Nosilnost: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Delitev: 50 g / 0,1 lb
- 3 enkratne 1,5 V AAA alkalne baterije
- LED zaslon
- Delovna frekvenca: 2,4G ISM pas (2402-2480 MHz)
- Okoljske razmere za uporabo: +10 °C +40 °C; RH 40 %-80 %
- Okoljske pogoje za shranjevanje: +10 °C +50 °C; RH 40 %-80 %

⚠ Tehtnica izračuna telesno sestavo za osebe, stare od 10 do 80 let, visoke od 30 do 250 cm.

PRIPOROČILA ZA UPORABO

- Vedno se tehtate na isti tehtnici ob isti uri, po možnosti takoj po prebujanju in pred oblačenjem.
- Po vstajanju počakajte približno 15 minut, da se voda porazdeli po telesu.
- Pomembno je, da se tehtate s suhimi, bosimi nogami, ki so pravilno nameščene na elektrodah (glej sliko 2). Izogibajte se stiku med nogami, da tehtnica deluje pravilno.
- Natančnost tehtnice se lahko spremeni v naslednjih primerih:
  a. visoka raven alkohola
  b. visoka raven kofeina ali drog
  c. po obilnih obrokih
  d. po intenzivnih športnih aktivnostih
  e. med boleznijo
  f. med nosečnostjo
  g. ob dehidraciji
  h. pri vlažnih ali umazanih nogah
  i. pri oteklini nog

NAVODILA ZA UPORABO

- Ta tehtnica deluje s 3 enkratnimi 1,5 V AAA alkalnimi baterijami.
- Za vstavljanje baterij odprite predal za baterije tako, da pokrovček potisnete v smeri puščice.
- Vstavite baterije v skladu z oznakami na polih. Zaprite pokrovček.

Prvo merjenje opravite z vklopljeno aplikacijo, nadaljnja merjenja pa lahko opravljate brez povezave z aplikacijo.

POVEZOVANJE Z APLIKACIJO FITDAYS+™:

Seznam združljivih naprav:

- **iOS:** iPhone z operacijskim sistemom 9.0.
- **Za naprave z operacijskim sistemom Android™**: od različice 5.0
- Bluetooth 4.0 in novejša tehnologija

Ko se tehtnica poveže z aplikacijo, prikaže podatke o telesni sestavi tudi na zaslonu aplikacije. Med naslednjimi postopki priporočamo, da pametni telefon hranite v bližini tehtnice, da povezava ostane aktivna.

1. Na pametni telefon namestite brezplačno aplikacijo **Fitdays+™** iz App Store ali Play Store™.
2. Zaženite aplikacijo in sledite navodilom za ustvarjanje novega uporabnika z vnosom osebnih podatkov.
3. Vklopite tehtnico s pritiskom na platformo: na zaslonu se prikaže »0,00«. Zaženite aplikacijo **Fitdays+™** in jo povežite prek Bluetootha.
4. Pojdite v Zdravje, izberite „+“, nato „Tehtnica“, da dodate kartico funkcije tehtnice. Pojdite nazaj v Zdravje, izberite „Naprava“, nato „+“ in „Tehtnica“, da poiščete in izberete „LAICA PS7132“.
5. Opravite prvo merjenje z uporabo aplikacije.

Merjenje z aplikacijo Fitdays+™:

1. Postavite tehtnico na ravno, trdno površino. Neravna ali neenaka tla (npr. preproga, tapeta, linolej) lahko vplivajo na natančnost odčitka.
2. Vklopite tehtnico s pritiskom na platformo: na zaslonu se bo prikazalo „0,00“.
3. Odprite aplikacijo in se prepričajte, da je na tehtnici prikazan simbol Bluetooth.
4. Pojdite na Naprava, izberite „LAICA PS7132“, nato „Pojdi na merjenje“; aplikacija je pripravljena za sprejemanje podatkov s tehtnice.
5. Stopite na tehtnico z bosimi, suhimi stopali in se prepričajte, da so podplati stopal v celoti v stiku s štirimi kovinskimi elektrodami (slika 2). Izogibajte se stiku med nogami, da tehtnica deluje pravilno.
6. Počakajte, ne da bi se premikali, dokler aplikacija ne sporoči, da je merjenje končano.
7. Medtem ko tehtnica meri vašo težo, se ne naslanjajte na nič, da ne bi spremenili meritev.
8. Stopite z tehtnice. Po dveh prikazih se tehtnica samodejno izklopi. Podatki o telesni sestavi bodo na voljo v aplikaciji.

- Ikona **Fitdays+™** se bo samodejno spremenila iz v , ko se naprava poveže z vašim pametnim telefonom.
- Če teža ni izmerjena v aplikaciji, se prepričajte, da je naprava povezana, tako da ponovite korake **Povezovanje z aplikacijo Fitdays+™.**
- Za naprave Android™ je treba aktivirati funkcijo lokacije.
- V aplikaciji **Fitdays+™** lahko nastavite več kot en račun. Tehtnica ima funkcijo samodejnega prepoznavanja. Ko je razlika v teži +/- 2 kg, vas aplikacija opozori, da izberete pravega uporabnika.

NAČIN BREZ POVEZAVE

Na voljo le, ko tehtnica ni povezana z aplikacijo, shranjeni podatki se kasneje ne morejo deliti z aplikacijo

Nastavitev uporabnikov v načinu brez povezave:

1. Vklopite tehtnico s pritiskom na platformo: na zaslonu se prikaže »0,00«.
2. Offline enoto za merjenje teže lahko spremenite s pritiskom na gumb »Unit« na zadnji strani tehtnice.
3. Pritisnite »SET«, da vstopite v način nastavitve uporabnika brez povezave
   a. Izberite uporabnika (U-1, U-2, U-3, U-4), pritisnite > za povečanje ali < za zmanjšanje, »SET« za potrditev.
   b. Izberite starost (10–80) – pritisnite > za povečanje ali < za zmanjšanje, »SET« za potrditev.
   c. Izberite spol (moški/ženski) – pritisnite > ali < za izbiro, »SET« za potrditev.
   d. Izberite višino (30–250 cm) – pritisnite > za povečanje ali < za zmanjšanje, »SET« za potrditev.
   e. Pritisnite »SET« za potrditev in počakajte, da se na zaslonu prikaže „0,00“
4. Če želite ponastaviti nastavitve uporabnika, pritisnite gumb »Unit« na dnu naprave za 5 sekund in ponovite korak 3.
5. Tehtnica se samodejno izklopi po približno 16 sekundah.

Merjenje brez povezave:

1. Postavite tehtnico na ravno, trdno površino. Neravna ali neenaka tla (npr. preproga, tapeta, linolej) lahko vplivajo na natančnost merjenja.
2. Vklopite tehtnico s pritiskom na platformo: na zaslonu se prikaže »0,00« ali s pritiskom na tipko »SET«: na zaslonu se prikaže trenutna številka uporabnika.
3. Pritisnite »SET« in > / <, da izberete pravega uporabnika in vnaprej nastavljene parametre. P-0 je gostujoči uporabnik, podatki o merjenju se ne shranijo, podatki o trendih se ne prikažejo.
4. Stopite na tehtnico z bosimi, suhimi stopali in poskrbite, da so podplati stopal v celoti v stiku s štirimi kovinskimi elektrodami. Izogibajte se stiku med nogami, da tehtnica deluje pravilno.
5. Medtem ko tehtnica meri vašo težo, se ne naslanjajte na nič, da ne bi spremenili meritev.
6. Počakajte, ne da bi se premikali, dokler tehtnica na LED zaslonu ne prikaže izmerjene vrednosti telesne maščobe v %.
7. Stopite z tehtnice. Po 2 prikazih se tehtnica samodejno izklopi.

Med merjenjem (z aplikacijo Fitdays+™ in v načinu brez povezave) LED zaslon prikaže različne podatke, ki vam omogočajo pregled:

1. Trenutno število uporabnikov, spol in višina.
2. Analiza telesne sestave v teku – kazalnik trenda skače.
3. Teža in trend *
4. Odstotek telesne maščobe in trend *
5. % mišic in trend *
6. Odstotek telesne vode in trend *

7. BMI Meritev BMI in trend *

8. Tip telesa iz tabele BMI

* kazalniki trenda prikazujejo napredek v primerjavi z zadnjimi 7 meritvami za tega uporabnika (ne za uporabnika P-0).

Primerjajte odstotek telesne maščobe s parametri iz »tabele telesne maščobe«. Če je zunaj normalnih vrednosti, se posvetujte s svojim zdravnikom. Ocenite odstotek vode, prikazan v odstavku »% vode«, in odstotek mišične mase, prikazan v odstavku »% mišične mase«.

⚠	• Če stopite z tehtnice, preden se prikaže odstotek telesne maščobe, aplikacija in tehtnica ne bosta prikazali podatkov o telesni sestavi.

ZAMENJAVA BATERIJ

Ko se na zaslonu prikaže »LO« ali simbol baterije, zamenjajte baterije z enakimi.
1. Odprite predal za baterije tako, da pokrovček potisnete v smeri puščice.
2. Odstranite izrabljene baterije in jih odstranite v skladu z navodili v odstavku „Postopek odstranjevanja“.
3. Vstavite nove baterije v skladu z oznakami na polih.
4. Zaprite predal za baterije.

VZDRŽEVANJE

- Napravo shranjujte na hladnem in suhem mestu.
- Napravo shranjujte v vodoravnem položaju.
- Lestev čistite samo z mehko, suho krpo.
- Nikoli ne uporabljajte kemikalij ali abrazivnih sredstev.

ODSTRANJEVANJE NAPAK

Problem	Možni vzrok	Rešitev
Tehtnica se ne vklopi.	Baterije so izpraznjene.	Zamenjajte baterije.
Na zaslonu se prikaže »Lo« ali simbol baterije.	Baterije so skoraj prazne.	Zamenjajte jih.
Na zaslonu se prikaže »Err«.	Teža presega zmogljivost tehtnice.	Takoj stopite z tehtnice, da je ne poškodujete, in preverite največjo zmogljivost.
Na zaslonu se prikaže »C«.	Med merjenjem je prišlo do napake.	Stopite z tehtnice za 5 sekund, nato ponovno stopite na tehtnico in ponovite merjenje.
Na zaslonu se prikaže »CLr«.	Tehtnico je treba ponastaviti.	Pritisnite gumb »Unit« na dnu tehtnice in ga držite 5 sekund.
Na zaslonu se prikaže samo vaša teža.	Prvič ste se stehtali brez uporabe aplikacije **Fitdays+™.**	Sledite korakom v »Povezovanje z aplikacijo **Fitdays+™**« in opravite prvo merjenje.
	Stopili ste s tehtnice, preden so se prikazali podatki o telesni sestavi.	Stojte na tehtnici, ne da bi se premikali, dokler se na zaslonu ne prikažejo vsi podatki.
	Na tehtnico niste stopili z bosimi nogami.	Stopite na tehtnico z bosimi nogami.
Aplikacija **„Fitdays+™“** ne prikaže nobenih podatkov.	V nastavitvah pametnega telefona ni omogočena funkcija Bluetooth.	Vključite Bluetooth na svojem pametnem telefonu.
	Med tehtanjem je pametni telefon prešel v stanje pripravljenosti.	Med tehtanjem pustite aplikacijo na pametnem telefonu aktivno.
	Merjenje se ni začelo v aplikaciji.	Sledite korakom v „Merjenje z aplikacijo **Fitdays+™**“.
Aplikacija **„Fitdays+™“** prikazuje samo vašo telesno težo.	Niste stopili na tehtnico z bosimi nogami ali niste stopili na elektrode.	Stopite na tehtnico z bosimi nogami in poskrbite, da se vaše noge pravilno dotikajo elektrod.

Vse telesne teže so približne in zaokrožene navzgor ali navzdol na najbližje celo število. Zagotavljamo natančnost v območju +/-1 % + 1 delitev.

Dodatna podpora za uporabnike in odpravljanje težav je na voljo v poglavju Pogosta vprašanja aplikacije **Fitdays+™.**

POSTOPEK ODSTRANJEVANJA

Simbol na dnu naprave označuje ločeno zbiranje električne in elektronske opreme **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE).**

Ko naprava doseže konec življenjske dobe, je ne odlagajte med mešane trdne komunalne odpadke, ampak jo odložite v posebnem zbirnem centru v vaši okolici ali jo vrnite distributerju, ko kupite novo napravo istega tipa z enakimi funkcijami. Če je naprava, ki jo želite odložiti, manjša od 25 cm, jo lahko vrnete v trgovino, ki je večja od 400 m2, brez da bi morali kupiti novo, podobno napravo.

Ta postopek ločenega zbiranja električnih in elektronskih naprav se izvaja v skladu z evropsko okoljsko politiko, katere cilj je varovanje, zaščita in izboljšanje kakovosti okolja ter preprečevanje morebitnih učinkov na zdravje ljudi zaradi prisotnosti nevarnih snovi v takšni opremi ali zaradi nepravilne uporabe te opreme ali njenih delov. Pozor! Nepravilno odstranjevanje električne in elektronske opreme lahko vključuje sankcije.

CE Ta izdelek je namenjen za gospodinjsko uporabo. Skladnost, potrjena z oznako CE na napravi, se nanaša na Direktivo 2014/30/EU o elektromagnetni združljivosti in Direktivo 2011/65/EU o omejitvi uporabe nekaterih nevarnih snovi v električni in elektronski opremi.

Ta izdelek je elektronska naprava, ki je bila testirana, da se v skladu z veljavnim tehničnim znanjem zagotovi, da ne moti drugih naprav v bližini (elektromagnetna združljivost) in da je varna, če se uporablja v skladu z navodili za uporabo. V primeru nepravilnega delovanja naprave je ne uporabljajte več in se po potrebi obrnite neposredno na proizvajalca.

Proizvajalec, LAICA S.p.A., izjavlja, da je naprava skladna z Direktivo 2014/53/EU. Celotna izjava o skladnosti je na voljo na naslednji spletni strani: www.laica.it.

GARANCIJA

Za to napravo velja 2-letna garancija od datuma dostave blaga ali druga daljša garancijska doba, ki jo predvideva nacionalna zakonodaja države prebivališča potrošnika. Ta določba je v skladu z italijansko in evropsko zakonodajo. Izdelki LAICA so namenjeni za domačo uporabo in se ne smejo uporabljati v javnih prostorih. Garancija krije le proizvodne napake in ne velja, če je škoda nastala zaradi naključnega dogodka, nepravilne uporabe, malomarnosti ali zlorabe izdelka. Uporabljajte le priloženo dodatno opremo; uporaba druge dodatne opreme lahko povzroči neveljavnost garancije. Naprave ne odpirajte iz nobenega razloga; v primeru odpiranja ali nedovoljenega poseganja v napravo garancija preneha veljati. Ta garancija ne velja za dele, ki so podvrženi obrabi, ali za priložene baterije. Garancija preneha veljati po 2 letih od dostave ali po drugem daljšem roku, ki ga predvideva nacionalna zakonodaja države prebivališča potrošnika; v tem primeru se tehnična pomoč izvaja proti plačilu. Informacije o tehnični pomoči, bodisi v okviru garancije bodisi proti plačilu, lahko zahtevate na naslovu info@ laica.com.

Za popravila ali zamenjave izdelkov, ki so zajeti v garancijskih pogojih, ni treba plačati. V primeru napak se obrnite na prodajalca. Aparata NE pošiljajte neposredno podjetju LAICA. Vsi posegi v okviru garancije (vključno z zamenjavo izdelka ali njegovega dela) ne podaljšujejo prvotnega garancijskega roka zamenjanega izdelka. Proizvajalec zavrača vsako odgovornost za škodo, ki lahko neposredno ali posredno nastane osebam, premoženju ali živalim zaradi neupoštevanja vseh zahtev, določenih v ustreznem navodilu za uporabo, zlasti opozoril v zvezi z namestitvijo, uporabo in vzdrževanjem aparata. LAICA si nenehno prizadeva za izboljšanje svojih izdelkov in ima pravico, da brez predhodnega obvestila v celoti ali delno spremeni svoje izdelke v skladu s proizvodnimi zahtevami, ne da bi to za LAICA pomenilo kakršno koli odgovornost do svojih prodajalcev. Za več informacij: www.laica.it.

PT Português

BALANÇA DE BANHEIRO ELETRÓNICA INTELIGENTE COM CÁLCULO DE % DE GORDURA, % DE ÁGUA, % DE MÚSCULO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL - INSTRUÇÕES E GARANTIA

Caro cliente, a LAICA agradece por ter escolhido um dos nossos produtos, concebidos de acordo com rigorosos critérios de desempenho e qualidade, a fim de garantir a sua total satisfação.

IMPORTANTE
LEIA ATENTAMENTE ANTES DE UTILIZAR
GUARDE EM LOCAL SEGURO PARA FUTURA CONSULTA

O manual de instruções deve ser considerado parte integrante do produto e deve ser guardado durante toda a sua vida útil. Se o produto for transferido para outro proprietário, a sua documentação também deve ser transferida na íntegra.

Para garantir a utilização segura e correta do produto, o utilizador deve ler atentamente as instruções e avisos contidos no manual, na medida em que fornecem informações importantes relativas à segurança, instruções de utilização e manutenção. Caso o manual de instruções se extravie ou necessite de informações adicionais ou esclarecimentos, preencha o formulário relevante no site: https://www.laica.it/ na secção FAQ e Suporte.

Balança eletrónica pessoal que mede o seu peso e calcula a sua composição corporal (percentagem de gordura, água, músculo e índice de massa corporal) com base na sua altura, idade e sexo.

Compatível com a tecnologia Bluetooth 4.0 ou superior, permite enviar automaticamente os dados para o seu smartphone para que possa monitorizar o seu progresso a qualquer momento.

A aplicação **Fitdays+™** faz uma comparação automática dos seus dados medidos utilizando o sexo, a idade e a estatura física em relação aos dados de referência para criar uma análise que inclui: peso, IMC (índice de massa corporal), % de gordura corporal, massa gorda, peso corporal sem gordura, massa muscular, % de taxa muscular, % de músculo esquelético, massa óssea, massa proteica, % de proteína, peso da água, % de água corporal, % de gordura subcutânea, gordura visceral, TMB (taxa metabólica basal), idade corporal, peso corporal ideal, nível de obesidade, tipo de corpo (os 20 pontos de dados da composição corporal).

ÍNDICE

SÍMBOLOS CHAVE	**página 108**
AVISOS DE SEGURANÇA	**página 108**
COMPOSIÇÃO CORPORAL	**página 109**
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	**página 110**
INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO	**página 111**
MANUTENÇÃO	**página 112**
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	**página 112**
PROCEDIMENTO DE DESCARTE	**página 113**
GARANTIA	**página 113**

LEGENDA DOS SÍMBOLOS

Aviso Proibição

AVISOS DE SEGURANÇA

- Antes de utilizar, certifique-se de que o dispositivo está intacto e sem danos visíveis. Em caso de dúvida, não utilize o dispositivo e contacte o revendedor.
- Mantenha o saco plástico utilizado para a embalagem fora do alcance das crianças: risco de asfixia.
- Este dispositivo só deve ser utilizado para os fins a que se destina e da forma indicada nas instruções.
- Todas as outras utilizações são consideradas inadequadas e, portanto, perigosas.
- O fabricante não pode ser considerado responsável por quaisquer danos decorrentes de utilização inadequada ou incorreta.
- Este dispositivo pode ser utilizado por crianças a partir dos 10 anos de idade.
- Indivíduos com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou pessoas inexperientes só devem utilizar o produto se tiverem recebido instruções prévias sobre a sua utilização, em segurança e apenas se tiverem sido informados dos perigos associados ao próprio produto.
- As crianças não devem brincar com o dispositivo.
- As operações de limpeza e manutenção não devem ser realizadas por crianças sem a supervisão de um adulto.
- Em caso de avaria e/ou mau funcionamento, não altere o dispositivo.
- Contacte sempre o seu revendedor para reparações.
- Manuseie a balança com cuidado, proteja-a contra choques, variações extremas de temperatura, humidade, poeira, luz solar direta e fontes de calor.

⊘ **NÃO** permita que líquidos penetrem no corpo da balança.

Este aparelho não é à prova de água. **NÃO** deixe e **NÃO** utilize a balança em ambientes saturados de água; taxas de humidade superiores a 85% ou contacto com água ou outros líquidos podem causar corrosão ou comprometer o funcionamento adequado da balança.

⊘ **NÃO** pise na balança com os pés molhados ou se a superfície da balança estiver molhada: risco de escorregamento.

⊘ **NÃO** suba na borda da plataforma nem pule na balança.

ATENÇÃO! ANTES DE UTILIZAR ESTE APARELHO

- Os dados relativos à composição corporal (percentagem de gordura e água corporal, músculo esquelético, etc.) calculados pela balança devem ser considerados apenas como dados indicativos. Para mais informações, consulte um médico ou nutricionista.
- A automedição significa verificação, não diagnóstico ou tratamento. Leituras incomuns devem sempre ser discutidas com o seu médico. Em nenhuma circunstância deve alterar as dosagens de

qualquer medicamento prescrito pelo seu médico.

- Através dos elétrodos localizados na plataforma e na barra de apoio, a balança envia uma corrente elétrica fraca e de baixa intensidade que passa pelo corpo. A balança não é perigosa de forma alguma.
- A balança não é recomendada para as seguintes pessoas, pois os dados detectados pela balança podem não ser precisos:
  - pessoas que usam marca-passos ou outros dispositivos médicos eletrónicos
  - pessoas com febre
  - crianças com menos de 16 anos e adultos com mais de 80 anos
  - mulheres grávidas
  - pessoas em diálise, com edema nas pernas ou osteoporose
  - pessoas que tomam medicamentos cardiovasculares

UTILIZAÇÃO SEGURA DAS PILHAS

- Retire as pilhas se a balança não for utilizada durante longos períodos de tempo e guarde-as num local bem ventilado e seco, à temperatura ambiente.
- ⊘ **NÃO** recarregue as pilhas se elas não forem recarregáveis.
- ⊘ **NÃO** recarregue baterias recarregáveis utilizando métodos diferentes dos indicados no manual ou utilizando equipamentos inadequados.
- ⊘ **NUNCA** exponha as baterias a fontes de calor ou luz solar direta. O não cumprimento destas instruções pode resultar em danos e/ou explosão das baterias.
- ⊘ **NÃO** atire as baterias para o fogo.
- A remoção ou substituição das baterias deve ser sempre realizada por um adulto.
- Mantenha as baterias fora do alcance das crianças: a ingestão de baterias acarreta risco de morte. Se as baterias forem ingeridas, contacte imediatamente um médico.
- O ácido contido nas pilhas é corrosivo. Evite o contacto com a pele, olhos ou roupas.

COMPOSIÇÃO DO CORPO

A composição corporal é constituída por:

- massa magra: todos os componentes sem gordura (água, músculos, tecido conjuntivo e outros componentes orgânicos não gordurosos), ossos, intestinos, órgãos e sangue;
- massa gorda: todas as gorduras que podem ser extraídas do tecido adiposo e outros tecidos/órgãos;
- massa óssea: todos os elementos minerais presentes nos ossos, representando o conteúdo mineral total do sistema esquelético.

Através dos elétrodos localizados na plataforma, a balança envia uma corrente elétrica fraca e de baixa intensidade que passa pelo corpo. As diferentes massas respondem de forma diferente à corrente: a massa magra oferece menos resistência do que a oposta. Esta resistência corporal é chamada de impedância bioelétrica. A percentagem relativa das várias massas corporais varia de acordo com o sexo, a idade e a estatura física.

% de gordura corporal (informação visível no visor da balança e na aplicação)

A percentagem de gordura corporal indicada na tabela abaixo representa a gordura total calculada pela soma da gordura essencial e da gordura de reserva.

A gordura essencial é necessária para várias funções corporais. A percentagem é de 3% nos homens e 12% nas mulheres. A gordura armazenada fornece energia, protege contra traumas físicos e isola o corpo para preservar o calor. Estas percentagens variam com a idade e o sexo do indivíduo, conforme mostrado na tabela abaixo. **Se as percentagens indicadas pela balança não estiverem dentro dos valores indicados como «normais» na tabela, recomendamos consultar o seu médico de família.**

Tabela de gordura corporal				
Sexo	**Baixo peso**	**Normal**	**Excesso de peso**	**Obesidade**
Masculino	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Feminino	<18%	≥18%–<28%	≥28%–<33%	≥33%–<43%

% de água (informação visível no visor da balança e na aplicação)

A % de água no corpo difere consoante o sexo: em mulheres adultas saudáveis, varia entre 45% e 60%, enquanto nos homens varia entre 50% e 65%.

A percentagem de água é maior na infância e diminui com a idade. As variações de peso corporal podem ocorrer num curto período de tempo (horas), num período médio (dias) ou num longo período (semanas). Pequenas variações de peso ao longo de algumas horas são normais e devem-se à retenção de água, uma vez que a água extracelular (que inclui o fluido intersticial, o plasma, a linfa e o fluido transcelular) é a única parte capaz de variar tão rapidamente. Quando ocorrem perdas de peso em apenas alguns dias, é muito provável que façam parte da água total.

% de massa muscular (informação visível no visor da balança e na aplicação)

Existem três tipos diferentes de músculos: lisos, estriados esqueléticos e estriados cardíacos.

O músculo liso é composto por fibras lisas.

Estas encontram-se nas paredes do trato digestivo, trato respiratório e trato genital e na parede dos vasos sanguíneos venosos e arteriais.

O músculo esquelético estriado humano está nos músculos esqueléticos e faciais. O músculo cardíaco estriado é encontrado no coração. Esta balança calcula a % de tecido muscular esquelético e liso no corpo. Em média, 40% da massa corporal é composta por músculo esquelético. Os homens geralmente têm músculos mais pronunciados do que as mulheres e a percentagem pode aumentar naqueles que praticam desporto.

A percentagem de músculo começa a diminuir com a idade.

Taxa metabólica basal (informação visível apenas na aplicação)

A taxa metabólica basal, ou TMB, é o mínimo de calorias necessárias para o corpo humano sobreviver,

a fim de realizar funções básicas como circulação, respiração, digestão e manutenção da temperatura corporal. A TMB é calculada numa pessoa quando em repouso físico e mental, deitada de costas, sem comer há 12 horas, após pelo menos 8 horas de sono e com uma temperatura corporal constante de 20 °C.

A TMB de um adulto varia entre 1200 e 1800 kcal. A TMB é influenciada por muitos fatores: idade, sexo, altura, composição corporal, febre, stress, estado nutricional e temperatura ambiente.

Índice de massa corporal (informação visível no visor da balança e na aplicação)

Tabela de IMC				
Idade	**Inferior ao peso**	**Normal**	**Excesso de peso**	**Obesidade**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

A classificação apresentada abaixo está correlacionada com o risco que o peso corporal exerce sobre a saúde.

Quando o IMC está entre 18,5 e 25, significa que o peso não tem impacto estatístico na saúde e deve ser considerado normal.

Qualquer desvio acima ou abaixo desse intervalo de IMC deve ser considerado um risco à saúde. Nesse caso, recomendamos consultar um médico. Adotar o hábito de seguir uma dieta equilibrada definitivamente ajuda a melhorar a qualidade de vida, promover a saúde e prevenir doenças, aumentar a vitalidade e manter o peso ideal!

É importante saber que o IMC não permite contabilizar variações de peso devido à massa muscular, massa óssea, conteúdo de água ou acúmulo de gordura.

Portanto, um simples cálculo do IMC por si só não deve ser mal interpretado, levando a dietas «faça você mesmo». A avaliação do IMC deve ser feita por um médico ou outros especialistas, como um nutricionista ou dietista.

Considerações

Ao avaliar a tendência da sua composição corporal, é necessário ter em mente o seguinte:

- Uma diminuição no peso acompanhada por nenhuma alteração na gordura corporal ou mesmo um aumento na gordura corporal significa que o seu corpo perdeu apenas água (por exemplo, após exercícios, tempo na sauna ou uma dieta restrita para perda rápida de peso).
- Um aumento de peso acompanhado por uma diminuição ou nenhuma alteração na gordura corporal indica o desenvolvimento de massa muscular.
- Quando o peso e a gordura corporal diminuem ao mesmo tempo, significa que a sua dieta está a funcionar e que está a perder volume.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO (ver fig. 1)

1. Ecrã LED
   1a. Ícone da bateria
   1b. Ícone Bluetooth
   1c. Símbolo masculino
   1d. Símbolo feminino
   1e. Unidade de medida
   1f. Peso
   1g. % de gordura corporal
   1h. % de massa muscular
   1i. % de água corporal
   1j. IMC
   1k. Indicador de tendência
   1l. Tipo de corpo
2. Tecla «SET»
3. Eletrodos metálicos
4. Botão «Unit»
5. Compartimento da bateria

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

- Capacidade: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Divisão: 50 g / 0,1 lb
- 3 pilhas alcalinas AAA de 1,5 V descartáveis
- Ecrã LED
- Frequência de funcionamento: Banda ISM 2,4G (2402-2480 MHz)
- Condições ambientais de utilização: +10 °C +40 °C; HR 40%-80%
- Condições ambientais de armazenamento: +10 °C +50 °C; HR 40%-80%

⚠ A balança calcula a composição corporal de indivíduos com idades entre 10 e 80 anos e altura entre 30 e 250 cm.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Pese-se sempre na mesma balança, à mesma hora, de preferência ao acordar e antes de se vestir.
- Aguarde cerca de 15 minutos após acordar para que a água se distribua pelo corpo.
- É importante pesar-se com os pés secos e descalços, posicionados corretamente nos elétrodos (ver figura 2). Evite o contacto entre as pernas para que a balança funcione corretamente.
- A precisão da balança pode variar nos seguintes casos:
  a. alto nível de álcool
  b. alto nível de cafeína ou drogas
  c. após refeições pesadas
  d. após atividades desportivas rigorosas
  e. durante a doença
  f. durante a gravidez

g. quando desidratado
h. com os pés molhados ou sujos
i. pernas inchadas

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Esta balança funciona com 3 pilhas alcalinas AAA de 1,5 V descartáveis.
- Para inserir as pilhas, abra o compartimento das pilhas deslizando a tampa na direção da seta.
- Insira as pilhas de acordo com as marcações dos pólos. Feche a tampa.

Faça a sua primeira medição com a aplicação conectada. As medições subsequentes podem ser feitas offline, sem conectar à aplicação.

LIGAR AO APLICATIVO FITDAYS+™:

Lista de dispositivos compatíveis:

- **iOS:** iPhone com sistema operativo 9.0.
- **Para dispositivos com sistema operativo Android™:** a partir da versão 5.0
- Tecnologia Bluetooth 4.0 e superior

Quando se liga à aplicação, a balança também mostra os dados da composição corporal no ecrã da aplicação. Durante as seguintes operações, recomendamos manter o smartphone perto da balança para manter a ligação ativa.

1. Instale a aplicação gratuita **Fitdays+™** da App Store ou Play Store™ no seu smartphone.
2. Inicie a aplicação e siga as instruções para criar um novo utilizador, introduzindo os seus dados pessoais.
3. Ligue a balança pressionando a plataforma: o visor mostrará "0,00". Inicie o aplicativo **Fitdays+™** e emparelhe via Bluetooth.
4. Vá para Saúde, selecione «+», depois «Balança» para adicionar um cartão de função de balança. Volte para Saúde, selecione «Dispositivo», depois «+» e «Balança» para encontrar e selecionar «LAICA PS7132».
5. Conclua a primeira medição utilizando a aplicação.

Medição com a aplicação Fitdays+™:

1. Coloque a balança sobre uma superfície plana e resistente. Um piso irregular ou desarticulado (por exemplo, tapete, carpete, linóleo) pode comprometer a precisão da leitura.
2. Ligue a balança pressionando a plataforma: o visor mostrará «0,00».
3. Abra a aplicação e certifique-se de que o símbolo Bluetooth é apresentado na balança.
4. Vá para Dispositivo, selecione «LAICA PS7132» e, em seguida, «Ir para Medição». A aplicação está pronta para receber dados da balança.
5. Suba na balança com os pés secos e descalços, certifique-se de que as solas dos pés estejam em contato total com os quatro elétrodos de metal (Fig. 2). Evite o contato entre as pernas para que a balança funcione corretamente.
6. Aguarde sem se mover até que a aplicação indique que a medição está concluída.
7. Não se apoie em nada enquanto a balança mede o seu peso, para evitar alterar as leituras.
8. Saia da balança. Após 2 rodadas de exibição, a balança desligar-se-á automaticamente. Os dados da composição corporal estarão disponíveis para acesso através da aplicação.

⚠
- O ícone do **Fitdays+™** mudará automaticamente de para depois de o dispositivo se ligar ao seu smartphone.
- Se o peso não estiver a ser medido na aplicação, certifique-se de que o dispositivo está emparelhado, repetindo os passos **de ligação à aplicação Fitdays+™**.
- Para dispositivos Android™, é necessário ativar a função de localização.
- É possível configurar mais do que uma conta na aplicação **Fitdays+™**. A balança possui uma função de reconhecimento automático. Quando o peso estiver dentro de uma diferença de +/- 2 kg, a aplicação irá lembrá-lo de escolher o utilizador correto.

MODO OFFLINE

Disponível apenas quando as balanças não estão conectadas ao aplicativo, os dados salvos não podem ser compartilhados com o aplicativo posteriormente.

Configurar utilizadores offline:

1. Ligue a balança pressionando a plataforma: o visor mostrará "0,00".
2. A unidade de medida de peso offline pode ser alterada, pressione o botão «Unit» na parte de trás da balança.
3. Pressione «SET» para entrar no modo de configuração do utilizador offline
   a. Selecione o utilizador (U-1, U-2, U-3, U-4), pressione > para aumentar ou < para diminuir, «SET» para confirmar
   b. Selecione a idade (10 - 80) – pressione > para aumentar ou < para diminuir, «SET» para confirmar
   c. Selecione o sexo (masculino/feminino) – pressione > ou < para selecionar, «SET» para confirmar
   d. Selecione a altura (30 – 250 cm) – pressione > para aumentar ou < para diminuir, «SET» para confirmar.
   e. Pressione «SET» para confirmar, aguarde até que o visor mostre «0,00»
4. Se precisar de redefinir as configurações do utilizador, pressione o botão «Unit» na parte inferior da unidade por 5 segundos e repita o passo 3.
5. A balança desliga-se automaticamente após aproximadamente 16 segundos.

Medição offline:

1. Coloque a balança sobre uma superfície plana e resistente. Um piso irregular ou desarticulado (por exemplo, tapete, carpete, linóleo) pode comprometer a precisão da leitura.
2. Ligue a balança pressionando a plataforma: o visor exibirá "0,00" ou pressionando a tecla «SET»: o visor exibirá o número do utilizador atual.
3. Pressione «SET» e > / < para selecionar o utilizador correto e os parâmetros predefinidos. P-0 é um

utilizador convidado, os dados de medição não são guardados e nenhum dado de tendência será exibido.
4. Suba na balança com os pés secos e descalços, certifique-se de que as solas dos pés estejam em contato total com os quatro elétrodos de metal. Evite o contato entre as pernas para que a balança funcione corretamente.
5. Não se apoie em nada enquanto a balança mede o seu peso, para evitar alterar as leituras.
6. Aguarde sem se mover até que a balança exiba a medição da % de gordura corporal no ecrã LED.
7. Saia da balança. Após 2 ciclos de exibição, a balança desligar-se-á automaticamente.

Durante a medição (com a aplicação Fitdays+™ e o modo offline), o ecrã LED exibe vários dados, permitindo-lhe visualizar:

1. Número atual de utilizadores, sexo e altura.
2. Análise da composição corporal em curso – a barra indicadora de tendência salta.
3. Peso e tendência *
4. % de gordura corporal e tendência *
5. % de massa muscular e tendência *
6. % de água corporal e tendência *
7. BMI Medição do IMC e tendência *
8. Tipo de corpo a partir da tabela do IMC

* As barras indicadoras de tendência ilustram o progresso em relação às últimas 7 medições para este utilizador (não para o utilizador P-0).

Compare a percentagem de gordura corporal com os parâmetros indicados na «tabela de gordura corporal». Se estiver fora dos valores normais, consulte o seu médico. Avalie a percentagem de água indicada no parágrafo «% de água» e a percentagem de massa muscular indicada no parágrafo «% de massa muscular».

⚠	Se sair da balança antes que a % de gordura corporal seja exibida, a aplicação e a balança não mostrarão os dados da composição corporal.

SUBSTITUIÇÃO DA BATERIA

Quando o símbolo «LO» ou da bateria aparecer no visor, substitua as baterias por outras do mesmo tipo.
1. Abra o compartimento das pilhas deslizando a tampa na direção da seta.
2. Retire as pilhas gastas e descarte-as de acordo com as instruções no parágrafo “Procedimento de descarte”.
3. Insira as novas pilhas de acordo com as marcações dos pólos.
4. Feche o compartimento das pilhas.

MANUTENÇÃO

- Guarde o dispositivo em um local fresco e seco.
- Guarde o dispositivo na posição horizontal.
- Limpe a balança apenas com um pano macio e seco.
- Nunca utilize produtos químicos ou abrasivos.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possível causa	Solução
A balança não liga.	As pilhas estão descarregadas.	Substitua as pilhas.
«Lo» ou o símbolo da pilha é apresentado no visor.	As pilhas estão fracas.	Substitua-as.
O visor mostra «Err».	Peso superior à capacidade da balança.	Saia imediatamente da balança para não danificá-la e verifique a capacidade máxima.
O visor mostra «C».	Ocorreu um erro durante a medição.	Saia da balança por 5 segundos e volte a subir para repetir o processo de medição.
O visor exibe «CLr».	A balança precisa ser reiniciada.	Pressione o botão «Unit» na parte inferior da balança por 5 segundos.
O visor mostra apenas o seu peso.	Pesar-se pela primeira vez sem utilizar a aplicação **Fitdays+™.**	Siga os passos em «Ligar à aplicação **Fitdays+™**» e faça a primeira medição.
	Saiu da balança antes de os dados da composição corporal serem exibidos.	Fique na balança sem se mexer até que todos os dados sejam exibidos no visor.
	Não subiu na balança com os pés descalços.	Suba na balança com os pés descalços.

A aplicação **«Fitdays+™»** não apresenta quaisquer dados.	A função Bluetooth não foi ativada nas definições do smartphone.	Ative o Bluetooth no seu smartphone.
	O smartphone entrou em modo de espera durante a pesagem.	Mantenha a aplicação ativa no seu smartphone durante a pesagem.
	A medição não foi iniciada na aplicação.	Siga os passos em «Medição com a aplicação **Fitdays+™**».
A aplicação **«Fitdays+™»** mostra apenas o seu peso corporal.	Não subiu na balança com os pés descalços ou não entrou em contacto com os elétrodos.	Suba na balança com os pés descalços e certifique-se de que os seus pés tocam corretamente nos elétrodos.

Todos os pesos são aproximados, tendo sido arredondados para o número inteiro mais próximo. Garantimos uma precisão de +/-1% + 1 divisão.

Mais assistência ao utilizador e resolução de problemas estão disponíveis na secção de perguntas frequentes da aplicação **Fitdays+™.**

PROCEDIMENTO DE ELIMINAÇÃO

O símbolo na parte inferior do dispositivo indica a recolha seletiva de equipamentos elétricos e eletrónicos **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.

No final da vida útil do dispositivo, não o descarte como resíduo sólido urbano misto, mas descarte-o em um centro de coleta específico localizado em sua área ou devolva-o ao distribuidor ao comprar um novo dispositivo do mesmo tipo para ser usado com as mesmas funções. Se o aparelho a ser descartado tiver menos de 25 cm, ele pode ser devolvido a um ponto de venda com mais de 400 m^2 sem a necessidade de comprar um novo dispositivo semelhante.

Este procedimento de recolha seletiva de aparelhos elétricos e eletrónicos é realizado em conformidade com uma política ambiental europeia que visa salvaguardar, proteger e melhorar a qualidade do ambiente, bem como evitar potenciais efeitos na saúde humana devido à presença de substâncias perigosas nesses equipamentos ou à utilização inadequada dos mesmos ou de partes dos mesmos. Atenção! A eliminação incorreta de equipamentos elétricos e eletrónicos pode implicar sanções.

CE Este produto destina-se a uso doméstico. A conformidade, certificada pela marcação CE no dispositivo, refere-se à Diretiva 2014/30/UE sobre compatibilidade eletromagnética e à Diretiva 2011/65/UE sobre a restrição do uso de certas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos.

Este produto é um dispositivo eletrónico que foi testado para garantir, de acordo com os conhecimentos técnicos atuais, que não interfere com outros equipamentos localizados nas proximidades (compatibilidade eletromagnética) e que é seguro se utilizado de acordo com as recomendações fornecidas nas instruções de utilização. Em caso de anomalias de funcionamento, não continue a utilizar o dispositivo e, se necessário, consulte diretamente o fabricante.

O fabricante, LAICA S.p.A., declara que o dispositivo está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. A declaração de conformidade completa está disponível no seguinte site da Internet: www.laica.it.

GARANTIA

Este aparelho tem garantia de 2 anos a partir da data de entrega da mercadoria, ou outro prazo mais longo previsto pela legislação nacional do local de residência do consumidor. Esta disposição está em conformidade com a legislação italiana e europeia. Os produtos LAICA são concebidos para uso doméstico e não devem ser utilizados em locais públicos. A garantia cobre apenas defeitos de fabrico e não se aplica se os danos forem causados por um evento acidental, utilização incorreta, negligência ou uso indevido do produto. Utilize apenas os acessórios fornecidos; a utilização de acessórios diferentes pode invalidar a garantia. Não abra a unidade por qualquer motivo; em caso de abertura ou adulteração, a garantia será definitivamente anulada. Esta garantia não se aplica a peças sujeitas a desgaste ou às baterias fornecidas. Após 2 anos a partir da entrega, ou outro prazo mais longo previsto pela legislação nacional do local de residência do consumidor, a garantia expira; neste caso, as intervenções de assistência técnica serão realizadas mediante o pagamento de uma taxa. Informações sobre assistência técnica, seja sob garantia ou mediante o pagamento de uma taxa, podem ser solicitadas entrando em contacto com info@ laica.com.

Não será devido qualquer pagamento por reparações ou substituições de produtos que se enquadrem nos termos da garantia. Em caso de avarias, contacte o revendedor. NÃO envie o aparelho diretamente para a LAICA. Todas as operações ao abrigo da garantia (incluindo as de substituição do produto ou de uma parte do mesmo) não prolongam a duração do período de garantia original do produto substituído. O fabricante declina qualquer responsabilidade por quaisquer danos que possam, direta ou indiretamente, ser causados a pessoas, bens ou animais como resultado do não cumprimento de todos os requisitos estabelecidos no manual de instruções relevante e relativos, em especial, aos avisos relativos à instalação, utilização e manutenção do aparelho. A LAICA, no seu compromisso constante de melhorar os seus produtos, reserva-se o direito de alterar, sem aviso prévio, total ou parcialmente, os seus produtos em função das necessidades de produção, sem que isso implique qualquer responsabilidade da LAICA para com os seus revendedores. Para mais informações: www.laica.it.

NL Nederlands

SLIMME ELEKTRONISCHE BADKAMERWEEGSCHAAL MET BEREKENING VAN % VET, % WATER, % SPIEREN EN LICHAAMSMASSA-INDEX - INSTRUCTIES EN GARANTIE

Geachte klant, LAICA bedankt u voor uw keuze voor een van onze producten, die zijn ontworpen volgens strenge prestatie- en kwaliteitscriteria om totale tevredenheid te garanderen.

BELANGRIJK
LEES DIT AANDACHTIG DOOR VOOR GEBRUIK
BEWAAR OP EEN VEILIGE PLAATS VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK

De handleiding moet worden beschouwd als een integraal onderdeel van het product en moet gedurende de gehele levensduur worden bewaard. Als het product aan een andere eigenaar wordt overgedragen, moet ook de volledige documentatie worden overgedragen.

Om een veilig en correct gebruik van het product te garanderen, moet de gebruiker de instructies en waarschuwingen in de handleiding zorgvuldig lezen, aangezien deze belangrijke informatie bevatten over veiligheid, gebruik en onderhoud. Mocht u de handleiding kwijt zijn geraakt of aanvullende informatie of uitleg nodig hebben, vul dan het betreffende formulier in op de website: https://www.laica.it/ in de rubriek FAQ en ondersteuning.

Elektronische personenweegschaal die uw gewicht meet en uw lichaamssamenstelling berekent (percentage vet, water, spieren en body mass index) op basis van uw lengte, leeftijd en geslacht.

Compatibel met Bluetooth 4.0-technologie of hoger, zodat u de gegevens automatisch naar uw smartphone kunt sturen en u uw voortgang op elk moment kunt volgen.

De **Fitdays+™**-app maakt automatisch een vergelijking van uw gemeten gegevens op basis van geslacht, leeftijd en lichaamsbouw met referentiegegevens om een analyse te maken die het volgende omvat: gewicht, BMI (body mass index), lichaamsvetpercentage, vetmassa, vetvrij lichaamsgewicht, spiermassa, spierpercentage, skeletspierpercentage, botmassa, eiwitmassa, eiwitpercentage, watergewicht, lichaamswaterpercentage, onderhuids vetpercentage, visceraal vet, BMR (basaal metabolisme), lichaamsleeftijd, ideaal lichaamsgewicht, obesitasniveau, lichaamstype (de 20 gegevenspunten van de lichaamssamenstelling).

INDEX

SYMBOLENLEGENDA	**pagina 114**
VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN	**pagina 114**
LICHAAMSSAMENSTELLING	**pagina 115**
PRODUCTBESCHRIJVING	**pagina 116**
GEBRUIKSAANWIJZING	**pagina 117**
ONDERHOUD	**pagina 118**
PROBLEEMOPLOSSING	**pagina 118**
AFVOERPROCEDURE	**pagina 119**
GARANTIE	**pagina 119**

SYMBOLENLEGENDA

Waarschuwing

Verboden

VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN

- Controleer voor gebruik of het apparaat intact is en geen zichtbare schade vertoont. Als u twijfelt, gebruik het apparaat dan niet en neem contact op met de verkoper.
- Bewaar de plastic verpakkingszak buiten het bereik van kinderen: verstikkingsgevaar.
- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel en op de manier die in de instructies wordt aangegeven.
- Alle andere toepassingen worden als oneigenlijk en dus gevaarlijk beschouwd.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade als gevolg van oneigenlijk of onjuist gebruik.
- Dit apparaat kan door kinderen vanaf 10 jaar zelfstandig worden gebruikt.
- Personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of onervaren personen mogen het product alleen gebruiken als ze vooraf instructies hebben gekregen over het gebruik ervan, in alle veiligheid en alleen als ze op de hoogte zijn gebracht van de gevaren die aan het product zelf verbonden zijn.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reinigings- en onderhoudswerkzaamheden mogen niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht van een volwassene.
- In geval van een storing en/of defect mag u niet aan het apparaat sleutelen.
- Neem voor reparaties altijd contact op met uw verkoper.
- Ga voorzichtig om met de weegschaal, bescherm deze tegen stoten, extreme temperatuurschommelingen, vocht, stof, direct zonlicht en warmtebronnen.

⊘ Zorg ervoor dat er **GEEN** vloeistoffen in de behuizing van de weegschaal terechtkomen.

Dit apparaat is niet waterdicht. Laat de weegschaal **NIET** achter en gebruik deze **NIET** in een vochtige omgeving; een luchtvochtigheid van meer dan 85% of contact met water of andere vloeistoffen kan corrosie veroorzaken of de goede werking van de weegschaal in gevaar brengen.

⊘ Ga **NIET** met natte voeten op de weegschaal staan en ga er ook niet op staan als het oppervlak van de weegschaal nat is: gevaar voor uitglijden.

⊘ Klim **NIET** op de rand van het platform en spring niet op de weegschaal.

LET OP! VOORDAT U DIT APPARAAT GEBRUIKT

- Gegevens met betrekking tot de lichaamssamenstelling (percentage lichaamsvet en -water, skeletspieren, enz.) die door de weegschaal worden berekend, mogen alleen als indicatieve gegevens worden beschouwd. Raadpleeg voor meer informatie een arts of diëtist.
- Zelfmeting betekent controleren, niet diagnosticeren of behandelen. Ongewone meetresultaten

moeten altijd met uw arts worden besproken. Wijzig in geen geval de dosering van door uw arts voorgeschreven medicijnen.

- Via de elektroden op het platform en de handgreep stuurt de weegschaal een zwakke, lage elektrische stroom door het lichaam. De weegschaal is op geen enkele manier gevaarlijk.
- De weegschaal wordt niet aanbevolen voor de volgende personen, omdat de door de weegschaal gedetecteerde gegevens mogelijk niet nauwkeurig zijn:
  - personen die een pacemaker of ander elektronisch medisch apparaat dragen
  - mensen met koorts
  - kinderen jonger dan 16 jaar en volwassenen ouder dan 80 jaar
  - zwangere vrouwen
  - personen die dialyse ondergaan, met oedeem in de benen of osteoporose
  - mensen die cardiovasculaire medicatie gebruiken

VEILIG GEBRUIK VAN BATTERIJEN

- Verwijder de batterijen als de weegschaal gedurende langere tijd niet wordt gebruikt en bewaar ze op een goed geventileerde en droge plaats bij kamertemperatuur.
- ⊘ Laad de batterijen **NIET** op als ze niet oplaadbaar zijn.
- ⊘ Laad oplaadbare batterijen **NIET** op met andere methoden dan die welke in de handleiding worden aangegeven of met ongeschikte apparatuur.
- ⊘ Stel de batterijen **NOOIT** bloot aan warmtebronnen of direct zonlicht. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot schade aan en/of explosie van de batterijen.
- ⊘ Gooi de batterijen **NIET** in open vuur.
- Het verwijderen of vervangen van batterijen moet altijd door een volwassene worden uitgevoerd.
- Houd de batterijen buiten het bereik van kinderen: het inslikken van batterijen kan dodelijk zijn. Neem onmiddellijk contact op met een arts als batterijen zijn ingeslikt.
- Het zuur in de batterijen is bijtend. Vermijd contact met de huid, ogen of kleding.

LICHAAMSOPBOUW

De lichaamssamenstelling bestaat uit:

- magere massa: alle componenten zonder vet (water, spieren, bindweefsel en andere niet-vette organische componenten), botten, darmen, organen en bloed;
- vetmassa: alle vetten die uit vetweefsel en andere weefsels/organen kunnen worden gehaald;
- botmassa: alle minerale elementen die in de botten aanwezig zijn, wat het totale mineraalgehalte van het skelet vertegenwoordigt.

Via de elektroden op het platform stuurt de weegschaal een zwakke elektrische stroom met lage intensiteit door het lichaam. De verschillende massa's reageren verschillend op de stroom: magere massa biedt minder weerstand dan het tegenovergestelde. Deze lichaamsweerstand wordt bio-elektrische impedantie genoemd. Het relatieve percentage van de verschillende lichaamsmassa's varieert op basis van geslacht, leeftijd en lichaamsbouw.

Lichaamsvetpercentage (informatie zichtbaar op het display van de weegschaal en in de app)

Het lichaamsvetpercentage in de onderstaande tabel geeft het totale vetgehalte weer, dat wordt berekend door essentieel vet en opslagvet bij elkaar op te tellen.

Essentieel vet is noodzakelijk voor verschillende lichaamsfuncties. Het percentage is 3% bij mannen en 12% bij vrouwen. Opslagvet geeft energie, beschermt tegen fysiek trauma en isoleert het lichaam om warmte vast te houden. Deze percentages variëren naargelang de leeftijd en het geslacht van de persoon, zoals weergegeven in de onderstaande tabel. **Als de percentages die door de weegschaal worden aangegeven niet binnen de waarden vallen die in de tabel als "normaal" worden aangegeven, raden we u aan uw huisarts te raadplegen.**

Tabel lichaamsvet				
Geslacht	**Ondergewicht**	**Normaal**	**Overgewicht**	**Zwaarlijvig**
Man	<10%	>=10%-<20%	>=20%-<25%	>=25%-<35%
Vrouw	<18%	≥18%–<28%	≥28%–<33%	≥33%–<43%

Water % (informatie zichtbaar op het display van de weegschaal en in de app)

Het percentage water in het lichaam verschilt per geslacht: bij gezonde volwassen vrouwen varieert het van 45% tot 60%, terwijl het bij mannen varieert van 50% tot 65%.

Het percentage water is groter in de kindertijd en neemt af met de leeftijd. Schommelingen in lichaamsgewicht kunnen optreden in een korte periode (uren), een gemiddelde periode (dagen) of een lange periode (weken). Kleine variaties in gewicht over een paar uur zijn normaal en worden veroorzaakt door vochtophoping, aangezien extracellulair vocht (waaronder interstitiële vloeistof, plasma, lymfe en transcellulaire vloeistof) het enige deel is dat zo snel kan variëren. Wanneer gewichtsverlies in slechts een paar dagen optreedt, is het zeer waarschijnlijk dat dit deel uitmaakt van het totale vochtgehalte.

% spiermassa (informatie zichtbaar op het display van de weegschaal en in de app)

Er zijn drie verschillende soorten spieren: gladde spieren, gestreepte skeletspieren en gestreepte hartspieren.

Gladde spieren bestaan uit gladde vezels.

Deze bevinden zich in de wanden van het spijsverteringskanaal, de luchtwegen en het geslachtsorgaan en in de wand van de veneuze en arteriële bloedvaten.

Gestreepte skeletspieren bij mensen bevinden zich in de skeletspieren en gezichtsspieren. Gestreepte hartspieren bevinden zich in het hart. Deze weegschaal berekent het percentage skeletspier- en glad spierweefsel in het lichaam. Gemiddeld bestaat 40% van de lichaamsmassa uit skeletspieren. Mannen hebben doorgaans meer uitgesproken spieren dan vrouwen en het percentage kan toenemen bij mensen die aan sport doen.

Het percentage spierweefsel begint af te nemen met de leeftijd.

Basale stofwisseling (informatie alleen zichtbaar in de app)

De basale stofwisseling, of BMR, is het minimum aantal calorieën dat het menselijk lichaam nodig heeft om te overleven en om basisfuncties zoals bloedsomloop, ademhaling, spijsvertering en het op peil houden van de lichaamstemperatuur uit te voeren. De BMR wordt berekend wanneer een persoon fysiek en mentaal in rust is, op zijn rug ligt, 12 uur niet heeft gegeten, na minimaal 8 uur slaap en met een constante lichaamstemperatuur van 20 °C.

De BMR van volwassenen varieert van 1200 tot 1800 kcal. De BMR wordt beïnvloed door vele factoren: leeftijd, geslacht, lengte, lichaamssamenstelling, koorts, stress, voedingsstatus en omgevingstemperatuur.

Body mass index (info zichtbaar op het display van de weegschaal en in de app)

BMI-tabel				
Leeftijd	**Ondergewicht**	**Normaal**	**Overgewicht**	**Zwaarlijvig**
18-100	<18,5	>=18,5 - <25	>=25 - <27	>27

De body mass index (BMI) is de verhouding tussen lichaamsgewicht en lichaamslengte.

De onderstaande classificatie houdt verband met het risico dat het lichaamsgewicht voor de gezondheid vormt.

Wanneer de BMI tussen 18,5 en 25 ligt, betekent dit dat het gewicht statistisch gezien geen invloed heeft op de gezondheid en als normaal kan worden beschouwd.

Elke afwijking boven of onder dit BMI-interval moet als een gezondheidsrisico worden beschouwd. In dat geval raden we aan een arts te raadplegen. Het aanleren van een evenwichtige voeding helpt zeker om de levenskwaliteit te verbeteren, de gezondheid te bevorderen en ziekten te voorkomen, de vitaliteit te verhogen en het ideale gewicht te behouden!

Het is belangrijk om te weten dat de BMI geen rekening houdt met gewichtsschommelingen als gevolg van spiermassa, botmassa, watergehalte of vetophoping.

Daarom mag een eenvoudige BMI-berekening op zichzelf niet verkeerd worden geïnterpreteerd en leiden tot “doe-het-zelf”-diëten. De beoordeling van de BMI moet worden uitgevoerd door een arts of andere specialisten, zoals een voedingsdeskundige of diëtist.

Overwegingen

Bij het beoordelen van de trend in uw lichaamssamenstelling moet u rekening houden met het volgende:

- Een gewichtsafname zonder verandering in lichaamsvet of zelfs een toename in lichaamsvet betekent dat uw lichaam alleen water heeft verloren (bijvoorbeeld na het sporten, een saunabezoek of een beperkt dieet voor snel gewichtsverlies).
- Een toename in gewicht zonder verandering in lichaamsvet duidt op de ontwikkeling van spiermassa.
- Wanneer het gewicht en het lichaamsvet tegelijkertijd afnemen, betekent dit dat uw dieet werkt en dat u volume verliest.

PRODUCTBESCHRIJVING (zie afb. 1)

1. LED Display
   1a. Batterijpictogram
   1b. Bluetooth-pictogram
   1c. Mannelijk symbool
   1d. Vrouwelijk symbool
   1e. Meeteenheid
   1f. Gewicht
   1g. Lichaamsvetpercentage
   1h. Spiermassa %
   1i. Lichaamsvochtpercentage
   1j. BMI
   1k. Trendindicator
   1l. Lichaamstype
2. “SET”-toets
3. Metalen elektroden
4. “Unit”-knop
5. Batterijcompartiment

TECHNISCHE SPECIFICATIES

- Capaciteit: 180 kg / 400 lb / 28st 4lb
- Verdeling: 50 g / 0,1 lb
- 3 wegwerpbare 1,5 V AAA-alkalinebatterijen
- LED-display
- Werkfrequentie: 2,4G ISM-band (2402-2480 MHz)
- Omgevingscondities voor gebruik: +10 °C +40 °C; RV 40%-80%
- Opslagomstandigheden: +10 °C +50 °C; RV 40%-80%

⚠ De weegschaal berekent de lichaamssamenstelling voor personen van 10 tot 80 jaar met een lengte tussen 30 en 250 cm.

AANBEVELINGEN VOOR GEBRUIK

- Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip op dezelfde weegschaal, bij voorkeur wanneer u wakker wordt en voordat u zich aankleedt.
- Wacht ongeveer 15 minuten na het opstaan, zodat het water zich door uw lichaam kan verspreiden.
- Het is belangrijk dat u zich met droge, blote voeten op de juiste manier op de elektroden weegt (zie afbeelding 2). Vermijd contact tussen de benen, zodat de weegschaal correct werkt.
- De nauwkeurigheid van de weegschaal kan in de volgende gevallen variëren:

a. hoog alcoholgehalte
b. hoog cafeïnegehalte of drugsgebruik
c. na zware maaltijden
d. na intensieve sportactiviteiten
e. tijdens ziekte
f. tijdens zwangerschap
g. bij uitdroging
h. bij natte of vuile voeten
i. bij gezwollen benen

GEBRUIKSAANWIJZING

- Deze weegschaal werkt op 3 wegwerpbare 1,5 V AAA-alkalinebatterijen.
- Om de batterijen te plaatsen, opent u het batterijcompartiment door het deksel in de richting van de pijl te schuiven.
- Plaats de batterijen volgens de poolmarkeringen. Sluit het klepje.

Voer uw eerste meting uit terwijl de app is verbonden. Daaropvolgende metingen kunnen offline worden uitgevoerd zonder verbinding met de app.

VERBINDING MAKEN MET DE FITDAYS+™-APP:

Lijst met compatibele apparaten:

- **iOS:** iPhone met besturingssysteem 9.0.
- **Voor apparaten met Android™-besturingssysteem:** vanaf versie 5.0
- Bluetooth 4.0 en hogere technologie

Wanneer de weegschaal verbinding maakt met de app, worden de lichaamssamenstellingsgegevens ook op het scherm van de app weergegeven. Tijdens de volgende handelingen raden we aan om de smartphone in de buurt van de weegschaal te houden om de verbinding actief te houden.

1. Installeer de gratis **Fitdays+™**-app uit de App Store of Play Store™ op uw smartphone.
2. Start de app en volg de instructies om een nieuwe gebruiker aan te maken door uw persoonlijke gegevens in te voeren.
3. Schakel de weegschaal in door op het platform te drukken: op het display verschijnt “0,00”. Start de **Fitdays+™**-app en koppel via Bluetooth.
4. Ga naar Gezondheid, selecteer “+” en vervolgens “Weegschaal” om een weegschaalfunctiekaart toe te voegen. Ga terug naar Gezondheid, selecteer “Apparaat”, vervolgens “+” en “Weegschaal” om “LAICA PS7132” te zoeken en te selecteren.
5. Voer de eerste meting uit met behulp van de app.

Meting met de Fitdays+™-app:

1. Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond. Een oneffen of ongelijkmatige vloer (bijv. tapijt, linoleum) kan de nauwkeurigheid van de meting beïnvloeden.
2. Schakel de weegschaal in door op het platform te drukken: op het display verschijnt ‘0,00’.
3. Open de app en controleer of het Bluetooth-ϑ-symbool op de weegschaal wordt weergegeven.
4. Ga naar Apparaat, selecteer “LAICA PS7132” en vervolgens “Ga naar meting”. De app is nu klaar om gegevens van de weegschaal te ontvangen.
5. Ga met blote, droge voeten op de weegschaal staan en zorg ervoor dat de voetzolen volledig contact maken met de vier metalen elektroden (afb. 2). Vermijd contact tussen de benen, zodat de weegschaal correct werkt.
6. Wacht zonder te bewegen totdat de app aangeeft dat de meting is voltooid.
7. Leun nergens op terwijl de weegschaal uw gewicht meet, om te voorkomen dat de meetresultaten worden beïnvloed.
8. Stap van de weegschaal af. Na 2 keer weergeven wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. De gegevens over uw lichaamssamenstelling zijn beschikbaar via de app.

⚠
- Het pictogram van **Fitdays+™** verandert automatisch van naar nadat het apparaat verbinding heeft gemaakt met uw smartphone.
- Als het gewicht niet wordt gemeten in de app, controleer dan of het apparaat is gekoppeld door de stappen in **Verbinden met de Fitdays+™-app** te herhalen.
- Voor Android™-apparaten is het noodzakelijk om de locatiefunctie te activeren.
- Er kan meer dan één account worden aangemaakt in de **Fitdays+™**-app. De weegschaal heeft een automatische herkenningsfunctie. Wanneer het gewicht binnen een verschil van +/- 2 kg ligt, herinnert de app u eraan om de juiste gebruiker te kiezen.

OFFLINE MODUS

Alleen beschikbaar wanneer de weegschaal niet is verbonden met de app. Opgeslagen gegevens kunnen later niet worden gedeeld met de app.

Offline gebruikers instellen:

1. Schakel de weegschaal in door op het platform te drukken: op het display verschijnt “0,00”.
2. De offline eenheid voor gewichtsmeting kan worden gewijzigd door op de knop “Unit” aan de achterkant van de weegschaal te drukken.
3. Druk op “SET” om de offline gebruikersinstellingsmodus te openen.
   a. Selecteer gebruiker (U-1, U-2, U-3, U-4) druk op > om te verhogen of < om te verlagen, “SET” om te bevestigen
   b. Selecteer leeftijd (10 - 80) – druk op > om te verhogen of < om te verlagen, druk op “SET” om te bevestigen
   c. Selecteer geslacht (man/vrouw) – druk op > of < om te selecteren, druk op “SET” om te bevestigen
   d. Selecteer lengte (30 – 250 cm) – druk op > om te verhogen of < om te verlagen, druk op “SET” om te bevestigen.
   e. Druk op “SET” om te bevestigen, wacht tot het display “0,00” weergeeft.
4. Als u de gebruikersinstellingen wilt resetten, drukt u 5 seconden op de knop “Unit” aan de onderkant

van het apparaat en herhaalt u stap 3.
5. De weegschaal schakelt na ongeveer 16 seconden automatisch uit.

Offline meten:

1. Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond. Een oneffen of ongelijkmatige vloer (bijv. tapijt, linoleum) kan de nauwkeurigheid van de meting beïnvloeden
2. Schakel de weegschaal in door op het platform te drukken: op het display verschijnt “0,00”, of door op de toets “SET” te drukken: op het display verschijnt het huidige gebruikersnummer.
3. Druk op “SET” en > / < om de juiste gebruiker en vooraf ingestelde parameters te selecteren. P-0 is een gastgebruiker, meetgegevens worden niet opgeslagen en er worden geen trendgegevens weergegeven.
4. Ga met blote, droge voeten op de weegschaal staan en zorg ervoor dat de voetzolen volledig contact maken met de vier metalen elektroden. Vermijd contact tussen de benen, zodat de weegschaal correct werkt.
5. Leun nergens op terwijl de weegschaal uw gewicht meet, om te voorkomen dat de meetwaarden worden beïnvloed.
6. Wacht zonder te bewegen totdat de weegschaal het percentage lichaamsvet op het LED-scherm heeft weergegeven.
7. Stap van de weegschaal af. Na 2 rondes van weergave schakelt de weegschaal automatisch uit.

Tijdens de meting (met de Fitdays+™-app en in de offline modus) geeft het LED-scherm verschillende gegevens weer, zodat u het volgende kunt bekijken:

1. Huidig gebruikersnummer, geslacht en lengte.
2. Lichaamssamenstellingsanalyse bezig – de trendindicatorbalk springt.
3. Gewicht en trend *
4. Lichaamsvetpercentage en trend *
5. Spiermassa % en trend *
6. Lichaamsvochtpercentage en trend *
7. BMI-meting en trend *
8. Lichaamstype uit BMI-tabel

* trendindicatorbalken geven de voortgang weer ten opzichte van de laatste 7 metingen voor deze gebruiker (niet gebruiker P-0).

Vergelijk het percentage lichaamsvet met de parameters in de “lichaamsvettabel”. Als het buiten de normale waarden valt, raadpleeg dan uw arts. Beoordeel het percentage water dat wordt weergegeven in de paragraaf “% water” en het percentage spiermassa dat wordt weergegeven in de paragraaf “% spiermassa”.

⚠	Als u van de weegschaal stapt voordat het lichaamsvetpercentage is weergegeven, zullen de app en de weegschaal de lichaamssamenstellingsgegevens niet weergeven.

BATTERIJ VERVANGEN

Wanneer het symbool “LO” of het batterijsymbool op het display verschijnt, vervang dan de batterijen door batterijen van hetzelfde type.

1. Open het batterijcompartiment door het deksel in de richting van de pijl te schuiven.
2. Verwijder de lege batterijen en gooi ze weg volgens de instructies in de paragraaf “Afvalverwerking”.
3. Plaats de nieuwe batterijen volgens de poolmarkeringen.
4. Sluit het batterijcompartiment.

ONDERHOUD

- Bewaar het apparaat op een koele, droge plaats.
- Bewaar het apparaat in horizontale positie.
- Reinig de weegschaal alleen met een zachte, droge doek.
- Gebruik nooit chemicaliën of schurende producten.

PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De weegschaal gaat niet aan.	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen.
Op het display wordt 'Lo' of het batterijsymbool weergegeven.	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang ze.
Op het display wordt "Err" weergegeven.	Het gewicht is groter dan de capaciteit van de weegschaal.	Stap onmiddellijk van de weegschaal af om deze niet te beschadigen en controleer de maximale capaciteit.
Het display geeft "C" weer.	Er is een fout opgetreden tijdens de meting.	Stap 5 seconden van de weegschaal af en stap er weer op om het meetproces te herhalen.
Het display geeft "CLr" weer.	De weegschaal moet worden gereset.	Druk 5 seconden op de knop "Unit" aan de onderkant van de weegschaal.

Het display geeft alleen uw gewicht weer.	U heeft zich voor het eerst gewogen zonder de **Fitdays+™**-app te gebruiken.	Volg de stappen in "Verbinding maken met de **Fitdays+™**-app" en voer de eerste meting uit.
	U bent van de weegschaal gestapt voordat de lichaams-samenstellingsgegevens werden weergegeven.	Blijf stil op de weegschaal staan totdat alle gegevens op het display worden weergegeven.
	U bent niet met blote voeten op de weegschaal gaan staan.	Ga op blote voeten op de weegschaal staan.
De app **"Fitdays+™"** geeft geen gegevens weer.	De Bluetooth-functie is niet ingeschakeld in de instellingen van de smartphone.	Schakel Bluetooth in op uw smartphone.
	De smartphone ging tijdens het wegen in stand-by.	Houd de app actief op uw smartphone tijdens het wegen.
	De meting is niet gestart in de app.	Volg de stappen in 'Meting met de **Fitdays+™**-app'.
De **"Fitdays+™"**-app toont alleen uw lichaamsgewicht.	U bent niet met blote voeten op de weegschaal gaan staan of u hebt geen contact gemaakt met de elektroden.	Ga op blote voeten op de weegschaal staan en zorg ervoor dat uw voeten goed contact maken met de elektroden.

Alle gewichten zijn bij benadering en zijn naar boven of beneden afgerond op het dichtstbijzijnde hele getal. Wij garanderen een nauwkeurigheid van +/-1% + 1 divisie.

Meer ondersteuning voor gebruikers en probleemoplossing vindt u in de FAQ-sectie van de **Fitdays+™**-app

AFVOERPROCEDURE

Het symbool op de onderkant van het apparaat geeft aan dat elektrische en elektronische apparatuur gescheiden moet worden ingezameld **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE).**

Aan het einde van de levensduur van het apparaat mag u het niet als gemengd vast stedelijk afval weggooien, maar moet u het afvoeren naar een specifiek inzamelcentrum in uw omgeving of het terugbrengen naar de distributeur wanneer u een nieuw apparaat van hetzelfde type koopt dat voor dezelfde functies wordt gebruikt. Als het af te voeren apparaat kleiner is dan 25 cm, kan het worden teruggebracht naar een winkel met een oppervlakte van meer dan 400 m2 zonder dat u een nieuw, vergelijkbaar apparaat hoeft aan te schaffen.

Deze procedure voor gescheiden inzameling van elektrische en elektronische apparaten wordt uitgevoerd in het kader van een Europees milieubeleid dat gericht is op het waarborgen, beschermen en verbeteren van de milieukwaliteit, en op het voorkomen van mogelijke effecten op de menselijke gezondheid als gevolg van de aanwezigheid van gevaarlijke stoffen in dergelijke apparatuur of door oneigenlijk gebruik van de apparatuur of onderdelen daarvan. Let op! Onjuiste verwijdering van elektrische en elektronische apparatuur kan leiden tot sancties.

CE Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik. De conformiteit, gecertificeerd door de CE-markering op het apparaat, verwijst naar Richtlijn 2014/30/EU betreffende elektromagnetische compatibiliteit en Richtlijn 2011/65/EU betreffende beperking van het gebruik van bepaalde gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur.

Dit product is een elektronisch apparaat dat is getest om, volgens de huidige technische kennis, te garanderen dat het geen storing veroorzaakt bij andere apparatuur in de buurt (elektromagnetische compatibiliteit) en dat het veilig is bij gebruik volgens de aanwijzingen in de gebruiksaanwijzing. In geval van storingen, stop dan met het gebruik van het apparaat en neem indien nodig rechtstreeks contact op met de fabrikant.

De fabrikant, LAICA S.p.A., verklaart dat het apparaat voldoet aan Richtlijn 2014/53/Eu. De volledige verklaring van overeenstemming is beschikbaar op de volgende website: www.laica.it.

GARANTIE

Dit apparaat heeft een garantie van 2 jaar vanaf de levering van de goederen, of een langere termijn zoals bepaald door de nationale wetgeving van het land waar de consument woont. Deze bepaling is in overeenstemming met de Italiaanse en Europese wetgeving. De producten van LAICA zijn ontworpen voor thuisgebruik en mogen niet worden gebruikt in openbare ruimtes. De garantie dekt alleen fabricagefouten en is niet van toepassing als de schade is veroorzaakt door een ongeval, onjuist gebruik, nalatigheid of misbruik van het product. Gebruik alleen de meegeleverde accessoires; het gebruik van andere accessoires kan leiden tot ongeldigheid van de garantie. Open het apparaat om geen enkele reden; in geval van opening of manipulatie vervalt de garantie definitief. Deze garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn of op de meegeleverde batterijen. Na 2 jaar vanaf de levering, of een andere langere termijn zoals bepaald door de nationale wetgeving van het land waar de consument woont, vervalt de garantie; in dat geval worden de technische assistentie-interventies tegen betaling uitgevoerd. Informatie over technische assistentie, zowel onder garantie als tegen betaling, kan worden aangevraagd via info@ laica.com.

Er hoeft niet te worden betaald voor reparaties of vervangingen van producten die onder de garantievoorwaarden vallen. Neem in geval van defecten contact op met de verkoper. Stuur het apparaat NIET rechtstreeks naar LAICA. Alle handelingen onder garantie (inclusief vervanging van het product of een onderdeel daarvan) verlengen de oorspronkelijke garantieperiode van het vervangen product niet. De fabrikant wijst elke aansprakelijkheid af voor schade die direct of indirect kan worden veroorzaakt aan personen, eigendommen of dieren als gevolg van het niet naleven van alle vereisten die zijn vastgelegd in de betreffende handleiding en die met name betrekking hebben op waarschuwingen met betrekking tot de installatie, het gebruik en het onderhoud van het apparaat. LAICA streeft voortdurend naar verbetering van haar producten en behoudt zich het recht voor om haar producten geheel of gedeeltelijk te wijzigen in verband met productievereisten, zonder dat dit enige aansprakelijkheid voor LAICA jegens haar dealers met zich meebrengt. Voor meer informatie: www.laica.it.

TAGLIANDO DI CONTROLLO

PS7132

PESAPERSONE
ELECTRONICA

LC186 - 11/2025

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by LAICA S.p.A. is under licence.
Other trademarks and trade name are those of their respective owners.
iOS, iPhone, iPad mini, iPod touch, App Store are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries - Android™, Play Store™ and Google Play™ are trademarks of Google Inc.

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

www.laica.it