



LAICA
 TAGLIANDO
 DI CONTROLLO
PS5009
 PESAPERSONE
 ELETTRONICA

LC108/e - 03/2016

LAICA[®]

LAICA S.p.A.

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

www.laica.com



LAICA[®]

ISTRUZIONI E GARANZIA

PS5009

PESAPERSONE ELETTRONICA

CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA,
 % DI MUSCOLATURA SCHELETRICA
 E METABOLISMO BASALE

FR Instructions et garantie

PESE-PERSONNES ELECTRONIQUE AVEC INDICATEUR DE % DE GRAS,
 % D'EAU, % DE MUSCULATURE SQUELETTIQUE ET METABOLISME BASAL

EN Instructions and guarantee

ELECTRONIC PERSONAL SCALE WITH INDICATOR OF % OF FAT,
 % OF WATER, % OF SKELETAL MUSCULATURE AND BASAL METABOLIC RATE

ES Instrucciones y garantía

PESAPERSONAS ELECTRONICA CON INDICADOR DE % DE GRASA,
 % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELETICA Y METABOLISMO BASAL

PT Instruções e garantia

ESCALA PESSOAL COM INDICADOR % DE GORDURA, % DE ÁGUA, % DE
 MÚSCULO E ESQUELETO METABÓLICA BASAL

DE Anleitungen und garantie

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE FÜR % VON FETT,
 % VON WASSER, % VON SKELETTMUSKULATUR UND GRUNDUMSATZ

EL Οδηγίες και εγγύηση

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ %, ΝΕΡΟΥ ΣΕ
 ΠΟΣΟΣΤΟ %, ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

RO Instrucțiuni și garanție

CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE CU INDICATOR PROCENT DE
 GRĂSIMI, DE APĂ, DE MUSCULATURĂ A SCHELETULUI ȘI METABOLISM BAZAL

LAICA[®]



PS5009

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

LAICA S.p.A.

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

www.laica.com

Data - Date

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

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

PS5009

61.1 kg

Peso Weight

FAT 23.8%

% Massa grassa % Bodyfat

BW 55.5%

% Acqua % Bodywater

MUS 33.4%

% Muscolatura scheletrica % Skeletal musculature

KCAL 1232

Metabolismo basale (Kcal) Basal metabolic rate (Kcal)

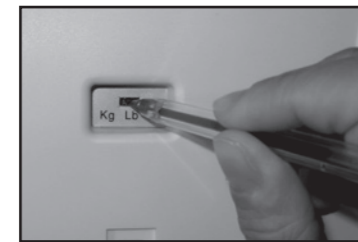


Fig. 1



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

IT Italiano

Nuova pesapersone elettronica che permette di individuare il metabolismo basale e la composizione corporea...

- Attenzione! La percentuale di grasso corporeo e di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale...

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

COMPOSIZIONE CORPOREA E' importante conoscere la composizione corporea di un individuo per poter valutare il suo stato di salute.

Non basta infatti conoscere il peso ma e' necessario definire la qualita' del proprio peso ovvero suddividere il corpo umano...

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

A parita' di peso, queste due masse occupano volumi diversi. Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica...

Questa resistenza del corpo chiamata impedenza bioelettrica, varia anche in funzione del sesso, dell'eta' e della statura dell'utente.

Se i valori si rivelano al di fuori dei valori normali, si consiglia di consultare il proprio medico. Vi consigliamo di prendere nota di tali valori per un certo periodo di tempo per poterli comprendere al meglio.

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

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

% di massa grassa

La percentuale di grasso indicata nella tabella che segue rappresenta il grasso totale che e' dato dalla somma del grasso essenziale (o primario) e del grasso di scorta (o di deposito).

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

TABELLA BODYFAT with columns: Età, SOTTOPESO Low, NORMALE Healthy, SOVRAPPESO High, OBESO Obese and rows for UOMO and DONNA.

% di muscolatura scheletrica I muscoli sono i motori dello scheletro e per mezzo dell'energia che sprigionano durante la contrazione, ci consentono di muoverci...

% d' acqua L'acqua e' la componente principale della massa magra; la percentuale d'acqua sulla massa magra varia con l'eta' dell'individuo.

% di massa grassa

La percentuale di grasso indicata nella tabella che segue rappresenta il grasso totale che e' dato dalla somma del grasso essenziale (o primario) e del grasso di scorta (o di deposito).

Esempi di composizione corporea Persona 1

Dati inseriti: donna, altezza 168 cm, eta' 41 anni. Dati calcolati dalla bilancia: Peso 60,5 kg, Bodyfat 23,5%, Bodywater 49,7%, Muscoli 29,3%, Metabolismo Basale kcal 1328

Istruzioni e garanzia

perdite di acqua intorno al 10% del peso corporeo possono compromettere lo stato di benessere. Le variazioni di peso corporeo possono avvenire in tempi brevi (ore), medi (giorni) o lunghi (settimane).

Quando diminuzioni di peso avvengono in pochi giorni e' molto probabile che siano a carico dell'acqua totale (distribuita per il 60% circa all'interno delle cellule - acqua intracellulare - e per il 40% circa all'esterno delle cellule - acqua extracellulare).

Pertanto, nel valutare l'andamento della propria composizione corporea e' 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...

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

Attenzione! Nel caso di una terapia dimagrante e' necessario prevedere una diminuzione della massa grassa e non la perdita della massa muscolare.

Metabolismo basale

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

- eta': e' piu' alto quando si e' giovani; avanzando con l'eta' la massa muscolare diminuisce e diminuisce quindi anche il BMR. sesso: il BMR e' piu' alto negli uomini a causa del testosterone e della massa muscolare piu' eccitata. altezza: il BMR e' piu' alto per le persone alte e magre.

Tenendo conto di queste indicazioni, il metabolismo basale ci permette di monitorare il numero di calorie che il corpo richiede in base alla costituzione fisica e allo stile di vita.

La maggiore massa muscolare o la maggiore attivita' fisica richiedono piu' calorie: e' indispensabile conoscere queste indicazioni per ottimizzare una dieta o un'attivita' fisica.

Esempi di composizione corporea Persona 1

Dati inseriti: donna, altezza 168 cm, eta' 41 anni. Dati calcolati dalla bilancia: Peso 60,5 kg, Bodyfat 23,5%, Bodywater 49,7%, Muscoli 29,3%, Metabolismo Basale kcal 1328

Analisi composizione corporea: Dalla tabella risulta una composizione corporea normale. Vediamo comunque di approfondire l'analisi. La percentuale di massa magra e' del 76,5% (100%-23,5%).

La differenza tra il 23,5% (% reale di massa grassa) e il 27% (% ideale di massa grassa) e' del 3,5% che applicato al peso totale 60,5 kg e' pari a 2,11 kg.

2,11 kg rappresentano i kg che la persona 1 potrebbe acquistare per ottenere l'ideale di massa grassa. La percentuale d'acqua del 49,7% risulta essere piu' bassa della media per le donne.

CONSIGLI PER L'USO

- Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, moquette, linoleum) possono pregiudicare l'esattezza del peso. Salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegni). Attendere senza muoversi che la bilancia compunti il vostro peso.

Attenzione!!

La percentuale di grasso corporeo, di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale sono da considerarsi solamente come dati indicativi.

Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.

ISTRUZIONI PER L'USO**a. Inserimento batterie**

La presente bilancia funziona con 4 batterie alcaline da 1.5V sostituibili. Quando le batterie sono scariche nel display appare "Lo" oppure il simbolo della batteria.

Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per un lungo periodo di tempo. Rimuovere le batterie scariche sollevando il coperchio del vano batterie posto sul fondo dell'apparecchio. Estrarre le batterie e smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.

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


b. Tasto unità di misura

A bilancia spenta, selezionare l'unità di misura per la pesata (kg, lb o st) con il tasto posto sul fondo della bilancia (vedi fig. 1).

c. Funzione di semplice bilancia

1) A bilancia spenta salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegni). **Attenzione: si accende solo una volta saliti.** Attendere senza muoversi che la bilancia computi il vostro peso. Non appoggiatevi a nulla durante la misurazione, per evitare di alterare i valori rilevati.

2) Scendere dalla bilancia, il display continua a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegne automaticamente.

	Ogni volta che la pesapersona viene spostata o sollevata e poi riposta sul piano di appoggio, la prima pesata non dovrà essere considerata, a causa di un necessario riassetto della scheda elettronica rispetto alle celle di carico. Considerare la seconda e le successive pesate, poiché in alcuni casi la prima potrebbe essere alterata dal motivo sopra indicato.
--	--

d. Inserimento dei dati personali

Questa bilancia può memorizzare i dati di 4 persone diverse.

- A bilancia spenta premere il tasto "SET" (tasto TOUCH SENSOR)
- Sul display lampeggerà la scritta "USER 1" che sta ad indicare la persona "01": Se si desidera cambiare la zona di memoria (memorie da 1 a 4) premere i tasti "▲" o "▼" (tasto TOUCH SENSOR). Una volta scelta la zona di memoria confermare premendo "SET".
- Ora il display visualizza la sagoma di un uomo o di una donna; utilizzare i tasti "▲" e "▼" per scegliere e confermare premendo "SET".
- Inserire ora la vostra altezza (da 80 cm a 240 cm) usando i tasti "▲" o "▼" per aumentare o diminuire il valore. Il display darà il valore in cm. Tenendo premuto il tasto, si accelera lo scorrimento dei numeri. Premere "SET" per confermare.

- Usare ancora i tasti "▲" o "▼" per inserire l'età "Age" (da 8 a 100) e confermare premendo "SET".
- Ora la bilancia ha memorizzato tutti i vostri dati; il display visualizza "0.0".

Salire sulla bilancia facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra i due elettrodi.

Il display in alto visualizzerà i seguenti dati:

- il peso
- il metabolismo basale (KCAL)
- la percentuale di acqua presente nel vostro corpo (WATER)

Mentre il display al centro della piattaforma visualizzerà:

- la percentuale di grasso presente nel vostro corpo (FAT)
- la percentuale di muscolatura scheletrica (MUSCLE)

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

A questo punto la bilancia confronta automaticamente le percentuali di grasso e muscolatura scheletrica con i dati relativi alla pesata precedente e visualizza la loro comparazione sul display al centro della piattaforma (la percentuale di grasso nella parte in alto del display, la muscolatura scheletrica nella parte in basso):

- in presenza di una diminuzione della percentuale di grasso (≥ 0.5%) o di un aumento della muscolatura scheletrica (≥ 0.5%) sul display compaiono dei segmenti verdi
- in corrispondenza di una variazione percentuale < 0.5% sul display compaiono dei segmenti gialli
- in presenza di un aumento della percentuale di grasso (≥ 0.5%) o di una diminuzione della muscolatura scheletrica (≥ 0.5%) il display visualizza dei segmenti rossi.

La variazione positiva o negativa della percentuale di grasso e muscolatura scheletrica è segnalata con il cambio colore (rosso o verde) a partire da una variazione ≥ 0.5%.

Confrontare le percentuali di grasso (FAT) ottenuta con i parametri riportati nella "tabella bodyfat": se cade al di fuori dei valori normali, consultare il proprio medico. Valutare inoltre la percentuale d'acqua (WATER) come da paragrafo "% d'acqua", la percentuale di muscolatura (MUSCLE) come da paragrafo "% di muscolatura scheletrica" e il valore del metabolismo basale (KCAL) come da paragrafo "metabolismo basale. Se cadono al di fuori dei valori normali, consultare il proprio medico.

7) La bilancia si spegne automaticamente dopo avere visualizzato tutti i dati.

Per modificare i dati inseriti, richiamare la zona di memoria interessata e ripetere l'intero procedimento.

Per inserire i dati di un'altra persona, scegliere una zona di memoria libera e ripetere l'intero procedimento sopra descritto.

Attenzione: quando siete nella funzione "inserimento dati personali" la bilancia si spegne automaticamente se nessun tasto viene premuto entro 10 secondi.

e. Calcolo del peso, della % di grasso corporeo, % di acqua, % di muscolatura scheletrica e valore del metabolismo basale

- A bilancia spenta premere il tasto "SET", successivamente premere il tasto "▲" o "▼" per selezionare la zona di memoria desiderata. I dati precedentemente inseriti verranno visualizzati sul display e poi apparirà "0.0Kg".
- Salire sulla bilancia e attendere la visualizzazione dei vostri dati (vedi punto 6 del paragrafo "inserimento dei dati personali").

Attenzione!

Se il display non visualizza "0.0" non sarà possibile leggere il vostro peso e calcolare la composizione corporea.

Se il display visualizza "Err" o "Err 2", significa che c'è stato un errore durante la misurazione. Ripetere nuovamente l'intero procedimento. In caso di sovrappeso, il display mostra "0-LD"; in questo caso togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarne il meccanismo.

f. Funzione memorie

La presente bilancia ha la capacità di memorizzare fino a 10 pesate e dati relativi alla composizione corporea per ciascuna delle 4 aree di memoria (1/2/3/4). Per richiamare le pesate memorizzate, premere il tasto "SET", selezionare la zona di memoria desiderata premendo il tasto "▲" o "▼" e premere il tasto "MEM". Sul display al centro della piattaforma lampeggia la scritta "MEM 01". Questo numero corrisponde all'ultima misurazione effettuata, mentre il numero "10" indica i valori più vecchi. Il display in alto visualizza:

- il peso
- il metabolismo basale (KCAL)
- la percentuale di acqua presente nel vostro corpo (WATER)

Mentre il display al centro della piattaforma visualizza:

- la percentuale di grasso presente nel vostro corpo (FAT)
- la percentuale di muscolatura scheletrica (MUSCLE)

Scorrere i dati memorizzati premendo il tasto "▲" o "▼".

Attenzione! Quando si scorrono i dati memorizzati, il display al centro della piattaforma non visualizza i segmenti colorati riferiti alle percentuali di massa grassa e muscolatura scheletrica.

Superate le 10 memorie (pesate e dati relativi alla composizione corporea memorizzati) per persona, verranno annullati automaticamente i dati più vecchi. La scritta "---" che appare sui due display indica che non ci sono dati memorizzati per la zona di memoria selezionata.

Istruzioni e garanzia

Attenzione! quando vengono modificati i dati relativi a ciascuna delle 4 aree di memoria (1/2/3/4), automaticamente si ha la cancellazione di tutte le misurazioni.

GARATTERISTICHE TECNICHE

Portata: 180 kg / 396 lb / 28 st

Divisione: 100 g / 0.2 lb / 1 lb

Memorie per 4 persone, 10 memorie per ogni persona

4 batterie alcaline 1.5V AAA

Tolleranza massima: +/-1% +1 divisione

Sensibilità cambio segmenti colore (rosso e verde): ≥0,5%

Display LCD reverse

Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C RH ≤85%


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

MANUTENZIONE


- Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ed evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperature estreme, umidità, urti, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.
- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.
- Non saltare sulla bilancia.**
- Pulire la bilancia usando esclusivamente un panno morbido e asciutto.**
- Non utilizzare mai prodotti chimici o abrasivi.**
- Prestare attenzione a non far penetrare mai liquidi nel corpo della bilancia. Questo apparecchio non è impermeabile. Non lasciare e non utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

 Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

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

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

Per lo smaltimento corretto delle batterie **(Dir.2066/66/CE) non gettare le batterie nei rifiuti domestici** ma smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.

 Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE riportata sul dispositivo, è relativa alla direttiva 2004/108 CEE inerente la compatibilità elettromagnetica. Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantire, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. In caso di comportamenti anomali del

dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dalla data di acquisto che deve essere comprovata **da timbro o firma del rivenditore e dallo scontrino fiscale che avrete cura di conservare qui allegato**. Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codice del Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia. Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. La garanzia non si applica alle parti soggette ad usura e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando info@laica.com.

Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrino nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore; NON spedire direttamente a LAICA.

Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungheranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.

La casa costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. È facoltà della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori. Per ulteriori informazioni: www.laica.com

BIBLIOGRAFIA

Le informazioni relative alla composizione corporea, al fabbisogno energetico giornaliero e all'impedenza bioelettrica si basano sui seguenti manuali / articoli:

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

Nouvelle pèse-personnes électronique qui permet de détecter le métabolisme basal et la composition corporelle (pourcentage de gras, d'eau et de musculature du squelette) en fonction de l'hauteur, de l'âge et du sexe.

L'exacte connaissance de la composition corporelle (calcul de la masse maigre, masse grasse, eau corporelle totale et musculature du squelette) et le métabolisme basal permet une correcte estimation du gras en excès et en même temps permet de détecter le poids désirable en fonction de l'état nutritionnel; il est donc possible de combiner une correcte alimentation et activité physique comme conditions essentielles pour améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir les pathologies.

Munie de fonction de mémoire jusqu'à 4 personnes, elle mémorise les pesées pour chaque personne. Elle compare automatiquement les données relatives aux pourcentages de masse grasse et musculature du squelette par rapport à celles qui ont été détectées par la pesée précédente. Débit 180 kg / 396 lb / 28 st - division 100 g / 0.2 lb / 1 lb.

Attention!

- Le pourcentage de gras corporel et d'eau, de musculature squelettique et la valeur du métabolisme basal sont à considérer uniquement comme données indicatives. Pour toute ultérieure information, veuillez consulter le médecin ou le diététiste.**
- Auto-mesurage signifie contrôle, et non-diagnostic ou traitement. Les valeurs insolites doivent toujours être discutées avec son propre médecin. En aucun cas les dosages de quelque médicament que ce soit, prescrit par le médecin, ne doivent être modifiés.**

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

COMPOSITION CORPORELLE

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

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

Ces deux masses peuvent occuper des volumes différents chez des individus ayant le même poids. Le pèse-personne envoie du courant électrique à faible intensité qui traverse la masse corporelle grâce aux électrodes situées sur le plateau. Le courant électrique réagit de façon différente selon les masses qu'il rencontre: la masse maigre oppose peu de résistance par rapport à la masse grasse. Cette résistance du corps, appelée impédance bioélectrique, varie en fonction du sexe, de l'âge et de la taille de l'individu.

Pour un correct contrôle de votre propre poids-forme, il est important, outre au poids, de comparer le pourcentage de gras calculé par la balance avec les paramètres indiqués dans la table, estimer le propre pourcentage d' eau, de musculature squelettique et le métabolisme basal avec les informations indiquées ci-dessous.

Si les pourcentages se révèlent hors de certaines valeurs nominales, on conseille de consulter le propre médecin. Nous vous conseillons de prendre note de ces valeurs pour une certaine période de temps pour pouvoir les comprendre au mieux.

Pour que la comparaison soit valable, toujours se peser à la même heure et dans les mêmes conditions. Le meilleur moment pour se peser est le matin à jeun avant de s'habiller. Attendre environ 15 minutes après s'être levé de façon à ce que l'eau puisse se distribuer dans tout le corps.

% de masse grasse

Le taux de graisse indiqué dans le tableau suivant correspond à la graisse totale, soit la somme de la graisse essentielle (ou primaire) et de la graisse de réserve (ou de dépôt). La graisse essentielle est indispensable car elle est nécessaire au métabolisme. Le taux de cette graisse n'est pas le même pour les deux sexes: environ 4% pour l'homme et 12% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total).

La graisse de réserve, en théorie superflue, est au contraire nécessaire en petite quantité pour que l'individu soit en bonne santé, surtout s'il fait du sport. Ce taux n'est pas le même non plus pour les deux sexes: 12% pour l'homme et

15% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total). Le pourcentage normal de masse grasse sur le poids corporel est donc à peu près de 16% pour l'homme et 27% pour la femme. Ces pourcentages varient avec l'âge de l'individu comme d'après le tableau reporté ci-dessous.

TABLEAU BODYFAT					
	Âge	BON Low	NORMAL Healthy	SURPOINDS High	OBÈSE Obese
HOMMES	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%
FEMMES	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%

% de musculature squelettique

Les muscles sont les moteurs du squelette et à travers l'énergie que nous libérons pendant la contraction, ils nous permettent de bouger, d'exécuter et de contrôler les mouvements de la tête, du tronc et des membres supérieurs et inférieurs. Il existe trois différents types de tissu musculaire, lisse, strié squelettique et strié cardiaque.

Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur.

C'est le seul organe formé par des fibres striées, qui se contracte involontairement. Le muscle lisse est formé de fibres lisses qui se trouvent exclusivement dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des organes génitaux, dans la paroi des vaisseaux sanguins veineux et artériels.

Le tissu musculaire lisse n'est pas contrôlé par notre volonté. Le tissu musculaire strié squelettique, est appelé également volontaire parce qu'il se contracte en obéissant à notre volonté, il constitue chez l'homme la musculature squelettique et les muscles du visage.

La tâche des muscles striés volontaires, consiste à actionner les mouvements du squelette en permettant ainsi de bouger et de communiquer avec tout ce qui nous entoure.

Cette balance indique le % de la musculature squelettique dans l'organisme.

En moyenne, le 40% du poids corporel se compose de muscles squelettiques. En général le pourcentage peut augmenter chez les sportifs en situation d'activité physique très prolongée; si l'on développe une activité physique modérée et journalière, le % tend à augmenter mais lentement (on remarque la différence après des mois d'activité).Avec l'activité physique on améliore aussi l'équilibre hydrique dans l'organisme. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'avancement de l'âge (après les 40 ans).

% d'eau

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

Le pourcentage d'eau corporelle de la femme (qui a normalement davantage de tissu adipeux que l'homme) est d'environ 55/58%, tandis que celui de l'homme est d'environ 60/62%. Le pourcentage d'eau est supérieur durant l'enfance (il varie de 70 à 77% à la naissance) et diminue avec l'âge (il oscille de 45 à 55% chez les personnes âgées) ou au fur et à mesure que les dépôts adipeux augmentent. Les personnes atteintes d'obésité ont un pourcentage d'eau corporelle inférieur aux personnes maigres. Se référer à ces données pour comparer le pourcentage relevé.

Instructions et garantie

L'eau a de nombreuses fonctions biologiques:

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

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

Des petites variations de poids en quelques heures sont tout à fait normales et sont dues à la rétention d'eau.

En effet, l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) est le seul élément en mesure de varier aussi rapidement.

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

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

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

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

Attention!

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

Métabolisme basal

Le Métabolisme basal (ou TMB, Taux Métabolique Basal) est la quantité minimale de calories nécessaire pour le corps humain pour survivre, donc pour réaliser les procédés de base comme la circulation, la respiration, la digestion, la maintien de la température corporelle. Le métabolisme basal est calculé sur un sujet à repos mental et physique en supination, à jeun depuis 12 heures, après au moins 8 heures de sommeil et avec une température ambiante constante d'environ 20°C.

Le métabolisme basal pour les adultes oscille entre 1200 et 1800 kcal.

Le TMB est affecté par plusieurs facteurs:

- âge**: il est plus élevé lorsqu'on on est jeunes; avec l'âge qui avance, la masse musculaire se réduit et se réduit aussi le TMB
- sexe**: le TMB est plus élevé chez les hommes à cause du testostérone et de la masse musculaire plis accentuée
- hauteur**: le TMB est plus élevé chez les personnes plus hautes et maigres
- composition corporelle**: l'augmentation de la masse musculaire comporte une augmentation du TMB; l'augmentation de la masse grasse comporte une diminution du TMB
- fièvre/stress**: le TMB augmente en cas de stress ou de fièvre
- état de nourrissage**: le jeun, le bas ou mauvais nourrissage réduisent le TMB; les régimes hyperprotéiques, au contraire, augmentent le TMB
- climat**: avec températures ambiantes très élevées, ou très basses, le TMB augmente
- thyroxine**: la thyroxine est une hormone produite par la thyroïde; cette hormone a, parmi ses fonctions, celle de régler l'intensité du métabolisme.

D'autant plus de thyroxine qu'on produit, d'autant plus augmente le TMB.

Compte tenant de ces indications, le métabolisme basal nous permet de surveiller le nombre de calories que notre corps demande, selon la structure physique et le style de vie.

Une plus grande masse musculaire ou bien une plus grande activité physique demandent plus de calories: il est indispensable de connaître ces indications pour optimiser un régime ou bien une activité physique.

Exemple de composition corporelle

Utilisateur 1

Données saisies: femme, taille 168 cm, âges 41 ans.

Données calculées par le pèse-personne: poids 60.5kg, bodyfat 23.5, bodywater 49.7%, muscles 29.3%, métabolisme basal 1328 kcal

Analyse de la composition corporelle: Le tableau indique une composition corporelle normale. Essayons néanmoins d'approfondir l'analyse.

Le pourcentage de masse maigre est de 76.5% (100%-23.5%).

Le pourcentage d'eau est de 49.7%.

La graisse corporelle est ainsi constituée:

- graisse essentielle => 60.5kg x 12%= 7.26 kg
- graisse de réserve => 60.5 kg x 15%= 9.07 kg

Le total de la graisse corporelle (graisse essentielle + graisse de réserve) correspond à 7.26 +9.07 kg = 16.33 kg, soit 27% (% idéal de masse grasse pour l'utilisateur 1) sur le poids corporel total (60.5 kg).

La différence entre 23.5% (% réel de masse grasse) et 27% (% idéal de masse grasse) est de 3.5%, soit 2.11 kg sur le poids total de 60.5 kg. 2.11kg représentent les kg que la personne 1 pourrait acquérir pour obtenir l'idéal de masse grasse.Le pourcentage d'eau du 49.7% est plus bas que la moyenne prévue pour les femmes.

Le pourcentage de muscles du squelette (29.3%) est dans la moyenne. Le métabolisme basal est de 1328 kcal, et il est affecté par le sexe, le poids et la hauteur (femme-composition corporelle normale donc BMR tendant aux 1200-1300 kcal).

CONSEIL POUR L'UTILISATION

- Placez la balance sur une superficie plate et solide.** Un plancher peu sûr ou accidenté (ex: tapis, moquette, linoléum) pourrait compromettre l'exactitude du poids.
- Montez sur la balance les pieds parallèles et le poids bien réparti (voir schéma). Attendez sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne vous appuyez nulle part pendant la pesée, pour éviter de fausser les valeurs relevées.
- Il est important de se peser avec les pieds nus, bien secs et placés correctement sur les électrodes (voir schéma). En outre, il faut éviter le contact entre les jambes afin que la balance marche correctement.
- La balance ne présente aucun danger car elle fonctionne avec 4 batteries alcalines de 1,5 v. Cependant, il est déconseillé aux personnes suivantes de l'utiliser:**
 - Porteurs de pace-maker ou d'autre dispositif électronique médical.**
 - Personnes fiévreuses**
 - Femmes enceintes**
 - Enfants de moins de 10 ans**
 - Personnes en dialyse, avec oedèmes aux jambes, personnes avec dimorphisme ou atteintes d'ostéoporose.**
 - Personnes prenant des médicaments cardio-vasculaires.**
- Pesez-vous toujours sur la même balance, chaque jour à la même heure, de préférence sans vêtements et avant de manger. Pour optimiser la balance, pesez-vous deux fois et si les deux poids sont différents l'un de l'autre, votre poids est la moyenne des deux. Attendre environ 15 minutes après s'être levés, de manière à permettre à l'eau de se répartir dans tout le corps.
- La superficie de la balance peut être glissante si elle est mouillée.
- S'il y a une erreur pendant l'analyse de votre métabolisme basal, de votre pourcentage de gras, d'eau et de musculature squelettique, la balance s'éteint automatiquement. **Attention!** La fonction de mesurage du pourcentage di gras corporel, d'eau, de musculature squelettique et du métabolisme basal peut être utilisée uniquement par des

PESE-PERSONNES ELECTRONIQUE AVEC INDICATEUR DE % DE GRAS, % D'EAU, % DE MUSCULATURE SQUELETTIQUE ET METABOLISME BASAL

personnes d'un âge compris entre 8 et 100 ans et avec un hauteur compris entre 80 et 240 cm.

- La précision des données détectées par la balance pourrait être altérée dans les cas suivants:
 - haut niveau d'alcool
 - haut niveau de caféine ou de drogues
 - après une activité sportive intense
 - durant une maladie
 - durant la grossesse
 - après un repas copieux
 - s'il y a des problèmes de déshydratation
 - si les données (taille, âge, sexe) n'ont pas été saisies correctement
 - si la personne a les pieds mouillés ou sales
 - personnes avec des jambes gonflées

Attention!

Le pourcentage de gras corporel et d'eau, de musculature squelettique et la valeur du métabolisme basal sont à considérer uniquement comme données indicatives. Pour toute ultérieure information, veuillez consulter le médecin ou le diététiste.

MODE D'EMPLOI

a. Montage de la pile

Ce pèse-personne fonctionne avec 4 batteries alcalines de 1,5V remplaçables.

Quand les piles sont usées, l'inscription "LO" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran. Placer les piles neuves avec le pôle positif tourné vers le haut. Ne pas jeter les piles avec les ordures ménagères mais uniquement dans les corbeilles prévues à cet effet.Enlever les batteries déchargées en soulevant le couvercle du casier des batteries placé sur le fond de l'appareil. Enlevez les batteries et éliminez-les comme déchet spécial chez les points de récolte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des batteries déchargées, il faut contacter le magasin ou vous avez acheté l'appareil qui contenait les batteries, la Municipalité ou bien le service local d'élimination des déchets.


Attention: Pour une plus grande sécurité on déconseille que des enfants de moins de 12 ans enlèvent les batteries.

b. Touche unité de mesure

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

c. Foncton comme simple balance

- Avec la balance éteinte, monter avec les pieds parallèles et le poids bien distribué (v. dessins). Attention: elle s'allume une fois qu'on est monté. Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne s'appuyer à rien pendant le mesurage, pour éviter d'altérer les valeurs détectées.
- Descendre de la balance, l'afficheur continue à montrer le poids pendant quelques secondes, ensuite la balance s'éteint automatiquement.

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

d. Introduction des données personnelles

Cette balance peut mémoriser les données de 4 personnes différents.

- Avec la balance éteinte, appuyer sur la touche "SET" (touche TOUCH SENSOR)
- Sur l'afficheur clignote le message "USER 1" qui indique la personne "01". Si l'on désire changer la zone de mémoire (mémoires de 1 à 4) appuyer sur les touches "▲" ou "▼" (touche TOUCH SENSOR). Une fois qu'on a choisi la zone de mémoire confirmer en appuyant sur "SET".

- Maintenant l'afficheur affiche la forme d'un homme ou d'une femme; utilisez les touches "▲" et "▼" pour choisir et confirmer en appuyant sur "SET".
- Introduisez maintenant votre hauteur (de 80 cm à 240 cm) utilisant les touches "▲" ou "▼" pour augmenter ou diminuer la valeur. L'afficheur donne la valeur en cm. En maintenant appuyée la touche, on accélère le défilement des numéros. Appuyer sur "SET" pour confirmer.
- Utilisez encore les touches "▲" ou "▼" pour introduire l'âge "Age" (de 8 à 100) et confirmez en appuyant sur "SET".

6) Maintenant la balance a mémorisé toutes vos données; l'afficheur montre "0.0".

Monter sur la balance en faisant attention à positionner correctement les pieds nus sur les deux électrodes.

L'afficheur en haut affiche les suivantes données:

- le poids
 - le métabolisme basal (KCAL)
 - le pourcentage d'eau présente dans votre corps (WATER)
- Tandis que l'afficheur au centre de la plateforme affichera:
- le pourcentage de graisse présente dans votre corps (FAT)
 - le pourcentage de musculature du squelette (MUSCLE)

Maintenant la balance compare automatiquement les pourcentages de graisse et de musculature du squelette avec les données relatives à la pesée précédente et affiche leur comparaison sur l'afficheur au centre de la plateforme (le pourcentage de graisse dans la partie en haut de l'afficheur, la musculature du squelette dans la partie en bas):

- en présence d'une diminution du pourcentage de graisse (≥ 0.5%) ou augmentation des muscles squelettiques (≥ 0.5%) sur l'afficheur apparaissent des segments verts
- en correspondance d'une variation en pourcentage < 0.5% sur l'afficheur apparaissent des segments jaunes
- en présence d'une augmentation du pourcentage de graisse (≥ 0.5%) ou diminution des muscles squelettiques (≥ 0.5%), l'afficheur visualise des segments rouges.

La variation positive ou négative du pourcentage de graisse et des muscles squelettiques est indiquée par le changement de couleur (rouge ou vert) à partir d'une variation de ≥ 0,5%. Comparez les pourcentages de graisse (FAT) obtenus avec les paramètres indiqués dans la "table bodyfat": s'ils tombent en dehors des valeurs normales, il faut consulter son propre médecin. Estimer le pourcentage d'eau (WATER) comme dans le paragraphe "% d'eau" et le pourcentage de musculature (MUSCLE) comme dans le paragraphe "% de musculature du squelette" et la valeur du métabolisme basal (KCAL) comme dans le paragraphe "métabolisme basal". S'ils tombent en dehors des valeurs normales, veuillez consulter votre médecin.

7) La balance s'éteint automatiquement après avoir affiché toutes les données.

Pour modifier les données introduites, rappeler la zone de mémoire concernée et répéter tout le processus.

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

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

e. Calcul du poids, du % de graisse corporelle, % d'eau et %, de musculature du squelette et valeur du métabolisme basal.

- Avec la balance éteinte appuyez sur la touche "SET", par la suite appuyez sur la touche "▲" ou "▼" pour sélectionner la zone de mémoire désirée. Les données introduites antérieurement seront affichées sur l'afficheur et ensuite apparaîtra "0.0kg".
- Monter sur la balance et attendre l'affichage de vos données (voir point 6 du paragraphe "introduction des données personnelles").

Attention!

Si l'afficheur n'affiche pas "0.0" il ne sera pas possible de lire votre poids et de calculer la composition corporelle.

Si l'afficheur montre "Err" ou "Er 2", cela signifie qu'il y a eu une erreur pendant le mesurage. Répétez de nouveau tout le processus. En cas de surpoids, l'afficheur montre "0-LD"; dans ce cas il faut enlever immédiatement le poids de la balance, pour ne pas endommager son mécanisme.

Instructions et garantie

f. Foncton mémoires

Cette balance a la capacité de mémoriser jusqu'à 10 pesées et les données relatives à la composition corporelle pour chacune des 4 zones de mémoire (1/2/3/4).

Pour faire défiler les pesées mémorisées, appuyer sur la touche "SET", sélectionnez la zone de mémoire désirée en appuyant sur la touche "▲" ou "▼" et appuyez sur la touche "MEM". Sur l'afficheur au centre de la plateforme clignote le message "MEM 01". Ce numéro correspond au dernier mesurage effectué, alors que le numéro "10" indique les valeurs les plus anciennes. L'afficheur en haut affiche:

- le poids
 - le métabolisme basal (KCAL)
 - le pourcentage d'eau présente dans votre corps (WATER).
- Tandis que l'afficheur au centre de la plateforme affiche:
- le pourcentage de graisse présente dans votre corps (FAT).
 - le pourcentage de musculature du squelette (MUSCLE)

Faites défiler les données mémorisées en appuyant sur la touche "▲" ou "▼".

Attention! Lorsque les données mémorisées défilent, l'afficheur au centre de la plateforme n'affiche pas les segments en couleur se référant aux pourcentages de masse grasse et de musculature du squelette.

Une fois qu'on dépasse les 10 mémoires (pesées mémorisées) par personne, les données les plus anciennes seront automatiquement annulées.

Le message "----" qui apparait sur les deux afficheurs indique qu'il n'y a pas de données mémorisées pour la zone de mémoire sélectionnée.

Attention! lorsque vous modifiez les données relatives à chacune des 4 zones de mémoire (1/2/3/4), automatiquement se réalise l'effacement de tous les mesurages.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Capacité: 180 kg / 396 lb / 28 st

Division: 100 g / 0.2 lb / 1 lb

Mémoires pour 4 personnes, 10 mémoires pour chaque personne

4 batteries alcalines 1.5V AAA

Tolérance maximale: +/-1% +1 division

Sensibilité de changement des segments de couleur (rouge et vert): ≥0,5%

Afficheur LCD reverse

Conditions de l'environnement d'exercice : +10°C + 40°C RH ≤85%

Conditions de l'environnement de conservation :+10°C +50°C RH ≤85%

MANUTENTION

- Manier la balance avec précaution car sa mécanique est de haute précision. En conséquence, faire attention afin d'éviter d'exposer la balance à des variations de température extrêmes, à l'humidité, à des chocs, à la poussière et à la lumière directe du soleil. Faire attention à ne faire pas tomber la balance ou la frapper.
- Ne laissez pas la balance près de sources de chaleur.
- Ne sauter pas sur la balance.
- Pour nettoyer la balance utiliser **exclusivement un chiffon doux et sec.**
- Pour nettoyer la balance ne utiliser jamais des produits chimiques ou abrasifs.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre jamais dans le corps de la balance. Cette balance n'est pas imperméable. Ne laissez pas votre balance et ne l'utilisez pas non plus dans un endroit saturé d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut être corrosif et compromettre le bon fonctionnement de la balance.



Attention! Lire attentivement le mode d'emploi

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



Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques. A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans

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

Pour la mise au rebut correcte des piles (**Dir.2066/66/CE**), **ne pas jeter les piles dans les déchets domestiques** mais comme déchet spécial dans les points de collecte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des piles déchargées contacter le magasin où a été acheté l'appareil qui contenait les piles, la commune ou bien le service local d'élimination des déchets.



Ce produit est indiqué pour en emploi domestique. La conformité, prouvée par le marquage CE indiqué sur le dispositif, est relative à la directive 2004/108 CEE concernant la compatibilité électromagnétique. Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour garantir, à l'état actuel des connaissances techniques, soit de ne pas interférer avec d'autres appareils placés aux alentours (compatibilité électromagnétique) soit d'être sécurisé si utilisé selon les indications des instructions pour l'emploi. En cas de comportements anormales du dispositif, ne pas prolonger l'emploi et éventuellement contacter directement le producteur.

GARANTIE

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

Cette période est conforme à la législation en vigueur et s'applique seulement au cas où le consommateur soit un sujet particulier. Les produits Laica sont projetés pour un emploi à la maison et on ne permet pas son emploi dans les locaux publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable si les dommages sont causés par des événements accidentels, par une utilisation incorrecte, par négligence ou par utilisation impropre du produit. Utiliser uniquement les accessoires fournis; l'utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir en aucun cas l'appareil; en cas d'ouverture ou d'endommagement, la garantie sera annulée définitivement. La garantie n'est pas valide pour les pièces soumises à usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans dès la date d'achat, la garantie s'échoit; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement.

Les informations sur les interventions d'assistance technique, soient elles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@laica.com. Aucune forme de contribution est due pour les réparations et les remplacements inclus dans les termes de la garantie.

En cas de pannes, s'adresser à son revendeur; NE PAS expédier directement à LAICA. Toutes les interventions en garantie (incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie originale du produit remplacé. La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est facilité de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis au préalable totalement ou partiellement ses propres produits en relation avec la nécessité de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.

New personal electronic scale allowing identifying the basal metabolic rate and body composition (percentage of fat, water and skeletal musculature) according to the height, age and gender.

The exact knowledge of body composition (calculation of the lean mass, fat mass, total body water and skeletal musculature) and the basal metabolic rate allows a correct assessment of exceeding fat and, at the same time, the detection of the ideal weight according to the nutritional status.

Therefore, it is possible to combine correct feeding and physical activity as essential conditions to improve life quality, promote health, and prevent diseases.

It is equipped with a memory function up to 10 persons. With memory function up to 4 people, it stores 10 weighing values for each person. It automatically compares the data related to the percentages of fat mass and skeletal musculature with those measured with the last weighing.

Load capacity 180 kg / 396 lb / 28 st - division 100 g / 0.2 lb / 1lb.

Warning!

- The percentage of body fat and water, as well as of skeletal musculature and the value of the basal metabolic rate are to be considered merely indicative. For any further information, refer to a doctor or dietician.**
 - Self-measuring means control, it does not mean diagnosis or treatment.**
 - Any unusual levels should always be discussed with your doctor.**
- Under no circumstances must you change the dose of medicines prescribed by your Doctor.**

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

BODY COMPOSITION

It is important to know the body composition of an individual in order to be able to estimate his/her health condition. Actually, it is not enough to know one's weight but it is necessary to define its quality, which means dividing the human body in its two major component masses:

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

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

By means of electrodes placed on the platform, the scale sends a weak low intensity electric current that passes through the body mass. The electric current reacts in a different way according to the masses it passes through: the lean body mass opposes a weak resistance, while the fat body mass has a greater resistance.

This body resistance, called bioelectrical impedance, varies also in function of sex, age and height.

For a correct control of your healthy weight, besides the weight, it is important to compare the percentage of fat calculated by the scale with the parameters quoted in the table, as well as to assess your own percentage of water, skeletal musculature and basal metabolic rate using the information provided here below.

Should the percentages be outside the normal values, it is suggested you refer to your own doctor. It is suggested to take note of these values for a given period of time in order to understand them better.

In order to obtain a valid comparison, you should weigh yourself always at the same time of the day and under the same conditions. The best moment to weigh yourself is in the morning, before breakfast, without clothes. You have to wait 15 minutes after getting up, so that the water can distribute itself throughout the body.

Body fat mass percentage

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

The essential fat is necessary since it is needed for the metabolism. The percentage of this fat is different between the two sexes: about 4% for men and about 12% for women (percentage calculated on the total body weight). The spare fat, which is theoretically superfluous, is necessary in a minimum quantity for a healthy condition, especially for those who carry out physical activities.

Even in this case, the fat percentage is different between the two sexes: 12% for men, 15% for women (percentage

ELECTRONIC PERSONAL SCALE WITH INDICATOR OF % OF FAT, % OF WATER, % OF SKELETAL MUSCULATURE AND BASAL METABOLIC RATE

calculated on the total body weight).

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

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

% of skeletal musculature

The muscles are the motors of the skeleton and through the energy they give off during contraction, they let us move, perform and control movements of the head, body and upper and lower limbs. There are three different types of muscular tissue: smooth, striated skeletal and striated cardiac.

The striated cardiac muscle is the heart. It is the only organ formed of striated fibre, which involuntarily contracts. Smooth muscles are formed of smooth fibres, which are only found in the digestive tract, the respiratory tract and the genitals, in the walls of the venous and arterial blood vessels.

Smooth muscular tissue is not voluntarily controlled. Striated skeletal muscular tissue, also called voluntary because it contracts according to our will, forms the skeletal and facial muscles in humans. The job of striated voluntary muscles is to move the skeleton, allowing us to move and communicate with our surroundings. This scale indicates the % of skeletal musculature in the body.

On an average, the 40% of the body weight is made up of the skeletal muscles. In general, the percentage can increase in sportspeople in case of very prolonged physical activity. If a moderate and daily physical activity is carried out, the % tends to increase but slowly. (The difference can be noticed after months of activity.). With the help of the physical activity, also the fluid balance in the body is improved.

The percentage of musculature starts to decrease with the increase of age (after 40).

Water percentage

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

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

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

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

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

Refer to this data to compare the obtained percentage.

Water accomplishes many biological functions:

- it promotes the digestive processes;

Instructions and guarantee

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

The human organism excretes every day a given quantity of water, which must be regularly replaced; a water loss of approximately 10% of the body weight, may put at risk the health condition.

Body weight variations, may occur throughout short (hours), medium (days) or long (weeks) periods.

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

When a weight reduction occurs in a few days, it is very likely that it affected the total water amount (distributed by approximately 60% inside the cells - intracellular water - and by approximately 40% outside the cells - extracellular water-) and therefore, it also affected the lean body mass.

To conclude, the fat body mass is subject to variations which can be recorded in weeks.

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

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

Warning!

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

Basal metabolic rate

The basal metabolic rate (BMR) is the minimum quantity of calories necessary for the human body to survive, i.e. to carry out basic processes such as the circulation, respiration, digestion, preservation of body temperature.

The basal metabolic rate is calculated on a person mentally and physically resting in supine position, not eating for 12 hours, after at least 8 hours of sleep and at a constant room temperature of about 20°C.

The basal metabolic rate for the adults ranges between 1200 and 1800 kcal.

The BMR is influenced by various factors:

- age**: it is higher when one is young; with the increase of age, the muscular mass decreases and consequently the BMR, too.
- gender**: the BMR is greater in men due to the testosterone and of the greater muscular mass.
- height**: the BMR is greater in tall and slim people.
- body composition**: the increase of the muscular mass involves an increase of the BMR; the increase of the fat mass involves a decrease of the BMR.
- fever/stress**: the BMR increases in case of stress or of fever.
- nutrition state**: the fasting, poor nutrition or malnutrition decrease the BMR; while high protein diets increase the BMR.
- climate**: with very high or very low environment temperatures, the BMR increases.
- thyroxin**: thyroxin is a hormone produced by the thyroid; this hormone has among its functions that of adjusting the metabolism intensity. More thyroxin is produced and greater is the BMR.

Considering this information, the basal metabolic rate allows monitoring the number of calories required

by the body according to the physical state and to the life-style.

The greater is the muscular mass or the greater is the physical activity, more are the required calories: it is essential to know such information to optimize a diet or physical activity.

Example of body composition

Person 1

Input Data: female, 168 cm tall, 41 years old.

Data calculated by the scale: Weight 60.5 kilos, Bodyfat 23.5%, Bodywater 49.7%, muscles 29.3%, basal metabolic rate 1328 kcal

Analysis of body composition: According to the table the body composition is normal. Let's analyze it in details.

The percentage of lean body mass is 76.5% (100%-23.5%)

The water percentage is 49.7%

The body fat is made up as follows:

- essential fat => 60.5 kilos x 12% = 7.26 kilos
- spare fat => 60.5 kilos x 15% = 9.07 kilos

The total body fat (essential fat + spare fat) is made up of 7.26 + 9.07 kilos = 16.33 kilos that over the total of body weight (60.5 kilos) is equivalent to 27% (ideal percentage of fat mass for person 1).

The difference between 23.5% (fat body mass actual percentage) and 27% (fat body mass ideal percentage) is 3.5%, which applied to the total weight of 60.5 kilos is equivalent to 2.11 kilos.

2.11 represents the kilograms that person 1 may gain to reach the ideal value of fat mass.

Water percentage equal to 49.7% is lower than the average values for women.

Skeletal musculature percentage (29.3%) is within average value range. The basal metabolic rate is 1328 kcal and it is affected by the gender, weight and height (woman, normal body composition; therefore, BMR around 1200-1300 kcal).

TIPS FOR USE

- Place the scale on a flat, hard surface.** Soft, uneven flooring (e.g. rugs, carpets, linoleum) can cause the scale to give an uneven reading of your weight.
- Step onto the scale with your feet parallel and weight equally distributed (see illustrations). Stand still while the scale measures your weight.
- It is important to weigh yourself with dry, bare feet, correctly positioned on the electrodes (see illustrations). Moreover, for the scale to work properly, avoid your legs touching.
- The scale does not involve any hazard since it works using 4 1.5V alkaline batteries. However, the following people should avoid using it:**
 - those fitted with a pace-maker or other forms of electronic, medical equipment**
 - those with a temperature**
 - children under the age of 10**
 - pregnant woman**
 - those in dialysis, with edemas on their legs, people with dimorphism or suffering from osteoporosis.**
 - people on cardiovascular medication.**

- Always weigh yourself on the same scale each day at the same time, preferably undressed and before breakfast. To get the best results from your scale, weigh yourself twice, and if the two weights are different from each other, your weight is between the two readings. Wait for about 15 minutes after getting up, so that the water can distribute itself around your body.
- The surface of the scale can be slippery, if wet.
- Should an error occur during the analysis of your basal metabolic rate, of your percentage of fat, water and skeletal musculature, the scale switches off automatically.

Caution! The function of measurement of the percentage of body fat, water and skeletal musculature, as well as of the basal metabolic rate can be used only by people with an age ranging from 8 to 100 years and with a height

ranging from 80 to 240 cm.

- The precision of the data detected by the scale can be altered in the following cases:
 - a) a high alcohol level
 - b) a high level of caffeine or drugs
 - c) after an intense sports activity
 - d) during an illness
 - e) during pregnancy
 - f) after heavy meals
 - g) in presence of dehydration problems
 - h) your personal data (height, age, sex) have not been input correctly
 - i) if you have wet or dirty feet
 - j) persons with swollen legs

Warning!

The percentage of body fat and water, as well as of skeletal musculature and the value of the basal metabolic rate are to be considered merely indicative. For any further information, refer to a doctor or dietician.

OPERATING INSTRUCTIONS

a. How to insert batteries

This scale operates with 4 replaceable 1.5 V alkaline batteries. When the batteries are dead the display shows "LO" or the battery symbol. Insert new batteries with the positive pole upwards.

Remove the run down batteries by lifting the cover of the battery compartment located on the bottom of the device.

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

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

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

b. Unit of measure key

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

c. Use as simple scale

- 1) With switched off scale, get on the scale keeping your feet parallel and your weight homogeneously distributed. Caution: It switches on, only after you have got on it. Wait without moving until the scale measures your weight. Do not lean on anything during the measurement to avoid modifying the detected values.
- 2) Get off the scale. The display keeps showing the weight for some seconds and then the scale switches off automatically.



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

d. Entering personal data

This scale can store the data of 4 different people.

- 1) When the scale is switched off, press the "SET" key ("TOUCH SENSOR" key).
- 2) On the display, the message "USER 1" blinks, indicating the person "01": Should one wish to change the memory area (memories from 1 to 4) press the keys "▲" or "▼" ("TOUCH SENSOR" key). Once the memory area has been selected, confirm by pressing "SET".
- 3) Now the display shows the shape of a man or woman. Use the keys "▲" and "▼" to select and confirm by pressing "SET".
- 4) Then, enter your height (from 80 cm to 240 cm) using the keys "▲" or "▼" to increase or decrease the value. The display shows the value in cm. Keeping the key pressed, the scrolling of the numbers becomes faster. Press "SET"

to confirm.

- 5) Use the keys "▲" or "▼" once again to enter the "Age" (from 8 to 100) and confirm by pressing "SET".
- 6) Now, the scale has stored all your data; the display shows "0.0".

Get on the scale paying attention to position your bare feet correctly on the two electrodes. The display shows the following data:

- your weight
- the basal metabolic rate (KCAL)
- the percentage of water present in your body (WATER)

While the display in the middle of the platform shows:

- the percentage of fat present in the body (FAT)
- the percentage of skeletal musculature (MUSCLE)

Now, the scale automatically compares the percentages of fat and skeletal musculature with the data related to the previous weighing and shows their comparison on the display in the middle of the platform (the percentage of fat on the upper part of the display; the skeletal musculature on the lower part of the display):

- in case of a decrease in the percentage of fat ($\geq 0.5\%$) or an increase in the skeletal musculature ($\geq 0.5\%$), the display shows green segments
- in case of a percentage change $< 0.5\%$, the display shows yellow segments
- in case of an increase in the percentage of fat ($\geq 0.5\%$) or a decrease in the skeletal musculature ($\geq 0.5\%$), the display shows red segments.

The positive or negative change of the percentage of fat and skeletal musculature is indicated by the colour change (red or green) starting from a change $\geq 0.5\%$. Compare the obtained percentage of fat (FAT) with the parameters given in the "bodyfat table": if it is outside the normal values, get medical advice. Moreover, evaluate the water percentage (WATER) according to paragraph "% of water", the percentage of musculature (MUSCLE) according to paragraph "% of skeletal musculature" and the basal metabolic rate (KCAL) according to paragraph "basal metabolic rate". Should the data not be included in the standard range, get medical advice.

- 7) The scale switches off automatically after having displayed all data.

To modify the entered data, call up the involved memory area and repeat the entire proceeding.

To enter the data of another person, select a free memory area and repeat the entire procedure described above.

Caution: when you are in the "personal data entering" mode, the scale turns off automatically, if no key is pressed within 10 seconds.

e. Calculation of weight, % of body fat, % of body water, % of skeletal musculature, and basal metabolic rate value

- 1) With off scale, press the key "SET"; then, press the key "▲" or "▼" to select the desired memory area. Previously entered data will be shown by the display, followed by "0.0kg".
- 2) Get on the scale and wait for the display of your data (see item 6 of the paragraph "Entering personal data").

Caution !

If the display does not show "0.0", it will not be possible to read the weight and calculate body composition.

If the display shows "Err" and "Err 2", it means that an error occurred during the measurement. Repeat the whole procedure again. In case of overweight, the display shows "O-LD".

In this case, remove immediately the weight from the balance in order not to damage its mechanism.

f. Memory function

This scale can store up to 10 weighing values and the data related to the body composition for each of the 4 memory areas (1/2/3/4).

To call up the stored weighing values, press "SET", select the wished memory area pressing the key "▲" or "▼" and press the key "MEM". The display in the middle of the platform shows "MEM 01" blinking.

This number corresponds to the last performed weighing; while the number "10" indicates the oldest values. the upper display shows:

Instructions and guarantee

- your weight
 - the basal metabolic rate (KCAL)
 - the percentage of water present in your body (WATER)
- While the display in the middle of the platform shows:
- the percentage of fat present in the body (FAT)
 - the percentage of skeletal musculature (MUSCLE)
- Scroll the stored data by pressing the key "▲" or "▼".

Caution! When the stored data are scrolled, the display in the middle of the platform does not show the coloured segments related to the percentages of fat mass and skeletal musculature.

After the first 10 stored records (stored weighing values and data related to the body composition) per person, the oldest data are cancelled automatically.

When "----" appears on the display, it means that there are no stored data for the selected memory area.

Caution! when the data for each of the 4 memory areas (1/2/3/4) are changed, all measurements are automatically deleted.

TECHNICAL FEATURES

Load capacity: 180 kg / 396 lb / 28 st

Division: 100 g / 0.2 lb / 1 lb

Memories for 4 people, 10 memories for each person

4 1.5V AAA alkaline batteries

Maximum tolerance: +/- 1% +1 division

Segment colour change sensitivity (red and green): $\geq 0,5\%$

Reverse LCD Display

Environmental operating conditions: +10°C + 40°C RH $\leq 85\%$

Environmental storage conditions: +10°C + 50°C RH $\leq 85\%$

MAINTENANCE

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



Important! Read the instructions carefully

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



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

This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an

improper use of the same or of parts of the same.

Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.

To correctly dispose of batteries (**Dir. 2006/66/CE**) do not throw them into household waste but rather dispose of them as special waste at specialised recycling centres.

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



This product is meant for domestic use.

The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the EEC Directive 2004/108 on electromagnetic compatibility.

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

WARRANTY

This equipment is covered by a 2-year warranty starting from the purchase date, which has to be proven by means of **the stamp or signature of the dealer and by the fiscal payment receipt that shall be kept enclosed to this document.** This warranty period complies with the laws in force and applies only in case the consumer is an individual. Laica products are designed for domestic use only; therefore, their use for commercial purposes is forbidden. The warranty covers only production defects and does not apply, if the damage is caused by accidental events, misuse, negligence or improper use of the product. Use the supplied accessories only; the use of other accessories invalidate the warranty cover.

Do not open the equipment for any reason whatsoever; the opening or the tampering of the equipment, definitely invalidate the warranty. Warranty does not apply to parts subject to tear and wear along the use, as well as to batteries, when they are included.

Warranty decays after 2 years from the purchase date. In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may be requested by writing at info@laica.com.

Repair or replacement of products covered by the warranty terms are free of charge. In case of faults, refer to the dealer; DO NOT send anything directly to LAICA.

All interventions covered by warranty (including product replacement or the replacement of any of its parts) shall not be meant to extend the duration of the original warranty period of the replaced product.

The manufacturer cannot be made liable for any damages that may be caused, directly or indirectly, to people, things and pets resulting from the inobservance of the provisions contained in the suitable user manual, especially with reference to the instructions related to installation, use and maintenance of the equipment. Being constantly involved in improving its own products, Laica reserves the right to modify its product, totally or partially, with reference to any production need, without that this involves any responsibility whatsoever by Laica or its dealers.

Nueva pesapersonas electrónica que permite de detectar el metabolismo basal y la composición corpórea (porcentaje de grasa, de agua y de musculatura esquelética) en función del altura, de la edad y del sexo.

El exacto conocimiento de la composición corpórea (cálculo de la masa magra, agua corpórea total y musculatura esquelética) y el metabolismo basal permite una correcta estimación de la grasa en exceso y al mismo tiempo permite de detectar el peso deseable en función del estado nutricional; es posible entonces combinar una correcta alimentación y actividad física como condiciones esenciales para mejorar la calidad de la vida, promover salud y prevenir patologías. Equipada con función de memoria para hasta 4 personas, memoriza 10 pesajes por cada persona. Compara automáticamente los datos sobre el porcentaje de masa grasa y la musculatura esquelética en comparación con el pesaje anterior.

Capacidad 180 kg / 396 lb / 28 st - división 100 g / 0.2 lb / 1lb.

¡Atención!

- El porcentaje de grasa corpórea es de agua, de musculatura esquelética y el valor del metabolismo basal son a considerarse solamente como datos indicativos. Para toda ulterior información, consultar el médico o dietista.**
- Auto-medición significa control, no diagnosis o tratamiento. Los valores insólitos deben discutirse con el propio médico. Bajo ninguna circunstancia hay que modificar las dosis de cualquier fármaco prescrito por el médico.**

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

COMPOSICIÓN CORPÓREA

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

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

A igualdad de peso, estas dos masas ocupan volúmenes diferentes. Mediante los electrodos situados en la plataforma, la balanza manda una débil corriente eléctrica a baja intensidad que atraviesa la masa corpórea. La corriente eléctrica reacciona de modo diferente según las masas que encuentra: la masa magra opone poca resistencia, mientras la grasa opone una resistencia mayor. Esta resistencia del cuerpo llamada impedancia bioeléctrica, varía también en función del sexo, de la edad y de la estatura del usuario. Para un correcto control del propio peso forma, es importante comparar, además del peso, el porcentaje de grasa calculado por la báscula con los parámetros indicados en la tabla, estimar el propio porcentaje de agua, de musculatura esquelética y el metabolismo basal con las informaciones indicadas aquí bajo. **Si los porcentajes se revelan fuera de los valores normales, se aconseja consultar el propio médico. Los aconsejamos de tomar nota de dichos valores por un cierto periodo de tiempo para poderlos comprender mejor.**

Para conseguir una comparación válida, se ebe pesar siempre a la misma hora y en las mismas condiciones. El momento mejor para pesarse es en ayunas por la mañana, sin ropas. Esperar unos 15 minutos después de levantarse, de modo que el agua pueda repartirse en el cuerpo.

% de masa grasa

El porcentaje de grasa indicado en la tabla que sigue representa la grasa total que está dada por la suma de la grasa esencial (o primaria) y la grasa de reserva (o de depósito). La grasa esencial es indispensable ya que sirve para el metabolismo. El porcentaje de esta grasa es diferente en los dos sexos: 4% aproximadamente para los hombres y 12% para las mujeres (% calculado en relación con el peso corpóreo total). La grasa de reserva, en teoría superflua, es necesaria en mínima cantidad para asegurar un buen estado de salud, sobre todo para quien desarrolla actividad física. También en este caso el porcentaje de grasa es diferente en los dos sexos: 12% hombres, 15% mujeres (% calculado en relación con el peso corpóreo total). Por lo tanto, el porcentaje normal aproximado de masa grasa en relación con el peso corpóreo es un 16% para los hombres y un 27% para las mujeres. Dichos porcentajes varían con la edad del individuo como se muestra en la tabla de abajo.

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

% de musculatura esquelética

Los músculos son los motores del esqueleto óseo por medio de la energía que desprenden durante la contracción, nos permiten movernos, realizar y controlar los movimientos de la cabeza, del tronco y de las extremidades superiores e inferiores. Existen tres diferentes tipos de tejido muscular: liso, estriado esquelético y estriado cardiaco. El músculo estriado cardiaco está representado por el corazón. Éste es el único órgano formado por fibras estriadas, que se contrae involuntariamente.

El músculo liso está formado por fibras lisas, las cuales se encuentran exclusivamente en las paredes del tubo digestivo, de las vías respiratorias y de las vías genitales, en la pared de los vasos sanguíneos venosos y arterial. El tejido muscular liso se halla fuera del control de la voluntad.

El tejido muscular estriado esquelético, llamado también voluntario por el hecho de que éste se contrae bajo el dominio de la voluntad, constituye en el hombre la musculatura esquelética y los músculos de la cara. La tarea de los músculos estriados voluntarios, consiste en accionar los movimientos del esqueleto consintiendo así que nos movamos y comuniquemos con el ambiente externo. Esta báscula indica el % de la musculatura esquelética en el organismo. En media, el 40% del peso corpóreo se compone de músculos esqueléticos. En general el porcentaje puede aumentar en las plantas deportivas en situación de actividad física muy extendida; si se desarrolla una actividad física moderada y cotidiana, el % lleva tendencia a aumentar pero lentamente (la diferencia se nota después de meses de actividad). Con la actividad física se mejora también el equilibrio hídrico en el organismo. El porcentaje de musculatura comienza a disminuir con el avanzar de la edad (después de 40 años).

% de agua

El agua es el componente principal de la masa magra; el porcentaje de agua en la masa magra varía con la edad del individuo.

La masa magra se obtiene sustrayendo la masa grasa del peso total de un individuo (ejemplo: hombre de 25 años, con masa grasa 17% = masa magra 83%). Aproximadamente el 60% del peso corpóreo está constituido por agua: ella representa el componente fundamental de todos los seres vivientes y es indispensable para mantenernos en vida. Las mujeres (normalmente tienen más tejido adiposo con respecto de los hombres) tienen un porcentaje de agua corpórea que vaga alrededor del 55-58% aproximadamente, mientras los hombres alrededor del 60-62%. El porcentaje de agua es mayor en la infancia (al nacimiento varía del 70 al 77%), disminuye con la edad (en las personas ancianas el porcentaje varía del 45% al 55%) y al aumentar los depósitos adiposos.

Los sujetos obesos tienen un porcentaje de agua corpórea inferior a los sujetos delgados. Se debe hacer referencia a estos datos para confrontar el porcentaje medido.

El agua desempeña muchas funciones biológicas:

- favorece los procesos digestivos;
- es solvente de sustancias importantes para el organismo;
- elimina los desechos metabólicos;
- transporta oxígeno, nutrientes, enzimas, hormonas y glucosa a las células;

Instrucciones y garantía

- es fuente de sales minerales;
- regula la temperatura corpórea.

El organismo humano expulsa cada día una determinada cantidad de agua que se debe sustituir regularmente; pérdidas de agua alrededor del 10% del peso corpóreo pueden afectar el estado de bienestar.

Las variaciones de peso corpóreo pueden ocurrir en tiempos breves (horas), medios (días) o largos (semanas).

Pequeñas variaciones de peso en pocas horas son completamente normales y se deben a la retención hídrica ya que el agua extracelular (que comprende el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es el único lulare, el único compartimento capaz de variar tan rápidamente. Cuando se nota una disminución de peso en pocos días es muy probable que sea causa del agua total (distribuida un 60% dentro de las células - agua intracelular- y un 40% dentro de las células - agua extracelular) y por lo tanto también de la masa magra. En fin, la masa grasa está sometida a variaciones que se pueden notar en semanas.

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

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

¡Atención!

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

Metabolismo basal

El metabolismo basal (o TMB, tasa de metabolismo basal) es la cantidad mínima de calorías necesaria al cuerpo humano para sobrevivir, entonces para efectuar los procedimientos de base como la circulación, la respiración, la digestión, el mantenimiento de la temperatura corpórea. El metabolismo basal se calcula en un sujeto en descanso mental y físico en posición supina, en ayuno desde 12 horas, después de por lo menos 8 horas de sueño y con una temperatura ambiental constante de cerca de 20°C. El metabolismo basal para los adultos oscila entre 1200 y 1800 kcal.

El TMB está afectado por muchos factores:

- edad:** es más alto cuando somos jóvenes; avanzando con la edad, la masa muscular disminuye y disminuye entonces también el TMB
- sexo:** el TMB es más alto en los hombres debido a la testosterona y a la masa muscular más acentuada
- altura:** el TMB es más alto para las personas altas y flacas
- composición corpórea:** el aumento de la masa muscular comporta un aumento del TMB; el aumento de la masa grasa comporta una disminución del TMB
- fièvre/stress:** el TMB aumenta en caso de stress o de fiebre
- estado de nutrición:** el ayuno, la baja nutrición o la mala nutrición disminuyen el TMB; las dietas hiperproteicas aumentan al contrario el TMB
- clima:** con temperaturas ambientales muy altas o muy bajas el TMB aumenta
- tiroxina:** la tiroxina es una hormona producida por la tiroides; esta hormona tiene entre sus funciones aquella de ajustar la intensidad del metabolismo. Más tiroxina se produce, más aumenta el TMB.

Levando en cuenta estas indicaciones, el metabolismo basal nos permite de monitorear el número de calorías que el cuerpo solicita según la constitución física y el estilo de vida.

La mayor masa muscular o la mayor actividad física solicitan más calorías : es indispensable conocer estas indicaciones para optimizar una dieta o una actividad física.

Ejemplo de composición corpórea

Persona 1

Datos introducidos: mujer, altura 168 cm, edad 41 años,

Datos calculados por la balanza: Peso 60.5 kg, Bodyfat 23.5%, Bodywater 49.7%, Metabolismo basal 1328 kcal, Músculos 29.3%

Análisis de la composición corpórea: De la tabla se puede ver una composición corpórea normal. Ahora profundizamos en el análisis.

El porcentaje de masa magra es del 76.5% (100%-23.5%).

El porcentaje de agua es del 49.7%.

La grasa corpórea está constituida por:

- grasa esencial => 60.5kg x 12% = 7.26 kg
- grasa de reserva => 60.5 kg x 15% = 9.07 kg

El total de la grasa corpórea (grasa esencial + grasa de reserva) está dado por 7.26+9.07 kg = 16.33 kg que en relación al total del peso corpóreo (60.5 kg) es igual al 27% (% ideal de masa grasa para la persona 1).

La diferencia entre el 23.5% (% real de masa grasa) y el 27% (% ideal de masa grasa) es del 3.5%, que aplicado al peso total de 60.5 kg es igual a 2.11 kg.

2.11 representan los kg que la persona 1 podría adquirir para obtener el ideal de masa grasa.

El porcentaje de agua del 49.7% resulta ser más bajo de la media para las mujeres. El porcentaje de músculos esqueléticos (29.3%) está en la media. El metabolismo basal es de 1328 kcal, y está afectado por el sexo, el peso y el alto (mujer-composición corpórea normal entonces BMR con tendencia a las 1200-1300 kcal).

CONSEJOS PARA EL USO

- Coloque el peso sobre una superficie plana y rígida.** La presencia de un suelo que cede o irregular (ej. alfombra, moquetas, linóleo) pueden comprometer la exactitud del peso.
- Suba al peso con los pies paralelos y el peso distribuido ecuamente (véase dibujos). Espere sin moverse a que el peso calcule su peso.
- Es importante pesarse con los pies descalzos, bien secos y colocados correctamente sobre los electrodos (véase dibujos). Evite, además, que haya contactos entre las piernas para que el peso funcione correctamente.
- La báscula no presenta ningún peligro porque funciona con 4 pilas alcalinas de 1.5 V. Sin embargo, se desaconseja el empleo para las siguientes personas:**
 - portadores de marcapasos u otro material electrónico médico**
 - personas con fiebre**
 - niños menores de 10 años**
 - mujeres embarazadas**
 - personas en diálisis, con edemas en las piernas, personas con dimorfismo o afectadas de osteoporosis**
 - personas que asumen fármacos cardiovasculares.**
- Pésese siempre sobre el mismo peso, cada día a la misma hora, preferiblemente sin vestidos y antes del desayuno. Para asegurar el peso exacto pésese dos veces y si los dos pesos son diferentes entre sí, su peso está entre las dos lecturas. Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que el agua pueda distribuirse por el cuerpo.
- La superficie del peso puede resultar escurridiza si está mojada.
- Si ocurre un error durante el análisis de nuestro metabolismo basal, de nuestro porcentaje de grasa, de agua y de musculatura esquelética, la báscula se apaga automáticamente.
- Cuidado!** La función de la medición del porcentaje de grasa corpórea, de agua, de musculatura esquelética y del metabolismo basal puede ser utilizada solamente por personas de edad inclusa entre 8 y 100 años y con una altura inclusa entre 80 y 240 cm.
- La precisión de los datos detectados por la báscula puede ser alterada en los siguientes casos:
 - alto nivel de alcohol
 - alto nivel de cafeína o drogas
 - después de una rigurosa actividad deportiva
 - durante una enfermedad
 - durante el embarazo
 - después de comidas pesadas

- g) si existen problemas de deshidratación
- h) si los datos (altura, edad, sexo) no han sido introducidos correctamente
- i) si tiene los pies mojados o sucios.
- j) personas con piernas hinchadas

¡Atención!

El porcentaje de grasa corpórea es de agua, de musculatura esquelética y el valor del metabolismo basal son a considerarse solamente como datos indicativos. Para toda ulterior información, consultar el médico o dietista.

INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO

a. Inserción de las baterías


La presente balanza funciona con n. 4 pilas alcalinas sustituibles de 1,5 V. Cuando las baterías son descargadas, en el display aparece "LO" o bien el símbolo de la batería. Inserte las nuevas baterías con el polo positivo hacia arriba. Quitar las baterías descargadas levantando la tapa del alojamiento de baterías colocado en el fondo del aparato. Extraer las baterías y eliminarlas como desecho especial en los puntos de recogimiento indicados para el reciclaje. Para mayores informaciones sobre la eliminación de las baterías descargadas, se ruega contactar la tienda donde se ha comprado el aparato que contenía las baterías, el Ayuntamiento o el servicio local de eliminación de desechos. **Cuidado: Para una mejor seguridad se desaconseja a los niños de menos de 12 años de quitar las baterías.**

b. Tecla de unidad de medida

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

c. Función como simple peso

- Con la balanza apagada subir en ella con los pies paralelos y el peso igualmente distribuido (v. dibujos). Atención: se enciende solamente una vez que se suba. Esperar sin moverse que la báscula calcule vuestro peso. No se apoyen a nada durante la medición, para evitar de modificar los valores detectados.
- Bajar desde la balanza, el visualizador continua a mostrar el peso por algunos segundos, entonces la balanza se apaga automáticamente.

	Cada vez que la balanza se cambia de sitio o se levanta y luego se coloca en el plano de apoyo, el primer pesaje no se deberá considerar, a causa de un reajuste necesario de la tarjeta electrónica respecto a las celdas de carga. Considerar el segundo y los sucesivos pesajes, puesto que en algunos casos el primero se podría alterar por el motivo anteriormente indicado.
--	--

d. Introducción de datos personales

Esta báscula puede memorizar los datos de 4 personas diferentes.

- Con la báscula apagada pulsar la tecla "SET2 (tecla TOUCH SENSOR).
- En el visualizador destella el mensaje "USER 1" que indica la persona "01": Si se desea cambiar la zona de memoria (memorias de 1 a 4) pulsar las teclas "▲" o "▼" (tecla TOUCH SENSOR). Una vez seleccionada la zona de memoria confirmar pulsando "SET".
- Ahora el visualizador visualiza la forma de un hombre o de una mujer; utilizar las teclas "▲" y "▼" para seleccionar y confirmar pulsando "SET".
- Introducir vuestro alto (de 80 cm a 240 cm) usando las teclas "▲" o "▼" para aumentar o disminuir el valor. El visualizador dará el valor en cm. Si mantiene pulsada la tecla, acelera el corrimiento de los números. Pulsar "SET" para confirmar.
- Utilizar otra vez las teclas "▲" o "▼" para introducir la edad "Age" (de 8 a 100) y confirmar pulsando "SET".
- Ahora la báscula ha memorizado todos vuestros datos; el visualizador muestra "0.0".

Subir en la báscula haciendo cuidado a posicionar correctamente los pies nudos encima de los dos electrodos. El visualizador arriba visualiza los siguientes datos:

- el peso
- el metabolismo basal (KCAL)
- el porcentaje de agua presente en vuestro cuerpo (WATER).

Mientras que el visualizador al centro de la plataforma visualiza:

- el porcentaje de grasa presente en vuestro cuerpo (FAT).
- el porcentaje de musculatura esquelética (MUSCLE).

Ahora la báscula comparará automáticamente los porcentajes de grasa y músculo esquelético con los datos relativos al pesaje precedente y muestra su comparación en el visualizador al centro de la plataforma (el porcentaje de grasa en la parte alta del visualizador, la musculatura esquelética en la parte baja):

- En presencia de una disminución en el porcentaje de grasa (≥ 0.5%) o aumento en la musculatura esquelética (≥ 0.5%) la pantalla visualiza unos segmentos verdes
- en correspondencia de una variación de porcentaje < 0.5% en el visualizador aparecen unos segmentos de color amarillo
- En presencia de un aumento en el porcentaje de grasa (≥ 0.5%) o disminución en la musculatura esquelética (≥ 0.5%), la pantalla visualiza unos segmentos rojos.

La variación positiva o negativa del porcentaje de grasa y de musculatura esquelética está indicada por el cambio de color (rojo o verde) a partir de una variación de ≥ 0.5%. Comparar los porcentajes de grasa (FAT) obtenidos con los parámetros indicados en la "tabla bodyfat": si caen fuera de los valores normales, hay que consultar el propio medico. Estimar además el porcentaje de agua (WATER) como en el párrafo "% de agua", el porcentaje de musculatura (MUSCLE) como en el párrafo "% de musculatura esquelética" y el valor del metabolismo basal (KCAL) como en el párrafo "metabolismo basal". Si caen fuera de los valores normales, hay que consultar al propio médico.

7) La báscula se apaga automáticamente después de haber visualizado todos los datos.

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

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

Cuidado: cuando Ud. está en la función "introducción de datos personales" la báscula se apaga automáticamente si ninguna tecla es pulsada dentro de 10 segundos.

e. Cálculo del peso, del % de grasa corpórea y % de agua, % de musculatura esquelética y valor del metabolismo basal.

- Con la báscula apagada pulsar la tecla "SET", sucesivamente pulsar la tecla "▲" o "▼" para seleccionar la zona de memoria deseada. Los datos introducidos anteriormente serán visualizados en el visualizador y después aparecerá "0.0kg".
- Subir en la báscula y esperar la visualización de vuestros datos (ver punto 6 del párrafo "introducción de los datos personales").

¡Cuidado!

Si el visualizador no visualiza "0.0" no será posible leer vuestro peso y calcular la composición corpórea.

Si el visualizador muestra "Err" o "Err 2", significa que hubo un error durante la medición. Repetir otra vez todo el procedimiento. En caso de exceso de peso, el visualizador indica "O-LD"; en este caso hay que quitar inmediatamente el peso desde la báscula, para no dañar su mecanismo.

f. Función memorias

Esta báscula tiene la capacidad de memorizar hasta 10 pesajes y datos relativos a la composición corpórea para cada uno de las 4 áreas de memoria (1/2/3/4). Para recuperar los pesajes memorizados, pulsar la tecla "SET", seleccionar la zona de memoria deseada pulsando la tecla "▲" o "▼" y pulsar la tecla "MEM". En el visualizador al centro de la plataforma destella el mensaje "MEM 01".

Este número corresponde al último pesaje realizado, mientras que el número "10" los valores más viejos. El visualizador arriba visualiza:

- el peso
- el metabolismo basal (KCAL)
- el porcentaje de agua presente en vuestro cuerpo (WATER).

Mientras que el visualizador al centro de la plataforma visualiza:

- el porcentaje de grasa presente en vuestro cuerpo (FAT)
- el porcentaje de musculatura esquelética (MUSCLE).

Desfilan los datos memorizados pulsando la tecla "▲" o "▼".

¡Cuidado! Al desplazarse por los datos memorizados, el visualizador en el centro de la plataforma no muestra los

Instrucciones y garantía

segmentos de colores que se refieren al porcentaje de masa grasa y de musculatura esquelética.

Una vez superadas las 10 memorias (pesajes y datos relativos a la composición corpórea memorizados) por persona, se anularán automáticamente los datos más viejos. El mensaje "----" que aparece en los dos visualizadores indica que no hay datos memorizados para la zona de memoria seleccionada.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Capacidad: 180 kg / 396 lb / 28 st

División: 100 g / 0.2 lb / 1 lbj

Memorias para 4 personas, 10 memorias para cada persona

4 baterías alcalinas 1.5V AAA

Tolerancia máxima: +/-1% +1 división

Sensibilidad cambio segmentos de color (rojo y verde): ≥0,5%

Visualizador LCD reverse

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

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

MANUTENCIÓN

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

 Atención! Lea las instrucciones de uso

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



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

Para la correcta eliminación de las baterías **(Dir.2066/66/CE) no arrojar las baterías en la basura doméstica sino** eliminar como residuo especial en los puntos de recogida indicados para el reciclaje. Para mayor información sobre la eliminación de las pilas descargadas contacte con la tienda donde ha comprado el aparato que contenía las baterías, con el municipio o con el servicio local de eliminación de residuos.



Este producto está indicado para un uso doméstico. La conformidad, probada por el marcado CE indicado en el dispositivo, es relativa a la directiva 2004/108 CEE inherente la compatibilidad electromagnética. Este producto es un instrumento electrónico que ha sido averiguado para garantizar, al estado actual de los

conocimientos técnicos, sea de no interferir con otros aparatos en las cercanías, (compatibilidad electromagnética) sea de estar seguro si utilizado según las indicaciones de las instrucciones para el uso. En caso de comportamientos anómalos del dispositivo, no continuar con el uso y eventualmente contactar directamente al productor.

GARANTÍA

Este aparato está garantizado por 2 años a partir de la fecha de compra, que debe estar certificada **por el sello y firma del revendedor y el recibo fiscal, que se conservará adjunto**. Dicho periodo es conforme a la legislación vigente y se aplica solamente en el caso en que el consumidor sea un sujeto particular. Los productos Laica han sido proyectados para el uso domestico y no se permite el empleo en ejercicios públicos.

La garantía ampara sólo los defectos de producción y no es válida si el daño fuera causado por un accidente, uso incorrecto, negligencia o uso impropio del producto. Emplee sólo los accesorios entregados, el empleo de otros accesorios puede hacer que la garantía pierda su validez. No abra por ningún motivo el aparato; en caso de apertura o alteración la garantía pierde definitivamente su validez. La garantía no se aplica a las partes sometidas a desgaste debido al uso y a las baterías cuando se suministren en dotación. Pasados los 2 años desde la compra, la garantía se vence; en este caso las intervenciones de asistencia técnica se realizarán bajo pago. Informaciones sobre las intervenciones de asistencia técnica, sea en garantía o bajo pago, se pueden solicitar contactando info@laica.com. No es debida ninguna forma de contribución para las reparaciones o sustituciones de productos incluidos en los términos de la garantía. En caso de averías, dirijase al revendedor; NO envíe directamente a LAICA. Todas las intervenciones en garantía (incluso aquellas de sustitución del producto o de una de sus partes) no extienden la duración del periodo de garantía original del producto sustituido.

El fabricante no se considera responsable por posibles daños que puedan, directa o indirectamente, afectar a personas, cosas o animales domésticos por la inobservancia de todas las disposiciones indicadas en este manual de instrucciones y, especialmente, referidas a las advertencias sobre la instalación, uso y mantenimiento del aparato. Es facultad de la sociedad Laica, al estar constantemente empeñada en la mejora de sus propios productos, modificar sin preaviso alguno totalmente o en parte los productos presentes en el catálogo en relación a necesidades de producción, sin que ello comporte responsabilidad alguna por parte de la sociedad Laica o de sus vendedores.

BENESSERE LAICA, SL

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

Tel. 966961040 • Fax 966961046

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

Nova balança eletrônica que permite detetar o metabolismo e composição corporal basal (percentagem de gordura, água e músculo esquelético) dependendo da altura, idade e sexo.

O conhecimento exato da composição corporal (massa magra cálculo, a água total do corpo e no músculo esquelético) e metabolismo basal permite uma estimativa correta de o excesso de gordura e ao mesmo tempo permite detetar um peso desejável, baseado no estado nutricional; então é possível combinar uma alimentação adequada e atividade física como condições essenciais para a melhoria da qualidade de vida, promover a saúde e prevenir doenças. Equipada com função de memória para até 4 pessoas, memoriza 10 pesagens por cada pessoa. Compara automaticamente os dados sobre a percentagem de massa gorda e a musculatura esquelética em comparação com a pesagem anterior. Equipado com a função de memória para até 4 pessoas pesando 10 pesagens por pessoa. Compara automaticamente os dados sobre a percentagem de massa de gorda e músculo esquelético em comparação com o anterior de pesagem. Capacidade 180 kg / 396 lb / 28 st - divisão 100 g / 0.2 lb / 1lb.

!Atenção!

- A percentagem de gordura corporal é água, o músculo esquelético e o valor do metabolismo basal devem ser considerados como meramente indicativos. Para mais informações, consulte o seu médico ou nutricionista.**
- Automedição significa controlo, não diagnóstico ou tratamento. Os valores incomuns devem ser discutidos com o próprio médico. Sob nenhuma circunstância deve mudar a dose de qualquer medicamento prescrito pelo médico.**

É IMPORTANTE LER AS INSTRUÇÕES E AS ADVERTÊNCIAS ATENTAMENTE.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

É importante saber a composição corporal de um indivíduo para avaliar a sua saúde. Na verdade, não o suficiente para saber o peso que é necessário definir a qualidade do peso ou subdividindo o corpo humano nos dois mares que compõem:

- Massa magra: ossos, músculos, vísceras, água, órgãos, sangue;
- Massa gorda: células adiposas.

No mesmo peso, essas duas massas das de ocupar diferentes volumes. Através de eletrodos localizados sobre a plataforma, a balança envia uma corrente elétrica de baixa intensidade fraca que passa através da massa corporal. A corrente elétrica reage de forma diferente, dependendo das massas localizadas: a massa magra se opõe pouca resistência, enquanto a gordura se opõe a uma maior resistência. Essa resistência do corpo chamado bio impedância também varia de acordo com sexo, idade e estatura do usu. Para um controlo adequado do próprio peso, é importante para comparar, para além do peso, percentagem de gordura corporal calculada pela escala com os parâmetros indicados no quadro, uma estimativa da percentagem de água em si, músculo esquelético e no metabolismo basal com as informações indicado aqui abaixo.

Se as percentagens são reveladas fora dos valores normais, é aconselhável consultar o próprio médico. Aconselhamos a tomar nota desses títulos por um certo período de tempo, para que possam compreender melhor.

Para obter uma comparação válida, deve pesar-se sempre ao mesmo tempo e nas mesmas condições. O melhor momento de se pesar é antes do café da manhã sem roupas. Espere cerca de 15 minutos depois de acordar, de modo que a água possa ser distribuída no organismo.

% de massa gorda

A percentagem de gordura indicada na tabela abaixo representa a gordura total é dada pela soma da gordura essencial (ou primário) e gordura de reserva (ou depósito).

Essencial gordura é essencial porque serve para o metabolismo. A percentagem de gordura presente é diferente nos dois sexos: Cerca de 4% de homens e 12% para as mulheres (% calculado em relação ao peso total do corpo). A teoria superfluo gordura reserva é necessário em pequenas quantidades para garantir uma boa saúde, especialmente para aqueles que desenvolveram a atividade física. Aqui a percentagem muito gordo é diferente nos dois sexos: 12% homens,

15% mulheres (% calculados em relação ao peso corporal total). Assim, o percentual médio aproximado de massa gorda em relação ao peso corporal é de 16% para os homens e 27% para as mulheres. Estas percentagens variam com a idade do indivíduo, como mostrado na tabela abaixo.

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

% do músculo esquelético

Os músculos são os motores do esqueleto ósseo através da energia emitida durante a contração, nos permitem mover-se, conduzir e controlar os movimentos da cabeça, tronco e extremidades superiores e inferiores. Existem três tipos diferentes de tecido do músculo liso: Estriado, esquelético e cardíaco. Músculo estriado cardíaco é representado pelo coração. Este é o único corpo que consiste em fibras estriado, que se contrai involuntariamente. O músculo liso é composto por fibras lisas, que são exclusivamente nas paredes do trato gastrointestinal, respiratório e do trato genital, na parede da artéria e vasos sanguíneos venosos. O tecido muscular liso está fora do controlo da vontade.

Tecido muscular estriado esquelético, também chamado voluntária pelo fato de que ele se contrai sob o controle da vontade, o homem é no músculo esquelético e os músculos da cara. A tarefa dos músculos estriados voluntários, é dirigir os movimentos do esqueleto de modo consentindo nos movemos e comunicar com o ambiente externo. Esta escala indica a % de músculo esquelético no corpo. Em média, 40% do peso do corpo é composto de músculos esqueléticos. Em geral, o percentual pode aumentar nas plantas esportivos em ativo físico generalizado; se a atividade física moderada e cotidiana desenvolve, o leva % tendência para aumentar, mas lentamente (a diferença é perceptível após meses de atividade). A atividade física também melhora o equilíbrio de água no corpo. A percentagem de músculo começa a diminuir com o avanço da idade (após 40 anos).

% de água

A água é o principal componente da massa magra; a percentagem de água na massa magra varia com a idade do indivíduo.

A massa magra é obtida subtraindo-se o peso total da massa de gordura de um indivíduo (Exemplo: homem de 25 anos, com 17% de gordura corporal = 83% de massa magra). Aproximadamente 60% do peso do corpo é constituída por água: ele representa o componente essencial de todos os seres vivos e é essencial para nos manter vivos. Mulheres (normalmente têm mais tecido adiposo em relação aos homens) têm uma percentagem de água corporal vagando aproximadamente 55-58%, enquanto que os homens em torno de 60-62%. A percentagem de água é maior na infância (no nascimento variam de 70 para 77%), diminui com a idade (em idosos a percentagem varia entre 45% a 55%) e aumentando os depósitos de gordura.

Indivíduos obesos têm uma percentagem de água a menos de indivíduos magros corpóreos.

Deve ser feita referência a esses dados para comparar o percentual medido.

A água desempenha muitas funções biológicas:

- Favorece processos digestivos;
- O solvente é substâncias importantes para o organismo;

Instruções e garantia

O corpo humano contém cerca de 60% de água.

- Remove os resíduos metabólicos;
- Transporta o oxigênio, nutrientes, enzimas, hormônios e glicose para as células;
- É uma fonte de sais minerais;
- Regula a temperatura do corpo.

O corpo humano diariamente expulsa uma certa quantidade de água a ser substituídas regularmente;

- As perdas de água em torno de 10% do peso corporal pode afetar o estado de bem-estar.

Variações de peso do corpo podem ocorrer num curto período de tempo (horas), meios (dias) ou longos (semanas).

Pequenas variações de peso são algumas horas completamente normais e deve ser retenção de líquidos como a água extracelular (que compreende o fluido de fluido, plasma, linfa e trans celular intersticial) é o único celular, o compartimento único capaz de variar tão rapidamente. Quando uma redução de peso é observado em alguns dias é muito provável causa do total de água (60% distribuído dentro das células – intra celular água e 40% no interior das células - água extra celular) e, assim, também massa magra. Em suma, a massa de gordura é uma variável que pode ser notada em semanas.

Bem, na avaliação do curso de sua composição corporal é necessário lembrar que:

- A perda de peso acompanhado por uma percentagem inalterada de gordura corporal ou mesmo a aumentar, indicando que o corpo perdeu água (por exemplo, depois de um treino, uma sauna ou uma dieta limitada para perder peso).***
- O ganho de peso acompanhado por um percentual de gordura corporal diminuindo ou inalterado indica o desenvolvimento de massa muscular.***
- Quando o peso e diminuir a gordura corporal, ao mesmo tempo significa que os trabalhos de dieta e do volume se perde.***
- Com uma elevada percentagem de gordura ou com massa muscular reduzida, percentagem de água é levada para dentro do corpo muito baixo.***

!Atenção!

Para uma terapia de emagrecimento é necessário para proporcionar uma diminuição da massa gorda e nenhuma perda de massa muscular

Metabolismo basal

El metabolismo basal (o TMB, taxa metabólica basal) é a quantidade mínima de calorías necessária para o corpo humano para sobreviver, então para realizar os procedimentos básicos como circulação, respiração, digestão, manter a temperatura corporal. O metabolismo TMB é calculado em um repouso supino mental e física individual, jejum de 12 horas, depois de pelo menos 8 horas de sono e temperatura ambiente constante de cerca de 20°C. O metabolismo basal para adultos é entre 1200 e 1800 kcal.

O TMB é afetada por vários fatores:

- idade:** é maior quando somos jovens; o avanço da idade, diminuição da massa muscular e diminui então também o TMB
- sexo:** TMB é maior em homens porque a testosterona e massa muscular mais acentuada
- height:** TMB é maior para pessoas altas e magras
- composição corporal:** aumento da massa muscular TMB carrega um aumento; massa gorda aumentou diminuiu TMB se comporta
- febre / stress:** TMB aumenta em caso de stress ou febre
- estado nutricional,** o jejum, má nutrição ou desnutrição diminuir o TMB; dietas de proteína aumentar ao contrário do TMB
- Clima:** temperaturas muito altas ou muito baixas aumenta a TMB
- Tiroxina** é um hormônio produzido pela tiroide; funções deste hormonais que incluem de ajustar a intensidade do metabolismo. Mais tiroxina é produzido, maior será a TMB.

Tendo em conta estas indicações TMB nos permite monitorar o número de calorías que o corpo solicitado pela constituição física e estilo de vida.

O aumento da massa muscular ou aumento da atividade física buscando mais calorías: compreender estas diretrizes para otimizar uma dieta ou atividade física.

Exemplo de composição corpórea

Pessoa 1

Dados introduzidos: mulher, altura 168 cm, idade 41 anos, **Dados calculados pelo equilíbrio:** Peso 60,5 kg, 23,5% de gordura corporal, Body water 49,7%, Metabolismo TMB 1.328 kcal, 29,3% Músculos

Análise de composição corporal: A partir da tabela você pode ver uma composição corporal normal. Agora aprofundar a análise.

O percentual de massa magra do corpo é 76,5% (100% -23,5%).

A percentagem de água é de 49,7%.

A gordura corporal é constituída por :

- Gordo essencial => 60,5 kg x 12% = 7,26 quilogramas
- Reserva de gordura => 60,5 kg x 15% = 9,07 kg

A gordura total do corpo (gordura essencial + reservas de gordura) é dado por 7,26 + 9,07 kg = 16,33 kg em relação ao peso total do corpo (60,5 kg) é igual a 27% (% de gordura corporal ideal para a pessoa 1).

A diferença entre a 23,5% (massa real% de gordura) e 27% (% de gordura corporal ideal) é 3.5%, o que aplicado ao peso total de 60,5 kg é igual a 2,11 kg.

2,11 kg representar essa pessoa poderia adquirir 1 para obter a gordura corporal ideal.

A percentagem de água passa a ser 49,7% mais baixo do que a média para as mulheres.

A percentagem de esqueléticos (29,3%) músculos são sobre média. A taxa metabólica TMB é de 1328 kcal, e é afetada pelo sexo, peso e altura (composição corporal mulher-padrão BMR então propenso a 1200-1300 kcal).

DICAS PARA USO

- Colocar o peso sobre uma superfície plana e dura.**

- A presença de solo rendimento ou irregular (ex. Tapete, carpete, linóleo) pode diminuir a precisão de pesagem.
- Aumentar o peso com os pés paralelos e distribuídos peso igualmente (veja ilustração). Espere sem mover o peso para calcular o seu peso.
- É importante pesar os pés bem secos e descalços sobre os eletrodos posicionados corretamente (ver desenho). Evite também lá os contactos entre as pernas de modo que o trabalho do peso adequadamente.

- A escala não é perigosa, porque ele funciona com 4 pilhas alcalinas de 1,5 V.**

No entanto, o emprego das mesmas não são recomendadas:

- Portadores pacemakers ou outros equipamentos eletrônicos médica**
- Pessoas com febre**
- Crianças menores de 10 anos**
- Mulher grávida**
- Pessoas em diálise, com edema nas pernas, as pessoas com ou afetadas pela osteoporose dimorfismo**
- As pessoas que consomem fármacos cardiovasculares.**

- Sempre pesam aproximadamente o mesmo peso de cada dia, ao mesmo tempo, de um modo preferido, sem roupa e antes do pequeno almoço. Para assegurar que o peso exacto e pesa-se duas vezes, se os dois são diferentes pesos, o seu peso é entre as duas leituras. Espere cerca de 15 minutos depois de acordar, para que a água pode ser distribuído através do corpo.

- A superfície do piso pode ser escorregadio quando molhado.

- Se ocorrer um erro durante a análise do seu metabolismo TMB, o seu percentual de gordura, água e músculo esquelético, a escala desliga automaticamente.

Eu me importo!

A função de medir o percentual de gordura corporal, água, músculo esquelético e metabolismo basal pode ser usado apenas por pessoas inclusa idade entre 8 e 100 anos e uma altura enjetado entre 80 e 240 cm.

- A precisão dos dados detetados pela escala pode ser alterado nos seguintes casos:

- Alto nível de álcool
- Elevado nível de cafeína ou drogas

- c) Após um Desporto rigoroso
- d) Durante a doença
- e) Durante a gravidez
- f) Após refeições pesadas
- g) Se há problemas com desidratação
- h) Se os dados (altura, idade, sexo) não foram inseridas corretamente
- i) Se você tem os pés molhados ou sujos.
- j) Pessoas com pernas inchadas

Atenção!

A percentagem de gordura corporal é água, o músculo esquelético e o valor do metabolismo basal devem ser considerados como meramente indicativos. Para mais informações, consulte o seu médico ou nutricionista.

INSTRUÇÕES DE USO

a. Inserir as pilhas

Este equilíbrio funciona com 4 pilhas alcalinas substituíveis 1,5 V. "LO" ou o símbolo de bateria quando as baterias estiverem descarregadas, o display mostra. Insira as novas baterias com o lado positivo para cima. Remover baixado levantar a tampa do compartimento das pilhas localizado na parte inferior das pilhas da unidade. Retire as pilhas e eliminá-los como resíduos especiais no ponto de recolhimento adequado para reciclagem.


Para obter mais informações sobre como remover as pilhas gastas, por favor, entre em contato com a loja onde comprou o dispositivo que contém as baterias, a Câmara Municipal ou o serviço de coleta de lixo. **Cuidado: Para melhor segurança não é recomendado para crianças com menos de 12 anos para remover as baterias.**

b. Unidade de medida Key

Com acentuado equilíbrio, selecione a unidade de medida para a pesagem (kg, lb ou st) com a chave dentro do compartimento da bateria localizada na parte inferior da escala.

c. Papel de peso simples

- 1) Com o equilíbrio OFF-se sobre ele com os pés paralelos e peso igualmente distribuído (v. desenhos). Atenção: ele liga-se automaticamente quando a pessoa a andar. Espere sem mover a escala para calcular o seu peso. Não se incline para qualquer coisa durante a medição para evitar modificar os valores detetados.
- 2) Para baixo da escala, o visor continua a mostrar o peso por alguns segundos, então a escala desliga automaticamente.

	Sempre que a balança for deslocada ou elevada e depois colocada sobre o plano de apoio, a primeira pesagem não deve ser considerada, devido a um necessário reajuste da placa eletrônica relativamente às células de carga. Considerar a segunda pesagem e as seguintes, uma vez que, em alguns casos, a primeira pode ser alterada pelo motivo acima indicado.
--	---

d. Introdução de dados pessoais

Esta escala pode armazenar dados de quatro pessoas diferentes.

- 1) Com a escala de fora pressione a tecla (tecla de sensor de toque) SET2.
- 2) O display pisca a mensagem "USER 1", indicando a pessoa "01": Se você quiser alterar a área de memória (memória 1-4) pressione ▲ ou ▼ chaves (chave TOUCH SENSOR). Depois de selecionar a área de memória confirme pressionando "SET".
- 3) Agora o display exhibe a forma de um homem ou uma mulher; usar o ▲ e ▼ para selecionar e confirmar com a tecla "SET".
- 4) Digite sua altura (80 centímetros a 240 cm) usando o ▲ ou ▼ para aumentar ou diminuir o valor. O visor dá o valor em cm. Se você mantenha pressionada acelera a mudança de números. Pressione "SET" para confirmar.
- 5) Mais uma vez usar a ▲ ou ▼ para entrar no "Age" idade (8-100) e confirmar com a tecla "SET".
- 6) Agora a escala memorizou todos os seus dados; o visor mostra "0.0".

ESCALA PESSOAL COM INDICADOR % DE GORDURA, % DE ÁGUA,% DE MÚSCULO E ESQUELETO METABÓLICA BASAL

Subir na escala por cuidadosamente posicionadas corretamente, pés acima dos dois elétrodos. A tela acima mostra as seguintes informações:

- o peso
 - Metabolismo basal (KCAL)
 - A percentagem de água em seu corpo (WATER).
- Enquanto o monitor no centro dos shows de plataforma:
- O percentual de gordura em seu corpo (FAT).
 - A percentagem de músculo esquelético (MUSCLE).

Agora, a escala vai comparar automaticamente as percentagens de gordura e músculo esquelético com os dados para a anterior de pesagem e a sua comparação mostra no visor no centro da plataforma (A percentagem de gordura na parte superior do mostrador, os músculos esqueléticos na parte inferior):

- Na presença de uma diminuição na percentagem de gordura (≥ 0,5%) ou o aumento do músculo esquelético (≥ 0,5%) a tela exhibe uma segmentos verdes
- Uma variação percentual correspondente <0,5% aparecem nos segmentos do visor amarelo
- Na presença de um aumento na percentagem de gordura (≥ 0,5%) ou diminuição do músculo esquelético (≥ 0,5%), a tela apresenta um segmentos vermelhos.

A variação positiva ou negativa da percentagem de gordura e músculo esquelético é indicado pela mudança de cor (vermelho ou verde) a partir de uma variação de ≥ 0,5%. Compare as percentagens de gordura (FAT), obtido com os parâmetros indicados na "tabela de gordura corporal": se eles caírem fora da faixa normal, você deve consultar o próprio médico.

Também estimar a percentagem de água (ÁGUA) e parágrafo "% de água", a percentagem de músculo (músculo) e parágrafo "% do músculo esquelético" eo valor do metabolismo basal (kcal) e no parágrafo "metabolismo basal". Se eles caem fora da faixa normal, você deve consultar o seu médico.

7) A escala é automaticamente desligado depois de exibir todos os dados.

Para modificar os dados inseridos, ligue para a área de memória interessado e repita o procedimento.

Para inserir os dados de outra pessoa, selecione uma zona de memória livre e repita o procedimento acima.

Cuidado: quando você está na "introdução de dados pessoais" função a escala desliga-se automaticamente se nenhuma tecla for pressionada dentro de 10 segundos.

e. Cálculo de peso, a água% de gordura corporal e%,% do músculo esquelético e valor do metabolismo basal.

1) Com a escala, pressione o "SET", pressione a tecla ▲ ou a tecla ▼ para selecionar a área de memória desejado. Os dados inseridos anteriormente serão exibidos no visor e, em seguida, aparece "0,0 kg".

2) Suba na balança e aguardar a exibição de seus dados (ver ponto 6 do parágrafo "introdução de dados pessoais").

Cuidado!

Se o visor não mostra "0.0" não será possível ler o seu peso e calcular a composição corporal.

Se o display mostra "Err" ou "Err 2" significa que ocorreu um erro durante a medição. Repita todo o procedimento novamente. Em caso de excesso de peso, o visor mostra "O-LD"; neste caso deve remover imediatamente o peso da balança para evitar danificar o seu mecanismo.

f. Função de memória

Esta escala tem a capacidade de armazenar 10 medições de peso e dados sobre a composição corporal para cada uma das quatro áreas de memória (1/2/3/4). Para recuperar o, pressione a tecla "SET" armazenado pesagem, selecione a área de memória desejado pressionando o ▲ ou a tecla ▼ e pressione a tecla "MEM". A exibição no centro da plataforma pisca a mensagem "MEM 01".

Este número é a última pesagem feita, enquanto o número "10" valores mais velhos. A tela acima mostra:

- O peso
- Metabolismo Basal (kcal)
- A percentagem de água em seu corpo (água).

Enquanto o monitor no centro dos shows de plataforma:

Instruções e garantia

- A percentagem de gordura em seu corpo (FAT)
- A percentagem de músculo esquelético (músculo).Desfilair los datos memorizados pulsando la tecla ▲ ou ▼.

Cuidado! Quando visitar os dados armazenados, o visor no centro da plataforma mostra os segmentos de cores que se referem ao percentual de massa gorda e muscular esquelética.

Vencidas as 10 memórias (pesagem e dados sobre a composição corporal armazenada) por pessoa, os dados mais antigos é automaticamente anulada. A mensagem "----" exibido nas duas telas indicando que não há dados armazenados para a área de memória selecionado.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Capacidade: 180 kg / 396 lb / 28 st

Divisão: 100 g / 0.2 lb / 1 lb

Memória para 4 pessoas, 10 memórias para cada pessoa

4 pilhas alcalinas tipo AAA de 1,5V

Tolerância máxima: +/- 1% +1 divisão

Segmentos de sensibilidade mudar de cor (vermelho e verde): ≥0,5%

Display LCD reverso

As condições ambientais de exercício: +10°C +40°C RH ≤85%

Condições ambientais: +10°C a +50°C RH ≤85%

MANUTENÇÃO

- Tente peso com cuidado, é um instrumento de precisão. Portanto, preste atenção para evitar sujeitar o peso a temperaturas extremas, umidade, choque, poeira e luz solar direta. Não deixe cair ou bater a unidade.
 - Mantenha o aparelho longe de fontes de calor.
 - Não saltar sobre o peso.
 - Limpie el peso usando exclusivamente un paño suave y seco.
 - Não utilize nunca productos químicos abrasivos para limpiar el peso.
 - Preste atención en no dejar penetrar nunca líquidos en el cuerpo del peso.
- Este dispositivo não é à prova d'água. Não pare e não usar os ambientes de água saturos peso; humidade superior a 85% ou contato com água ou outros líquidos podem causar corrosão e afetar operat peso adequado.

 A tenção! Leia as instruções

PROCEDIMENTO DE REMOÇÃO (Dir. 2012/19/Eu-WEEE)



O símbolo na parte inferior do dispositivo indica se o equipamento elétrico e eletrônico separado. No final da vida útil do aparelho e não eliminados como resíduos sólidos urbanos como misto, mas descarte em um centro de coleta apropriado em sua área colocados ou devolvidos ao revendedor no momento da compra de um novo aparelho do mesmo tipo e destinada a ser as mesmas funções. Se o dispositivo para remover ter uma dimensão inferior a 25 cm, é possível enviá-la para uma saída com mais de 400 metros quadrados com nenhuma obrigação de comprar um novo dispositivo semelhante metragem. Este procedimento recolha separada de equipamentos elétricos e eletrônicos é feito com o propósito de um dos objetivos ambientais da Comunidade Política de salvaguarda, proteção e melhoria da qualidade ambiental e para evitar potenciais efeitos sobre a saúde dos seres humanos, devido à presença de substâncias perigosas em equipamento ou uso indevido dos mesmos ou alguma de suas partes. Eu me importo! Descarte incorreto de equipamentos elétricos e eletrônicos poderia levar a sanções.

Para a eliminação correta das baterias (**Diret. 2066/66/CE**) **não deitar as baterias nos detritos domésticos mas** eliminá-las como detrito especial nos pontos de recolha indicados para a reciclagem.

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

CE Este produto é destinado para uso doméstico. Conformidade, evidenciada pela marcação CE o dispositivo é sobre a directiva 2004/108 CEE inerentes compatibilidade electromagnética. Este produto é um instrumento electrónico que tenha sido determinada por garantir o estado actual do conhecimento técnico é não interferir com outros dispositivos nas proximidades, (Compatibilidade electromagnética) é ter a certeza se uso, conforme indicado nas instruções de uso. Em caso de comportamento anómalo do dispositivo, não continuar a utilizar e, eventualmente, contactar directamente produtor.

GARANTIA

Este aparelho possui garantia de 2 anos a partir da data de compra, **que devem ser certificadas pelo selo e a assinatura do logista e do recibo fiscal, que anexo é mantida.** Este período está em conformidade com a lei e aplica-se apenas no caso em que o consumidor é um assunto particular. Os produtos Leigos foram projetados para uso doméstico e de emprego não são permitidos em exercícios públicos.

A garantia abrange apenas defeitos de fabrico e não se aplica se o dano foi causado por acidentes, uso indevido, negligência ou má utilização do produto. Utilize apenas os acessórios fornecidos, o uso de outros acessórios podem tornar a garantia perde a sua validade. Não abra a unidade por qualquer motivo; em caso de abertura ou alteração definitivamente garantia se torna inválida. A garantia não se aplica às peças sujeitas a desgaste e quando fornecido baterias fornecidas. Após 2 anos da compra, a garantia expira; neste caso, as intervenções de assistência técnica são conduzidos sob pagamento. Informações sobre as intervenções de assistência técnica, quer em garantia ou pagamento pode ser solicitado contactando info@laica.com. Não há nenhuma maneira de contribuição devido a reparos ou substituição dos produtos OU NÃO os termos da garantia. Em caso de avarias, contacte o revendedor; NÃO enviada diretamente para secular. *Todas as intervenções sob garantia (incluindo os produtos de substituição ou parte dela) não se estendem a duração do produto de substituição da garantia original.*

O fabricante não pode ser responsabilizado por qualquer dano que possa afetar direta ou indiretamente pessoas, coisas e animais por não cumprirem todos os requisitos especificados neste manual de instruções e especialmente em relação às advertências relativas à instalação, utilização e manutenção. É docente da sociedade secular, sendo constantemente envolvidos em melhorar seus próprios produtos, modificado sem parte dos produtos no catálogo em relação às necessidades de produção completamente aviso prévio ou, sem que isso implique qualquer responsabilidade por parte da sociedade secular ou de seus fornecedores.

BENESSERE LAICA, SL

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

Tel. 966961040 • Fax 966961046

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

Neue elektronische Personenwaage zur Berechnung von Grundumsatz und Körperzusammensetzung (Prozentsatz von Fett, Wasser und Skelettmuskulatur) nach Größe, Alter und Geschlecht. Die Körperzusammensetzung (Berechnung der fettfreie Masse, Fettmasse, Gesamtkörperwasser und Skelettmuskulatur) und den Grundumsatz genau zu kennen, gestattet eine richtige Bewertung vom übertriebenen Fett und erlaubt gleichzeitig das Idealgewicht nach dem Ernährungszustand zu bestimmen.

Es ist also möglich, eine richtige Ernährungsweise mit Körpertraining zu verbinden, was eine grundlegende Bedingung ist, um die Qualität des Lebens zu verbessern, die Gesundheit zu schützen und Krankheiten vorzubeugen. Mit Speicherfunktion bis auf 4 Personen, speichert diese Waage 10 gemessene Gewichte für jede Person. Sie vergleicht automatisch die Daten von Fettmasse- und Skelettmuskulaturprozentsatz mit den durch das vorige Wiegen gemessenen Werten.

Ladefähigkeit 180 kg / 396 lb / 28 st - Skalenteilung 100 g / 0.2 lb / 1 lb.

Achtung!

- **Der Prozentsatz an Körperfett und Körperwasser, als auch an Skelettmuskulatur und der Wert vom Grundumsatz sind nur als weisend zu betrachten. Für irgendwelche weitere Auskünfte, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Diätassistenten.**
- **Das selbstständige Messen bedeutet eine Kontrolle und weder Diagnose noch Behandlung. Bei ungewöhnlichen Werten muss eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Unter keinen Umständen darf die Einstellung der vom Arzt verschriebenen Medikamente geändert werden.**

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

ZUSAMMENSETZUNG DES KÖRPERS

Zur Bewertung des Gesundheitszustands einer Person ist es wichtig, die Zusammensetzung ihres Körpers zu kennen. Es ist nicht ausreichend, ihr Gewicht zu kennen, sondern auch die Qualität des Gewichts muss bekannt sein, das heißt beim menschlichen Körper muss zwischen den beiden großen Masse unterschieden werden, aus denen er besteht:

- magere Masse: Knochen, Muskeln, Gedärm, Wasser, Organe, Blut;
- Fettmasse: adipöse Zellen.

Bei gleichem Gewicht können diese beiden Massen unterschiedliche Volumen einnehmen. Mit Hilfe der Elektrode im Fußbrett sendet die Waage einen schwachen elektrischen Strom mit geringer Intensität durch die Körpermasse. Der elektrische Strom reagiert in Abhängigkeit von den Massen, auf die er trifft, auf unterschiedliche Weise: Die magere Masse weist einen geringen Widerstand auf, während die Fettmasse einen größeren Widerstand aufweist. Dieser Widerstand des Körpers wird bioelektrische Impedanz genannt und sie variiert in Abhängigkeit vom Geschlecht, dem Alter und der Statur des Benutzers.

Für eine richtige Kontrolle vom eigenen Idealgewicht, neben dem Gewicht ist es wichtig, den von der Waage bemessenen Fettprozentsatz mit den in der Tafel angegebenen Parametern zu vergleichen und dabei der eigene Prozentsatz an Wasser und Skelettmuskulatur, als auch der eigene Grundumsatz mit den hier unten angegebenen Auskünften zu bewerten. Befinden sich diese Prozentsätze außerhalb der gewöhnlichen Werte, so wird es empfohlen, sich an seinen eigenen Arzt zu wenden. Es wird empfohlen diese Werte für eine bestimmte Zeitspanne aufzuschreiben, um sie am besten zu verstehen. Für einen gültigen Vergleich müssen Sie sich stets zur gleichen Uhrzeit und unter den gleichen Bedingungen wiegen. Der beste Zeitpunkt ist morgens, nüchtern und ohne Kleidung. Nach dem Aufstehen ca. 15 Minuten warten, so dass sich das Wasser im Körper verteilen kann.

Prozentsatz der Fettmasse

Der in der folgenden Tabelle angegebene Prozentsatz des Fettes ist das Gesamtfett, das sich aus der Summe des Grundfetts (oder primären Fetts) und des Reservfetts (oder abgelagerten Fetts) ergibt. Das Grundfett ist unverzichtbar, da es für den Metabolismus erforderlich ist. Der Prozentsatz des Fettes ist für die beiden Geschlechter unterschiedlich: Ca. 4% bei Männern und ca. 12% bei Frauen (auf Grundlage des Gesamtkörpergewichts errechneter Prozentsatz). Das Reservfett, das theoretisch überflüssig ist, ist hingegen in einer minimalen Menge für einen guten Gesundheitszustand erforderlich, vor allem bei Personen, die eine körperliche Tätigkeit ausüben. Auch in diesem Fall ist der Prozentsatz des Fettes ist für die beiden Geschlechter unterschiedlich: 12% Männer, 15% Frauen (auf Grundlage des

Gesamtkörpergewichts errechneter Prozentsatz). Der normale Prozentsatz der Fettmasse liegt also bei Männern annähernd bei 16% und bei Frauen annähernd bei 27%. Diese Prozentsätze sind vom Alter des Individuums abhängig, wie in der folgenden Tabelle angegeben.

TABELLE BODYFAT					
	Alter	GUT Low	NORMAL Healthy	ÜBERGEWICHTIG High	FETTLEIBIG Obese
MANNER	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%
FRAUEN	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%

Prozentsatz von Skelettmuskulatur

Die Muskeln sind die Motoren des Knochenskeletts und durch die Energie, die sie während der Kontraktion freisetzen, gestatten sie es uns, uns zu bewegen und Bewegungen des Kopfes, des Rumpfes sowie der oberen und unteren Gliedmaßen auszuführen und zu kontrollieren. Es gibt drei verschiedene Arten von Muskelgewebe: glatte Muskulatur, quergestreifte Skelettmuskulatur und quergestreiften Herzmuskulatur.

Die quergestreifte Herzmuskulatur bildet das Herz. Es ist das einzige Organ, das aus quergestreiften Muskeln mit einer Kontraktion besteht, die nicht dem Willen unterliegt. Der glatte Muskel besteht aus glatten Fasern, die sich ausschließlich in den Wänden des Verdauungstrakts, der Atemwege und der Genitalien sowie den Wänden der arteriöse und venösen Blutgefäße befinden. Das glatte Muskelgewebe unterliegt nicht dem Willen.

Das quergestreifte Skelettmuskelgewebe, das dem Willen des Menschen unterliegt, bildet die Skelettmuskulatur sowie die Gesichtsmuskulatur. Die Aufgabe der quergestreiften Skelettmuskulatur dient zur Bewegung des Skeletts und gestattet es uns so, uns zu bewegen und mit unserer Umwelt mitzuteilen. Die gegenständliche Waage gibt den % von Skelettmuskulatur im Körper an.

Durchschnittlich besteht 40% vom Körpergewicht aus Skelettmuskeln. Im Allgemeinen, kann dieser Prozentsatz bei Sportlern im Falle von sehr langer körperlicher Betätigung steigern. Im Falle einer täglichen und gemessenen körperlichen Betätigung neigt dieser % dazu, doch zu steigern, aber langsam. (Der Unterschied bemerkt sich nach Monaten von Betätigung). Durch die körperliche Betätigung verbessert sich sogar die Wasserbilanz im Körper. Der Prozentsatz der Muskulatur beginnt mit der der Alter zu senken (nach 40 Jahren).

Prozentsatz des Wassers

Das Wasser ist die Hauptkomponente der mageren Masse; der Prozentsatz des Wassers an der mageren Masse sind vom Alter des Individuums abhängig.

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

Übergewichtige Personen weisen einen niedrigen Prozentsatz Körperwasser als mageren Personen auf.

Auf diese Daten Bezug nehmen, um den festgestellten Prozentsatz zu vergleichen.

Das Wasser hat viele biologischen Funktionen:

Anleitungen und garantie

- es fördert die Verdauungsprozesse;
- es löst für den Organismus wichtige Substanzen;
- es entfernt Schlacken aus dem Metabolismus;
- es transportiert Sauerstoff, Nährstoffe, Enzyme, Hormone und Glukose zu den Zellen;
- es liefert Mineralsalze;
- es regelt die Körpertemperatur.

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

Deshalb müssen die folgenden Punkte bei der Bewertung der Entwicklung der Zusammensetzung des eigenen Körpers berücksichtigt werden:

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

Achtung!

Bei einer Abmagerungskur muss eine Reduzierung der Fettmasse und nicht ein Verlust der Muskelmasse erzielt werden.

Grundumsatz

Der Grundumsatz (GU oder BMR - basal metabolic rate) stellt die Mindestmenge von Kalorien dar, die für den menschlichen Körper notwendig sind, um zu überleben, d.h. um all die notwendigen Grundprozesse vorzunehmen: Blutzirkulation, Atmen, Verdauen, Aufbewahrung der Körpertemperatur.

Der Grundumsatz wird bei einer gleich bleibenden Umgebungstemperatur von etwa 20°C bei einer Person bemessen, die geistig und körperlich völlig entspannt ist, auf dem Rücken liegt, seit 12 Stunden nüchtern und mindestens 8 Stunden geschlafen hat. Der Grundumsatz für Erwachsene schwingt zwischen 1200 und 1800 kcal. Der GU wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst:

- **Alter:** je jünger man ist, desto höher der GU ist; je älter man wird, umso sinkt die Muskelmasse und demzufolge der GU.
- **Geschlecht:** Der GU ist höher bei Männern wegen des Testosterons und der größeren Muskelmasse.
- **Statur:** Der GU ist höher bei großen und schlanken Leuten.
- **Körperzusammensetzung:** Die Steigerung der Muskelmasse bringt einer Erhöhung des GU mit sich. Die Steigerung der Fettmasse führt dagegen zu einer Verminderung des GU.
- **Fieber/Stress:** Der GU steigt im Falle von Stress oder Fieber.
- **Ernährungszustand:** Das Fasten, die niedrige Ernährung oder die Unternahrung vermindern den GU. Hoch proteinhaltige Diäten führen dagegen zu einer Steigerung des Grundumsatzes.
- **Klima:** bei sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen steigt der GU.
- **Thyroxin:** Thyroxin ist ein von der Schilddrüse erzeugtes Hormon. Dieses Hormon hat unter anderen die Funktion, die Intensität vom Metabolismus zu regeln. Je mehr Thyroxin erzeugt wird, desto mehr steigt der GU.

Unter Berücksichtigung dieser Auskünfte gestattet es der Grundumsatz, die Anzahl von Kalorien zu

überwachen, welche der Körper nach der Konstitution und dem Lebensstil erfordert. Desto größer die Muskelmasse ist oder desto größer die körperliche Betätigung ist, umso mehr Kalorien erfordert werden: es ist unerheblich, diese Angaben zu kennen, um eine Diät oder die körperliche Betätigung zu optimieren.

Beispiele für die Zusammensetzung des Körpers

Person 1

Eingegebene Daten: Frau, Größe 168 cm, Alter 41 Jahre, Von der Waage berechnete Daten: Gewicht 60,5 kg, Bodyfat 23.5%, Bodywater 49.7%, Grundumsatz 1328 kcal, Muskeln 29.3%

Analyse der Zusammensetzung des Körpers: Aus der Tabelle ergibt sich eine normale Zusammensetzung des Körpers. Sehen wir nun die Analyse im einzelnen.

Der Prozentsatz der Magermasse beträgt 76.5% (100%-23.5%).

Der Prozentsatz des Wassers beträgt 49.7%.

Das Körperfett setzt sich wie folgt zusammen:

- Grundfett => 60,5kg x 12%= 7,26 kg
- Reservfett => 60,5 kg x 15%= 9,07 kg

Das Gesamtkörperfett (Grundfett + Reservfett) ergibt sich aus 7.26+9.07 kg = 16.33 kg, das bei dem Gesamtkörpergewicht (60,5 kg) 27% beträgt (ideale Prozentsatz der Fettmasse für Person 1). Die Differenz zwischen 23.5 % (% reale Fettmasse) und 27% (% ideale Fettmasse) beträgt 3.5%, was angewendet auf das Gesamtgewicht von 60,5 kg 2.11 kg ausmacht. 2.11 kg stellen die Kilogramm dar, welche die Person 1 zunehmen könnte, um den Idealwert von Fettmasse zu erzielen. Der Wasserprozentsatz (49,7%) ist innerhalb der Durchschnittswerte für Frauen. Der Skelettmuskelprozentsatz (29,3%) ist innerhalb der Durchschnittswerte. Der Grundumsatz beträgt 1328 kcal und ist durch Geschlecht, Gewicht und Größe beeinflusst (Frau - normale Körperzusammensetzung, also Grundumsatz um 1200-1300 kcal).

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH

- **Stellen Sie die Waage auf eine ebene und harte Oberfläche.** Ein nachgiebiger oder unebener Bodenbelag (wie z.B. Teppich, Auslegeware, Linoleum) können die Genauigkeit des Gewichts beeinträchtigen.
- Steigen Sie auf die Waage mit den Füßen parallel zueinander und gleichmäßig verteiltem Gewicht (siehe Zeichnungen). Warten Sie ohne sich zu bewegen, dass die Waage Ihr Gewicht berechnet.
- Es ist wichtig, sich barfuß zu wiegen, mit trockenen Füßen, und sich in korrekter Weise auf die Elektroden zu stellen (siehe Zeichnungen). Ferner vermeiden Sie, dass die Beine sich berühren, damit die Waage richtig funktioniert.
- **Die Waage bringt keine Gefahr mit sich, da sie dank vier 1,5 V alkalischen Batterien arbeitet. Dennoch sollte die Waage nicht von Personen in folgenden Situationen benutzt werden:**
 - **Von Trägern eines Herzschrittmachers oder anderer elektronischer medizinischer Apparate.**
 - **Von Personen, die Fieber haben.**
 - **Kinder unter 10 Jahren**
 - **Personen unter Dialyse, mit Ödemen an den Beinen, Personen mit Behinderungen oder Personen, die an Osteoporose leiden.**
 - **Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen.**
 - **Von schwangeren Frauen.**
- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage, jeden Tag zur selben Stunde, wenn möglich ohne Kleidung und vor dem Frühstück. Um das Wiegen zu optimieren, wiegen Sie sich zweimal und wenn die zwei Gewichtangaben voneinander abweichen, liegt Ihr Gewicht dazwischen. Warten Sie ungefähr 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das Wasser im Körper verteilen kann.
- Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn sie nass ist.
- Sollte ein Fehler während der Analyse Ihres Grundumsatzes, Ihres Prozentsatzes an Fett, Wasser und Skelettmuskulatur passieren, schaltet sich die Waage automatisch aus. Vorsicht! Die Funktion der Messung vom Prozentsatz an Körperfett, Körperwasser, Skelettmuskulatur und vom Grundumsatz kann ausschließlich von Leuten verwendet werden, die ein Alter zwischen 8 und 100 Jahre und einer Statur zwischen 80 und 240 cm aufweisen.
- Die Präzision der von der Waage gemessenen Angaben kann in den folgenden Fällen geändert werden:

- a) hoher Alkoholspiegel
- b) hoher Koffein- oder Drogenspiegel
- c) nach anstrengender sportlicher Betätigung
- d) während Krankheiten
- e) während der Schwangerschaft
- f) nach schweren Mahlzeiten
- g) bei Dehydrationsproblemen
- h) falls Ihre Daten (Größe, Alter und Geschlecht) nicht richtig eingegeben worden sind
- i) falls Sie nasse oder schmutzige Füße haben
- j) Leute mit geschwollenen Beinen

Achtung!
Der Prozentsatz an Körperfett und Körperwasser, als auch an Skelettmuskulatur und der Wert vom Grundumsatz sind nur als weisend zu betrachten.
Für irgendwelche weitere Auskünfte, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Diätassistenten.

GEBRAUCHSANWEISUNG
a. Einsetzen der Batterien


Diese Waage arbeitet mit 4 alkalischen Batterien arbeitet. Wenn die Batterien leer sind, erscheint auf dem Display "LO" oder das Symbol der Batterie. Die neuen Batterien mit dem Pluspol nach oben einsetzen. Die entladenen Batterien entfernen, indem man den Deckel des Batteriefachs hebt, das am Boden des Geräts zu finden ist. Die Batterien abziehen und sie als Sondermüll zu den für das Recyceln angegebenen Sammlungspunkten geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Laden wenden, wo man das Gerät kaufte, das die Batterien enthielt. Anderenfalls, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsservice zu Räte ziehen.

Vorsicht: Für eine höhere Sicherheit dürfen Kinder jünger als 12 Jahre die Batterien nicht entfernen.
b. Taste Messeinheit

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

c. Eingeben der persönlichen Daten

- 1) Mit ausgeschalteter Waage, auf dieselbe mit parallelen Füßen und gleich verteiltem Gewicht (s. Zeichnungen) steigen. Vorsicht: Die Waage schaltet sich erst dann ein, wenn man darauf gestiegen ist. Warten, ohne sich zu bewegen, bis die Waage das Gewicht berechnet. Sich während der Messung an keinem Gegenstand lehnen, um zu vermeiden, die erfassten Werte zu verändern.
- 2) Aus der Waage aussteigen. Das Display zeigt das Gewicht für einige Sekunden weiter; dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

	Jedes Mal wenn die Personenwaage bewegt oder hochgehoben und dann wieder auf die Auflage abgesetzt wird, darf die erste Messung aufgrund der notwendigen Neueinstellung der Elektronikarte hinsichtlich der Ladezellen nicht berücksichtigt werden. Berücksichtigen Sie die zweite und die folgenden Messungen, da die erste Messung in manchen Fällen aufgrund des oben genannten Grundes verfälscht werden könnte.
--	--

d. Eingabe der Personaldaten

- Diese Waage kann die Angaben von 4 unterschiedlichen Personen speichern.
- 1) Mit ausgeschalteter Waage, auf die Taste "SET" drücken (Taste "TOUCH SENSOR").
 - 2) Auf dem Display blinkt "USER 1". Das gibt die Person "01" an: Möchte man den Speicherbereich (Speicher von 1 bis 4) ändern, auf die Tasten "▲" oder "▼" drücken (Taste "TOUCH SENSOR"). Nachdem man den Speicherbereich ausgewählt hat, auf "SET" drücken, um zu bestätigen.
 - 3) Nun zeigt das Display die Figur eines Mannes oder einer Frau. Die Tasten "▲" und "▼" verwenden, um auszuwählen, und auf "SET" drücken, um zu bestätigen.
 - 4) Nun die Größe (von 80 cm bis 240 cm) eingeben. Dabei die Symbole "▲" oder "▼" verwenden, um den Wert zu erhöhen oder senken. Das Display zeigt den Wert in cm. Die Taste gedrückt halten, um das Rollen der Nummern

- zu beschleunigen. Auf "SET" drücken, um zu bestätigen.
- 5) Nochmals die Tasten "▲" oder "▼" verwenden, um das Alter "Age" (von 8 bis 100) einzugeben und durch "SET" bestätigen.
- 6) Nun hat die Waage all die persönlichen Angaben gespeichert. Das Display zeigt "0.0". Auf die Waage steigen. Dabei achten, die nackten Füßen richtigerweise auf die zwei Elektroden zu positionieren. Das Display oben wird die folgenden Angaben zeigen:
 - Gewicht
 - Grundumsatz (KCAL)
 - Prozentsatz vom Wasser, das im Körper vorhanden ist (WATER)

- Das Display in der Mitte der Plattform zeigt dagegen die folgenden Daten darstellen:
- Prozentsatz von Fett, das im Körper vorhanden ist (FAT)
 - Prozentsatz von Skelettmuskulatur (MUSCLE)
- Nun vergleicht die Waage die Prozentsätze von Fett und Skelettmuskulatur mit den Daten des vorigen Wiegens und zeigt das Ergebnis ihres Vergleichs auf dem Display in der Mitte der Plattform (Fettprozentsatz oben auf dem Display, Skelettmuskulatur unten auf dem Display):
- wenn der Prozentsatz von Fett sinkt (≥ 0,5%) oder der von Skelettmuskulatur steigt (≥ 0,5%), zeigt das Display grüne Segmente
 - wenn der Prozentsatz um < 0,5% ändert, zeigt das Display gelbe Segmente
 - wenn der Prozentsatz von Fett steigt (≥ 0,5%) oder der von Skelettmuskulatur sinkt (≥ 0,5%), zeigt das Display rote Segmente.

Die positive oder negative Änderung des Prozentsatzes von Fett und Skelettmuskulatur wird durch die Farbänderung (rot oder grün) bei einer Änderung ab ≥ 0,5% gemeldet. Der gemessene Fettprozentsatz (FAT) mit den Parametern verglichen, die in der "Bodyfat-Tafel" angegeben sind: wenn der Wert außerhalb der Standardwerte liegt, ärztlichen Rat einholen. Außerdem sind der Prozentsatz von Wasser (WATER) laut Absatz "° von Wasser", der Prozentsatz von Muskulatur (MUSCLE) laut Absatz "° von Skelettmuskulatur" und der Grundumsatzwert (KCAL) laut Absatz "Grundumsatz" zu bewerten. Sind diese Werte außerhalb der Standardwerte, sich an seinen Arzt wenden.

- 7) Die Waage schaltet sich nach der Darstellung aller Daten automatisch aus.

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

Vorsicht: bei der Funktion "Eingabe der Personaldaten" schaltet sich die Waage automatisch aus, wenn keine Taste innerhalb von 10 Sekunden gedrückt wird.

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

- 1) Mit ausgeschalteter Waage, auf die Taste "SET" drücken; dann auf die Taste "▲" oder "▼" drücken, um den gewünschten Speicherbereich auszuwählen. Die vorher eingegebenen Angaben werden auf dem Display dargestellt und dann wird "0.0kg" angezeigt.
- 2) Auf die Waage steigen und warten bis die Personaldaten dargestellt werden (siehe Punkt 6 vom Absatz "Eingabe der Personaldaten").

Vorsicht!
 Wenn das Display "0.0" nicht zeigt, wird es nicht möglich sein, das Gewicht zu lesen und die Körperzusammensetzung zu berechnen. Zeigt das Display "Err" und "Err 2", bedeutet das, dass es einen Fehler während der Messung gab. Das vollkommene Verfahren nochmals wiederholen. Im Falle von Übergewicht, zeigt das Display " O-LD"; in diesem Fall, das Gewicht sofort aus der Waage entfernen, um den Mechanismus nicht zu beschädigen.

f. Speicherfunktion

Diese Waage kann bis auf 10 gemessene Gewichte und die Daten über die Körperzusammensetzung für jeden einzelnen der 4 Speicherbereiche (1/2/3/4) speichern. Um die gespeicherten gemessenen Gewichte abzurufen, auf die Taste "SET" drücken, den gewünschten Speicherbereich durch die Taste "▲" oder "▼" auswählen und auf die Taste "MEM" drücken. Das Display in der Mitte der Plattform zeigt "MEM 01" blinkend. Diese Nummer stimmt mit dem letzten vorgenommenen gespeicherten Wiegen überein; während die Nummer "10"

Anleitungen und garantie

die ältesten Werte angibt. Das Display oben zeigt:

- Gewicht
 - Grundumsatz (KCAL)
 - Prozentsatz vom Wasser, das im Körper vorhanden ist (WATER)
- Das Display in der Mitte der Plattform zeigt dagegen die folgenden Daten:
- Prozentsatz von Fett, das im Körper vorhanden ist (FAT)
 - Prozentsatz von Skelettmuskulatur (MUSCLE)
- Die gespeicherten Daten mit der Taste "▲" oder "▼" rollen.

Vorsicht! Wenn die gespeicherten Daten gerollt werden, zeigt das Display in der Mitte der Plattform nicht die gefärbten Segmente, die sich auf den Fettmasse- und Skelettmuskulaturprozentsatz beziehen. Nach 10 Speicherungen (gespeicherten Gewichtswerte und Daten über Körperzusammensetzung) pro Person, werden die ältesten Daten automatisch gelöscht. Die Schrift "-.-", welche auf die zwei Displays dargestellt wird, gibt an, das es keine gespeicherten Daten im ausgewählten Speicherbereich gibt. Vorsicht! Wenn die Daten für jeden der 4 Speicherbereiche (1/2/3/4) geändert werden, werden alle Messungen automatisch gelöscht.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

- Ladefähigkeit: 180 kg / 396 lb / 28 st
- Skalenteilung: 100 g / 0,2 lb / 1 lb
- Speicherbereiche für 4 Personen, 10 Speicherungen pro Person
- 4 1.5V AAA alkalische Batterien
- Höchsttoleranz: +/- 1% +1 Skalenteilung
- Empfindlichkeit beim Segmentenfarbwechsel (rot und grün): ≥0,5%
- Reverse LCD Display
- Betriebsumgebungsbedingungen: +10°C +40°C relative Feuchtigkeit ≤85%
- Lagerungsbedingungen: +10°C +50°C relative Feuchtigkeit ≤85%

WARTUNG

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

 Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen

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



Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeindeabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen

Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielen wird, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle

Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

Werfen Sie zur korrekten Entsorgung der Batterien (**Richtlinie 2066/66/EG**) **dieselben nicht in den Hausmüll, sondern** entsorgen Sie sie als Sondermüll bei für das Recycling angegebenen Sammelstellen. Für weitere Informationen bezüglich der Entsorgung der leeren Batterien, nehmen Sie mit dem Händler, bei dem das Gerät, das die Batterien enthielt, erworben wurde, der Gemeinde oder mit der lokalen Abfallentsorgungsstelle Kontakt auf.

CE Dieses Produkt ist für Haushaltgebrauch bestimmt. Die Konformität, welche durch die auf das Gerät aufgetragene CE-Kennzeichnung beweist ist, bezieht sich auf die EWG-Richtlinie 2004/108 über elektromagnetische Verträglichkeit. Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät, das geprüft wurde, um beim gegenständlichen Zustand der Technik zu sichern, dass es mit anderen in der Nähe vorhandenen Vorrichtungen (elektromagnetische Verträglichkeit) nicht interferiert und dass es sicher ist, wenn es nach den Hinweisen verwendet wird, die in den Gebrauchsanweisungen angegeben sind. Im Falle von Anomalien beim Gerät, es nicht weiter verwenden und, falls notwendig, sich unmittelbar an den Hersteller wenden.

GARANTIE

Die gegenständliche Vorrichtung ist für 2 Jahre vom Einkaufsdatum garantiert. Das Einkaufsdatum ist **durch den Stempel oder die Unterschrift vom Vertragshändler und durch den Kassenzettel zu beweisen, welche als Beilage zu diesem Dokument aufzubewahren sind.** Diese Periode stimmt mit der gültigen Gesetzgebung überein und wird erst dann angewandt, wenn der Verbraucher eine Privatperson ist. Laica-Produkte sind als Haushaltprodukte entworfen und dürfen nicht in öffentlichen Geschäften verwendet werden. Die Garantie deckt ausschließlich Produktionsfehler und ist nicht gültig, wenn der Schaden durch willkürliche Handlung, falschen Gebrauch, Nachlässigkeit oder Missbrauch vom Produkt entsteht. Ausschließlich die standardgelieferten Zubehörteile verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubehörteilen kann das Ungültigkeitswerden der Garantie als Folge haben. Die Vorrichtung keinesfalls öffnen. Wird die Vorrichtung geöffnet oder missbräuchlich geändert, verfällt die Garantie endgültig. Die Garantie ist für verschleißbare Teile als auch für die Batterien nicht gültig, wenn diese letzten standardgeliefert werden. Die Garantie verfällt nach zwei Jahren vom Einkauf. In diesem Fall werden die Serviceeingriffe gegen Zahlung vorgenommen. Für Auskünfte über Serviceeingriffe – eingeschlossen in der Garantie oder gegen Zahlung – schreiben Sie bitte an info@laica.com. Für in den Garantiebedingungen eingeschlossene Reparatur- und Austauschgriffe ist keine Sorte von Beitrag zu leisten. Im Falle von Ausfällen sich an den Vertragshändler wenden. KEINE direkte Lieferung zur LAICA vornehmen. Alle Eingriffe nach Garantiebedingungen (Austausch vom Produkt oder von einem Teil desselben eingeschlossen) werden die Dauer der ursprünglichen Garantieperiode für den ausgetauschten Produkt nicht verlängern.

Der Hersteller lehnt jede Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden an Personen, Sachwerten und Haustieren ab, welche von der Missachtung der Vorschriften entstehen, welche im zweckmäßigen Gebrauchshandbuch enthalten sind – vor allem mit Rücksicht auf Hinweise über Installation, Gebrauch und Wartung der Vorrichtung. Die Firma Laica, welche ständig nach der Verbesserung der eigenen Produkte strebt, behält sich das Recht vor, ohne Voranmeldung ihre Produkte vollkommen oder teilweise nach Herstellungsanfordernissen zu ändern, ohne dass dadurch irgendwelche Haftung seitens der Firma Laica oder ihrer Vertragshändler entsteht.

Noul cântar electronic pentru persoane care permite identificarea metabolismului bazal și compoziția (procent de grăsimi, de apă și de musculatură a scheletului) în funcție de înălțime, de vârstă, de sex. Exacta cunoaștere a compoziției corporale (calculul masei slabe, al masei grase, al apei corporale totale și al musculaturii scheletului) și metabolismul bazal permite o corectă evaluare a grăsimilor în exces și în același timp permite identificarea greutății dorite în funcție de starea nutrițională; este așadar posibilă combinarea unei corecte alimentații cu activitatea fizică, aceasta fiind o condiție esențială pentru îmbunătățirea calității vieții, a sănătății și prevenirea patologiilor. Dotat cu funcție de memorare pentru până la 4 persoane, memorează 10 cântăriri pentru fiecare persoană. Compară automat datele referitoare la procentele de masă grasă și musculatură a scheletului cu cele detectate la cântărirea anterioară. Greutate maximă 180 kg / 396 lb / 28 st - diviziune 100 g / 0,2 lb / 1lb.

Avertisment!

- Procentajul de grăsime și apă din corp este de considerat numai ca informație aproximativă. Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați medicul sau nutriționistul.**
- Măsurarea proprie înseamnă control, nu înseamnă diagnostic sau tratament. Orice nivel neobișnuit ar trebui întotdeauna discutat cu doctorul dumneavoastră. Sub nici o formă nu trebuie să schimbați dozaul de medicamente prescris de doctorul dumneavoastră.**

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

COMPOZIȚIE CORPORALĂ

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

- masa corporală slabă: oase, mușchi, viscere, apă, organe, sânge.
- masă corporală grasă: celule adipose.

Sub aceleași condiții de greutate, aceste două mase au volume diferite.

Prin electrozi plasați pe platformă, scala trimite un curent electric de intensitate slabă care trece prin masa corporală. Curentul electric reacționează într-un mod diferit în funcție de masele prin care trece: masa corporală slabă opune o rezistență slabă, în timp ce masa corporală grasă are o rezistență mai mare. Această rezistență corporală, numită impedanță bio-electrică, variază în funcție de sex, vârstă sau înălțime. Pentru un control corect asupra greutății ideale a unei persoane, este important, înafară de greutate, să se compare procentul de grăsime corporală calculată pe scală, cu parametrii ce se află în tabel și procentajul de apă din corp, cu informația listată în cele de față. **Dacă procentele sunt în afara valorilor normale, vă sugerăm să consultați medicul** Pentru a înțelege mai bine valoarea procentajului de grăsime din corp, vă sugerăm să scrieți această valoare pentru o anumită perioadă de timp. Pentru a obține o comparație validă ar trebui să vă cântăriți la aceeași oră a zilei și sub aceleași condiții.

Cel mai bun moment pentru a vă cântări este dimineața, înainte de micul dejun, fără haine. Trebuie să așteptați 15 minute după ce vă treziți, pentru ca apa să aibă timp să se distribuie în corp. **Procentul de grăsime din corp** Procentul de grăsime listat în tabelul următor, reprezintă grăsime a totală, calculată prin însumarea grăsimii esențiale (sau grăsimie primară) și grăsimie a de rezervă (sau grăsimie a stocată). Grăsimea esențială este necesară deoarece metabolismul are nevoie de ea. Procentul acestei grăsimi este diferit la cele două sexe: cam 4% pentru bărbați și 12% pentru femei (procent calculat pentru greutatea corporală totală. Grăsimea de rezervă, care teoretic este excedentară, este necesară în cantitate minimă pentru o condiție sănătoasă, mai ales pentru cei care au activități fizice. Chiar și în acest caz, procentul de grăsimi este diferit la cele două sexe: 12% pentru bărbați, 15% pentru femei (procent calculat pentru greutatea corporală totală). În consecință, procentul normal al masei de grăsime pentru masa corporală este aproximativ de 16% pentru bărbați și 27% pentru femei. Aceste procente diferă în funcție de vârstă așa cum se vede în tabelul de mai jos.

CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE CU INDICATOR PROCENT DE GRĂSIMI, DE APĂ, DE MUSCULATURĂ A SCHELETULUI ȘI METABOLISM BAZAL

TABEL GRĂSIMIE CORPORALĂ FEMEIE					
	VÂRSTĂ	BINE Low	NORMALĂ Healthy	SUPRAPONDERAL High	OBEZ Obese
BARBAT	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%
FEMEIE	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%

% procent de musculatură a scheletului

Mușchii sunt motoarele scheletului și prin intermediul energiei pe care o creează pe timpul contracției ne permit să ne mișcăm, să efectuăm și să controlăm mișcările capului, ale trunchiului, ale membrelor inferioare și superioare. Există trei tipuri diferite de țesut muscular: neted, striat scheletic și striat cardiac. Mușchii striat cardiac este reprezentat de inimă. Acesta este unicul organ format din fibre striate și care se contractă involuntar. Mușchii neted este format din fibre netede, care se află în exclusivitate pe pereții tubului digestiv, ai căilor respiratorii și ai căilor genitale, pe pereții vaselor sanguine venoase și arteriale. Țesutul muscular neted nu este supus controlului voinei. Țesutul muscular striat scheletic, care se mai numește și voluntar deoarece contracția sa are loc în urma manifestării voinei, constituie în cazul omului musculatura scheletică și mușchii feței. Sarcina mușchilor striaii voluntari constă în acționarea mișcărilor scheletului permițându-ne astfel să ne mișcăm și să comunicăm cu mediul extern. Acest cântar indică procentul de musculatură scheletică în organism. În medie, 40% din greutatea corporală este formată din mușchi scheletici. În general procentul poate fi superior în cazul sportivilor care desfășoară o activitate fizică pe timp îndelungat; în cazul unei activități fizice moderate și zilnice, procentul tinde să crească dar în mod lent (diferența se observă după mai multe luni de activitate). Cu activitatea fizică se îmbunătățește și echilibrul hidric al organismului. Procentul de musculatură începe să se reducă pe măsură ce se înaintează în vârstă (după vârsta de 40 de ani).

Procentul de apă

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

Apa îndeplinește multe funcții biologice:

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

Instrucțiuni și garanție

- reglează temperatura corpului.

Corpul uman elimină o anumită cantitate de apă în fiecare zi, care trebuie înlocuită în mod regulat: o pierdere de apă de aproximativ 10% din greutatea corporală, poate să pună în risc sănătatea. Variații ale greutății corporale, pot să apară pe perioade scurte de timp (ore), pe perioade medii de timp (zile) sau pe perioade lungi de timp (săptămâni). Variații mici ale greutății care au loc în câteva ore, sunt complet normale și se datorează reținerii de apă, deoarece apa extra-celulară (care include fluid interstrial, plasmă, limfăși fuid trans-celular) este singurul compartiment pentru asemenea variații rapide. Când o reducere a greutății apare în câteva zile, se poate ca masa totală de apă să fie afectată (distribuită cu aproximativ 60% în interiorul celulelor – apă intercelulară – și aproximativ 40% înafara celulelor – apă extracelulară -) și prin urmare, deasemenea a afectat masa corporală slab. În concluzie, masa corporală de grăsime este subiectul unor variații ce pot fi înregistrate pe parcursul săptămânilor.

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

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

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

Metabolism bazal

Metabolismul bazal (sau BMR, basal metabolic rate) reprezintă cantitatea minimă de calorii necesare corpului uman pentru a supraviețui, așadar pentru a efectua procesele de bază precum circulația, respirația, digestia, menținerea temperaturii corporale.

Metabolismul bazal este calculat pe un subiect în stare de odihnă mentală și fizică, în poziție culcat pe spate, care nu a mâncat nimic timp de 12 ore, după cel puțin 8 ore de somn și cu o temperatură a mediului constantă de circa 20°C. Metabolismul bazal în cazul adulților oscilează între 1200 și 1800 kcal. Metabolismul bazal este influențat de numeroși factori:

- vârsta: este mai ridicat atunci când indivizii sunt tineri; pe măsură ce se înaintează în vârstă, masa musculară se reduce și se reduce așadar și metabolismul bazal.
- sex: metabolismul bazal este mai ridicat în cazul bărbaților din cauza testosteronului și a masei musculare accentuate.
- înălțime: metabolismul bazal este mai ridicat în cazul persoanelor înalte și slabe.
- compoziția corporală:** creșterea masei musculare determină o creștere a metabolismul bazal; creșterea masei grase determină reducerea metabolismul bazal
- febră / stres: metabolismul bazal crește în caz de stres sau febră
- starea nutrițională: nemăncarea, nutriția redusă sau nutriția necorespunzătoare reduc metabolismul bazal; dietele hiperproteice determina în schimb creșterea metabolismul bazal
- clima: la temperaturi de mediu foarte ridicate sau foarte reduce metabolismul bazal crește
- tiroxina: tiroxina este un hormon produs de către tiroidă; acest hormon are printre funcțiile sale aceea de a regla a intensității metabolismului. Cu cât este produsă mai multă tiroxină, cu atât crește metabolismul bazal.

Ținând cont de aceste indicații, metabolismul bazal ne permite monitorizarea numărului de calorii pe care corpul le solicită în baza constitiției fizice și a stilului de viață.

O masă musculară mai mare sau o activitate fizică intensă necesită mai multe calorii: este obligatorie cunoașterea acestor indicații pentru optimizarea unei diete sau a unei activități fizice.

Exemple de compoziție corporală

Persoana 1

Date introduse: femeie, înțțime 168 cm, vârstă 41 ani.

Date calculate de cântar: Greutate 60.5 kg , Bodyfat (Procent de grăsime corporală) 23.5%, Bodywater (procent de apă) 49.7%, Metabolism bazal 1328 kcal, Mușchi 29.3%

Analiză compoziție corporală:

Din tabel rezultă o compoziție corporală normală.

Vom aprofunda în continuare analiza.

Procentul de masă slabă este de 76.5% (100%-23.5%).

Procentul de apă este de 49.7%.

Grăsimea corporală este constituită astfel:

- grăsimie esențială => 60.5 kg x 12%= 7.26 kg
- grăsimie de rezervă => 60.5 kg x 15%= 9.07 kg

Totalitatea grăsimii corporale (grăsimie esențială + grăsime de rezervă) este determinată de 7.26+9.07kg = 16.33 kg care raportat la totalitatea greutății corporale (60.5 kg) reprezintă 27% (% ideal din masa corporală și din masa grasă pentru persoana 1). Diferența dintre 23.5% (% real din masa grasă) și 27% (% ideal din masa grasă) este de 3.5% care aplicat la greutatea totală 60.5kg reprezintă 2.11 kg. 2.11 kg reprezintă kg pe care persoana 1 ar putea să le pună pentru a obține idealul de masă grasă. Procentul de apă de 49.7% este cel mai mic din media pentru femei. Procentul muscularității scheletului (29.3%) este în limite normale. Metabolismul bazal este de 1328 kcal, și este influențat de sex, de greutate și de înălțime (femeie –compoziție corporală normală deci metabolismul bazal tinde către 1200-1300 kcal).

PONTURI PENTRU FOLOSIRE

- Puneți scala pe o suprafață plată, tare.** Suprafețele moi și inegale (spre exemplu paturi, covoare, inoleu) pot face ca scla să dea un rezultat inegal al greutății dumneavoastră.
- Pășiți pe scala cu picioarele paralele și greutatea distribuită egal (vedeți imaginile). Ridicați-vă atunci când scala încă vă mai măsoară greutatea.
- Este important să vă cântăriți cu picioarele goale, uscate, poziționate corect pe electrozi (vedeți imaginile). Mai mult decât atât, pentru ca scala să funcționeze corespunzător, evitați atingerea picioarelor.
- Cântarul nu prezintă niciun fel de pericol deoarece funcționează cu 4 baterii alcaline de 1.5V. Oricum, următoarele tipuri de persoane ar trebui să evite folosirea lui:**
 - cei care sunt purtători de pace-maker sau alte forme de echipament medical electronic.**
 - cei care au temperatură**
 - copii sub vârsta de 10 ani**
 - femei însărcinate**
 - cei care sunt sub procesul de dializă, cei care au picioarele umflate, persoane cu dimorfism sau care suferă de osteoporoză.**
 - persoane sub medicațiație cardio-vasculară.**

- Întotdeauna să vă cântăriți la aceeași scală în fiecare zi la aceeași oră de preferat fără haine și înainte de micul dejun. Pentru a obține cele mai bune rezultate de la scala dumneavoastră câtăriți-vă de două ori, și dacă cele două rezultate sunt diferite una de cealaltă, greutatea dumneavoastră este între cele două rezultate. Așteptați aproximativ 15 minute înainte să vă ridicați, pentru ca apa să aibă timp să se distribuie uniform în corp.
- Suprafața scalei poate fi alunecoasă dacă este udă.
- Dacă apare o eroare în timpul analizei grăsimii din corpul dumneavoastră, scala se va închide în mod automat.
- Avertisment! Funcția de măsurare a grăsimii din corpul dumneavoastră și a procentului de apă poate fi folosită numai de persoanele care aparțin unui grup de vârstă care pornește de la 8 până la 100 de ani și care au o înălțime între 80 și 240 centimetri.
- Precizia acestui procent de grăsime și a apei din corp poate fi alterat în următoarele cazuri:

CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE CU INDICATOR PROCENT DE GRĂSIMI, DE APĂ, DE MUSCULATURĂ A SCHELETULUI ȘI METABOLISM BAZAL


- a) un grad ridicat de alcoolemie
- b) un nivel ridicat de cafeină și droguri
- c) după o activitate fizică intensivă
- d) în timpul unei boli
- e) în timpul sarcinii.
- f) după mese imbelșugate
- g) în prezența unor probleme de deshidratare
- h) datele dumneavoastră personale (înălțime, vârstă, sex) nu au fost introduse corespunzător
- i) dacă aveți picioare ude sau murdare
- j) persoane cu picioare umflate.

Avertisment!
Procentul de grăsime din corp și apă trebuie să fie luate în considerare numai cu aproximație. Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați medicul sau nutriționistul.

INSTRUCȚIUNI DE OPERARE

- a. Introducere baterii**
 Acest cântar funcționează cu 1 baterii cu litiu de 3V care pot fi înlocuite.
 Când bateriile sunt descărcate, pe ecran apare "Lo" sau simbolul unei baterii.
 Dacă nu utilizați cântarul pentru o perioadă îndelungată de timp, scoateți bateriile.
 Scoateți bateriile descărcate împingând capucul compartimentului pentru baterii în direcția săgeții. Scoateți bateriile și eliminați-le ca deșeu special în cadrul punctelor de colectare indicate pentru reciclare.
 Pentru mai multe informații referitoare la eliminarea bateriilor descărcate, contactați magazinul de unde a fost cumpărat aparatul ce conține bateriile, primăria sau serviciul local de eliminare a deșeurilor.
Atenție: Pentru mai multă siguranță, vă sfătuim să nu lăsați copiii cu o vârstă mai mică de 12 ani să scoată bateriile.
b. Tasta unitate de măsură
 Când cântarul este aprins, selecționați unitatea de măsură pentru greutate (kg, lb sau st) cu ajutorul tastei situate pe spatetele cântarului (vezi fig. 1).
c. Funcția simplă de cântărire

- 1) Cu cântarul stins, urcați pe acesta cu picioarele paralele și greutatea distribuită egal (vezi semnele). Atenție: se aprinde numai după ce ați urcat. Așteptați fără a vă mișca până când cântarul va evalua greutatea dumneavoastră. Nu vă sprijiniți de nimic pe parcursul cântării, pentru a evita alterarea valorilor relevante.
- 2) Coborâți de pe cântar, ecranul va continua să arate greutatea dvs. timp de câteva secunde, după care cântarul se va stinge în mod automat



Prima cântărire după ce cântarul a fost mutat sau ridicat și aștezat pe suprafața de sprijin nu trebuie luată în considerare datorită faptului că placa electronică a cântarului trebuie să se reseteze în funcție de celulele de sarcină. Luați în considerare a doua și următoarele măsurători, deoarece în anumite cazuri prima cântărire poate fi incorectă datorită motivului specificat mai sus.

d. Introducerea datelor personale

- Acest cântar poate memora datele pentru 4 persoane diferite.
- 1) Cu cântarul stins, apăsați tasta "SET" (tastă TOUCH SENSOR).
 - 2) Pe ecran veți observa luminarea intermitentă a inscrisului "USER 1" care indică faptul că este vorba de persoana "01": Dacă doriți să schimbați zona de memorare (memorie de la 1 la 4) apăsați tastele "▲" sau "▼" (tastă TOUCH SCREEN). După selecționarea zonei din memorie confirmați apăsând tasta "SET".
 - 3) Acum veți observa pe ecran silueta unui bărbat sau a unei femei; utilizați tastele "▲" și "▼" pentru a selecționa profilul potrivit și confirmați apăsând tasta "SET".
 - 4) Introduceți acum înălțimea dvs. (de la 80 cm la 240 cm) utilizând tastele "▲" sau "▼" pentru a crește

- sau micșora valoarea. Ecranul va indica valoarea în cm. Ținând apăsată tasta, numerele se vor schimba în mod accelerat. Apăsați "SET" pentru a confirma.
- 5) Utilizați din nou tastele "▲" sau "▼" pentru a introduce vârsta "Age" (de la 8 la 100) și confirmați apăsând tasta "SET".
- 6) Acum cântarul a memorat toate datele dumneavoastră; afișajul indică "0.0".

- Urcați-vă pe cântar acordând atenție poziționării corecte a picioarelor goale pe cei 2 electrozi. Afișajul electronic din partea superioară va indica datele următoare:

 - greutatea
 - metabolismul bazal (KCAL)
 - procentul de apă prezent în corpul dvs. (WATER)

- în timp ce afișajul electronic din centrul platformei va afișa:
 - procentul de grăsime prezent în corpul dvs. (FAT)
 - procentul de musculatură scheletică (MUSCLE)
- Acum cântarul compară automat procente de grăsime și musculatură a scheletului cu datele aferente cântării precedente și afișează rezultatul pe ecranul electronic din centrul platformei (procentul de grăsime în partea superioară a ecranului, musculatura scheletului în partea de jos):
- în cazul unei scăderi a procentului de grăsime (≥ 0.5%) sau al unei creșteri a masei musculare (≥ 0.5%), pe ecran apar segmente verzi
 - în cazul unei variații a procentajului < 0.5% pe ecran apar segmente galbene
 - în cazul unei creșteri a procentului de grăsime (≥ 0.5%) sau al unei scăderi a masei musculare (≥ 0.5%), pe ecran apar segmente roșii.

Variația pozitivă sau negativă a procentului de grăsime și al masei musculare este semnalată prin modificarea culorii (roșu sau verde), începând de la o variație ≥ 0.5%

Comparați procentaje de grăsime (FAT) obținut cu parametrul prezența în "tabelul bodyfat": dacă rezultă a fi în afara valorilor nominale, consultați propriul dvs. medic.

Evaluați de asemenea procentul de apă (WATER) potrivit paragrafului "‰ apă", procentul de musculatură (MUSCLE) potrivit paragrafului "‰ de musculatură scheletică" și valoarea metabolismului bazal (KCAL) potrivit paragrafului "metabolism bazal".

Dacă rezultă a fi în afara valorilor normale, consultați medicul personal.

7) Cântarul se stinge automat după afișarea tuturor datelor.

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

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

e. Calculul greutateii, al % de grăsime corporală, % de apă, % de musculatură scheletică și valoarea metabolismului bazal

- 1) Cu cântarul stins apăsați tasta "SET", apoi apăsați tasta "▲" sau "▼" pentru a selecta zona dorită din memorie. Datele introduse în precedență vor fi indicate pe ecran și apoi va apărea "0.0kg".
- 2) Coborâți de pe cântar și așteptați vizualizarea datelor dumneavoastră (vezi punctul 6 al paragrafului "introducere date personale").

Atenție!
 Dacă afișajul electronic nu indică "0.0" nu va fi posibil să vă citiți greutatea și să calculați compoziția corporală. Dacă pe ecran este afișat "Err" sau "Err 2", înseamnă că a fost o eroare pe parcursul măsurătorii. Repetați întreaga procedură. În caz de exces de greutate, afișajul electronic indică "O-LD"; în această situație coborâți imediat greutatea de pe cântar pentru a nu crea daune mecanismului de funcționare.

f. Funcția de memorare
 Acest cântar are capacitatea de a memora până la 10 de cântăriri și date referitoare la compoziția corporală pentru fiecare dintre cele 4 zone de memorie (1/2/3/4).
 Pentru a vizualiza greutateile memorate, apăsați tasta "SET", selectați zona de memorie dorită apăsând tasta "▲" sau "▼" și apoi apăsați tasta "MEM". Pe ecran în centrul platformei pâlpâie inscrisul "MEM 01".

Instrucțiuni și garanție

Acest număr corespunde ultimei cântării efectuate, în timp ce numărul "10" indică valorile mai vechi. Ecranul din partea superioară indică:

- greutatea
 - metabolismul bazal (KCAL)
 - procentul de apă prezent în corpul dvs. (WATER)
- în timp ce afișajul electronic din centrul platformei indică:
- procentul de grăsime prezent în corpul dvs. (FAT)
 - procentul de musculatură scheletică (MUSCLE)


Derulați datele memorate apăsând tasta "▲" sau "▼".
 Atenție! Când derulați datele memorate, ecranul din centrul platformei nu afișează segmentele colorate referitoare la procentul de masă grasă și musculatură a scheletului. După ocuparea celor 10 de spații de memorie (greutăți și date aferente compoziției corporale memorate) pe persoană, vor fi șterse automat datele mai vechi. Mesajul "-" care apare pe cele două ecrane indică faptul că nu există date memorate pentru zona de memorie selecționată.
 Atenție! Când se modifică datele aferente fiecărei dintre cele 4 zone de memorie (1/2/3/4), se șterg automat toate măsurătorile.

CARACTERISTICI TEHNICE


Greutate maximă: 180 kg / 396 lb / 28 st
 Diviziune: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
 Memorie pentru 4 persoane, 10 posibilități de memorie pentru fiecare persoană
 4 baterii alcaline de 1,5V AAA
 Toleranță maximă: +/-1% +1 diviziune
 Sensibilitate modificare segmente de culoare (roșu și verde) ≥0,5%
 Afișaj LCD reverse
 Condiții ale mediului de funcționare: +10°C +40°C RH ≤85%
 Condiții ale mediului de păstrare: +10°C +50°C RH ≤85%

MENȚINERE

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


 **Atenție!** Citiți instrucțiunile cu atenție pentru o folosire corectă

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


 Simbolul de pe partea inferioară a aparatului indică colectarea separată a echipamentelor electrice sau electronice. Când aparatul nu mai este utilizat, nu îl deplazați împreună cu celelalte deșeuri, ci duceți-l la un centru de colectare din zonă sau la distribuitor atunci când achiziționați unul nou din aceeași gamă. În cazul în care aparatul care trebuie cașat are dimensiuni mai mici de 25 cm, acesta poate fi predat unui punct de vânzare cu suprafață mai mare de 400 mp fără a fi obligați să cumpărați un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deșeurilor electrice și electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejerea, păstrarea și îmbunătățirea calității mediului, precum și la evitarea efectelor potențiale asupra sănătății oamenilor datorită prezenței substanțelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare.

Atenție! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancțiuni.

Pentru o corectă eliminare a bateriilor (**Dir.2066/66/CE**), acestea nu trebuie aruncate la un loc cu deșeurile menajere, ci se vor elimina ca și deșeuri speciale, la punctele de colectare indicate pentru reciclare. Pentru mai multe informații cu privire la eliminarea bateriilor descărcate, contactați magazinul de unde ați achiziționat aparatul ce conține bateriile, Primăria sau serviciul local de eliminare a deșeurilor.


 Acest produs este destinat uzului casnic. Conformitatea, certificată de marcajul CE de pe dispozitiv, se referă la directiva EEC 2004/108 cu privire la compatibilitatea electromagnetă. Acest produs este un dispozitiv electronic care a fost testat pentru a asigura căn conformitate cu cunoștințele tehnice actuale, nu interferează cu alt echipament situat în apropiere (compatibilitate electromagnetă) și este sigur dacă este utilizat conform sfaturilor date în instrucțiunile de folosire. În cazul apariției unor anomalii în funcționare, nu continuați să folosiți instrumentul și, dacă este necesar, adresați-vă direct producătorului.

GARANȚIE

Prezentul aparat are garanție 2 ani de la data cumpărării, dată ce trebuie demonstrată de către **ștampila sau semnătura vânzătorului și de bonul fiscal, pe care trebuie să îl păstrați, atașat aici**. Această perioadă este în conformitate cu legislația în vigoare și se aplică numai în cazul în care consumatorul este persoană fizică. Produsele Laica sunt proiectate pentru uz casnic și nu este permisă utilizarea acestora pentru servicii publice. Garanția acoperă numai defectele de producție și nu este valabilă dacă daunele sunt produse de un eveniment accidental, utilizare greșită, neglijență sau folosire incorectă a produsului. Utilizări numai accesoriile furnizate; utilizarea unor alte accesorii poate duce la anularea garanției. Nu desfaceți aparatul din niciun amotiv, dacă îl desfăceți sau dacă îl manevrați, garanția se anulează automat. Garanția nu se aplică pieselor supuse uzurii din cauza utilizării și din cauza bateriilor când acestea sunt furnizate din dotare. După 2 ani de la cumpărare, garanția expiră; în acest caz intervențiile de asistență tehnică vor fi efectuate contra cost. Puteți obține informații despre intervențiile de asistență tehnică, chiar dacă sunt în garanție sau contra cost, contactând info@laica.com. Nu este necesară nicio contribuție pentru reparațiile și înlocuirile de produse care se încadrează în termenul de garanție. În caz de defecțiuni adresați-vă vânzătorului; NU expediți direct către LAICA.

Toate intervențiile în garanție (inclusiv cele de înlocuire a produsului sau a unei componente) nu vor prelungi durata inițială a garanției produsului înlocuit.
 Fabricantul neagă orice responsabilitate pentru eventualele daune care pot fi cauzate, direct sau indirect, persoanelor, lucrurilor și animalelor de companie din cauza nerespectării unor indicațiilor date în manualul de instrucțiuni corespunzător și care privesc în mod special instrucțiunile pe tema instalării, utilizării și întreținerii aparatului. Compania Laica, fiind mereu implicată în îmbunătățirea propriilor produse, are dreptul de a modifica fără niciun preaviz, complet sau parțial, propriile produse în raport cu nevoile de producție, fără ca acest lucru să implice o responsabilitate din partea companiei Laica sau din partea vânzătorilor acestora.

