TAGLIANDO DI CONTROLLO

PS7002
PS7003
PS7004

PESAPERSONE ELETTRONICA

LC132/i - 01/2021

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Laica S.p.A. is under licence.
Other trademarks and trade name are those of their respective owners.
iOS, iPhone, iPad mini, iPod touch, App Store are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries - Android™, Play Store™ and Google Play™ are trademarks of Google Inc.

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

www.laica.it

ISTRUZIONI E GARANZIA

PS7002
PS7003
PS7004

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

EN **Instructions and warranty**
SMART ELECTRONIC SCALE FOR BODY FAT %, WATER %, MUSCLE %, BASAL METABOLIC RATE WITH BODY MASS INDICATOR

ES **Instrucciones y garantía**
BÁSCULA ELECTRÓNICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E INDICADOR DE MASA CORPORAL

PT **Instruções e garantia**
BALANÇA ELETRÓNICA SMART COM INDICAÇÃO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE ÁGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

DE **Anleitungen und garantie**
ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE DES FETTANTEILS, DES WASSERANTEILS UND DES SKELETTMUSKELANTEILS IN %, DES GRUNDUMSATZES UND MIT ANZEIGE DER KÖRPERMASSE.

FR **Instructions et garantie**
PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, MÉTABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE

EL **Οδηγίες και εγγύηση**
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ SMART ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

RO **Instrucțiuni și garanție**
CÂNTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIME, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, METABOLISMULUI BAZAL ȘI CU INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ

HU **Használat és garancia**
ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG A TESTZSÍR, TESTVÍZ, IZOMTÖMEG, ALAP METABOLIKUS RÁTA ÉS A TESTTÖMEG-INDEX KIMUTATÁSÁRA

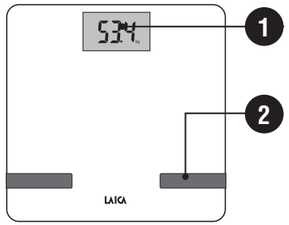
HR **Upute i jamstvo**
PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM POSTOTKA MASNOĆE, VODE, MIŠIĆNE MASE, SKELETNIH MIŠIĆA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE

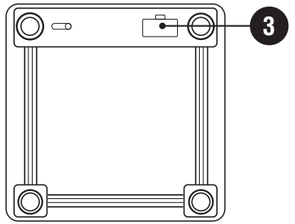
NL **Gebruiksaanwijzing en garantie**
ELEKTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL SMART MET AANDUIDING VAN % LICHAAMSVET, % LICHAAMSVOCHT, % SKELETSPIERMASSA, BASAAL METABOLISME EN BODY MASS INDEX

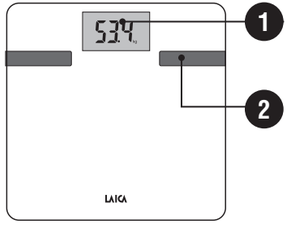
SL **Navodila in garancija**
ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA SMART Z INDIKATORJEM % MAŠČOB, % VODE, % SKELETNE MIŠIČNINE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN Z INDIKATORJEM TELESNE MASE

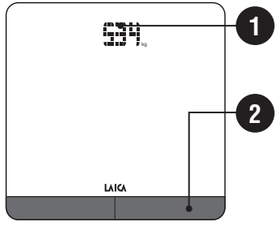
PS7002
PS7003
PS7004

Fig. 1









DESCRIZIONE PRODOTTO
1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie

PRODUCT DESCRIPTION
1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO
1. Display
2. Electrodos
3. Compartimiento de las baterías

DESCRIÇÃO DO PRODUTO
1. Display
2. Elétrodos
3. Compartimento das pilhas

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS
1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach

DESCRIPTION DU PRODUIT
1. Afficheur
2. Électrodes
3. Compartiment à piles

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Θήκη μπαταριών

DESCRIEREA PRODUSULUI
1. Display
2. Electrozi
3. Compartiment baterii

A TERMÉK LEÍRÁSA
1. Kijelző
2. Elektródok
3. Elemtartó

OPIS PROIZVODA
1. Zaslon
2. Elektrode
3. Pretinac za baterije

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT
1. Display
2. Elektroden
3. Batterijvak

OPIS IZDELKA
1. Zaslon
2. Elektrode
3. Prostor za akumulatorja

Disegni
Drawings
Dibujos
Figuras
Zeichnungen
Dessins
Εικόνες
Desenele
Képeket
Crteže
Afbeeldingen
Slike

LAICA® 2

PS7002
PS7003
PS7004

ANNI DI **GARANZIA**
YEARS **GUARANTEE**
AÑOS DE **GARANTÍA**
ANOS DE **GARANTIA**
JAHRE **GARANTIE**
ANS DE **GARANTIE**
ΧΡΟΝΙΑ **ΕΓΓΥΗΣΗ**
ANI DE **GARANȚIE**
JAAR **GARANTIE**
ÉV **GARANCIA**
GODINA **GARANCIJE**
JAAR **GARANTIE**
LET **GARANCIJE**

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

www.laica.it

Data - Date

Timbro rivenditore
Retailer's stamp
Sello del revendedor
Carimbo do revendedor
Stempel des Händlers
Cachet du revendeur
Σφραγίδα καταστήματος
Ştampilă distribuitor
Bolti pecsét
Pečat prodavaoca
Stempel verkoper
Pečat prodajalca

PESAPERSONE ELETTRONICA SMART CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA, % DI MUSCOLATURA SCHELETRICA, METABOLISMO BASALE E CON INDICATORE DI MASSA CORPOREA – ISTRUZIONI E GARANZIA

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

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

Il manuale di istruzioni deve essere considerato come parte del prodotto e deve essere conservato per tutto il ciclo di vita dello stesso. In caso di cessione dell'apparecchio ad altro proprietario consegnare anche l'intera documentazione.
Per un utilizzo sicuro e corretto del prodotto, l'utente è tenuto a leggere attentamente le istruzioni e avvertenze contenute nel manuale in quanto forniscono importanti informazioni relative a sicurezza, istruzioni d'uso e manutenzione. In caso di smarrimento del manuale di istruzioni o necessità di ricevere maggiori informazioni o chiarimenti compilare l'apposito form presente sul sito https://www.laica.it/ alla sezione Faq e Assistenza.

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

INDICE

LEGENDA SIMBOLI	**pag. 4**
AVVERTENZA SULLA SICUREZZA	**pag. 4**
COMPOSIZIONE CORPOREA	**pag. 5**
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	**pag. 5**
ISTRUZIONI PER L'USO	**pag. 6**
MANUTENZIONE	**pag. 6**
PROBLEMI E SOLUZIONI	**pag. 7**
PROCEDURA DI SMALTIMENTO	**pag. 7**
GARANZIA	**pag. 7**

LEGENDA SIMBOLI

⚠ Avvertenza ⃠ Divieto

AVVERTENZE SULLA SICUREZZA

- Prima dell'utilizzo del prodotto controllare che l'apparecchio si presenti integro senza visibili danneggiamenti. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e rivolgersi al proprio rivenditore.
- Tenere il sacchetto di plastica della confezione lontano dai bambini: pericolo di soffocamento.
- Questo apparecchio dovrà essere destinato esclusivamente all'uso per il quale è stato concepito e nel modo indicato nelle istruzioni d'uso. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e quindi pericoloso. Il costruttore non può essere considerato responsabile per eventuali danni derivanti da usi impropri o errati.
- Questo apparecchio può essere utilizzato in modo autonomo da bambini di età uguale o superiore agli 8 anni.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da persone inesperte, solo se preventivamente istruite sull'utilizzo in sicurezza e solo se informate sui pericoli legati al prodotto stesso. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
  Le operazioni di pulizia e di manutenzione non possono essere effettuate dai bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- In caso di guasto e/o cattivo funzionamento, spegnere l'apparecchio senza manometterlo. Per le riparazioni rivolgersi sempre al proprio rivenditore.
- Trattare la bilancia con cura, proteggerla da urti, variazioni estreme di temperatura, umidità, polvere, luce diretta del sole e fonti di calore.

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

⃠ NON salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della stessa è bagnata: pericolo di scivolamento.

⚠ **ATTENZIONE! PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO APPARECCHIO**

- **La percentuale di grasso corporeo e di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale calcolati dalla bilancia devono essere considerati solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.**
- **Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. La bilancia non presenta nessun pericolo.**
- **È sconsigliato l'utilizzo per le seguenti persone in quanto i dati rilevati dalla bilancia potrebbero non essere attendibili:**
  - **o portatori di pace-maker o altro materiale elettronico medico**
  - **o persone con febbre**
  - **o bambini al di sotto dei 10 anni**
  - **o donne in gravidanza**
  - **o persone in dialisi, con edemi alle gambe, persone affette da osteoporosi**
  - **o persone che assumono farmaci per il sistema cardiovascolare.**

UTILIZZO IN SICUREZZA DELLE BATTERIE

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

⃠ NON ricaricare le batterie se non ricaricabili.

⃠ NON eseguire la ricarica delle batterie ricaricabili con modalità diverse da quelle indicate nel manuale o con apparecchiature non indicate.

⃠ NON esporre mai le batterie a fonti di calore e alla luce diretta del sole. L'inosservanza di questa indicazione può danneggiare e/o fare esplodere le batterie.

⃠ NON gettare le batterie nel fuoco.

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

COMPOSIZIONE CORPOREA

La composizione corporea è costituita da:
- massa magra: tutte le componenti libere da grasso (acqua, muscolo, tessuto connettivale e altre componenti organiche non grassose), ossa, muscoli, visceri, acqua, organi, sangue;
- massa grassa: tutti i grassi estraibili del tessuto adiposo e da altri tessuti/organi.
- massa ossea.

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

% di massa grassa
La percentuale di grasso indicata nella tabella che segue rappresenta il grasso totale che è dato dalla somma del grasso essenziale e del grasso di deposito. Il grasso essenziale è necessario per le diverse funzioni dell'organismo: la percentuale è 3% nell'uomo e 12% nella donna. Il grasso di deposito dà energia, protegge contro traumi fisici e isola il corpo per preservarne il calore. Tali percentuali variano con l'età e il sesso dell'individuo come da tabella sotto riportata. **Se le percentuali indicate dalla bilancia sono al di fuori dei valori indicati come "normale" dalla tabella, si consiglia di consultare il proprio medico.**

TABELLA BODYFAT

	Età	SOTTOPESO	NORMALE	SOVRAPPESO	OBESO
DONNA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
UOMO	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% di massa muscolare
Esistono tre diversi tipi di tessuto muscolare: liscio, striato scheletrico e striato cardiaco.
Il muscolo liscio è formato da fibre lisce, le quali si trovano nelle pareti del tubo digerente, delle vie respiratorie e delle vie genitali, nella parete dei vasi sanguigni venosi e arteriosi. Il tessuto muscolare striato scheletrico costituisce nell'uomo la muscolatura scheletrica ed i muscoli della faccia. Il muscolo striato cardiaco è rappresentato dal cuore. La presente bilancia calcola la % di muscolatura scheletrica e del tessuto muscolare liscio nell'organismo. In media, il 40% del peso corporeo è composto da muscoli scheletrici. Gli uomini hanno solitamente una muscolatura più accentuata delle donne e in genere la percentuale può aumentare negli sportivi. La percentuale di muscolatura inizia a diminuire con l'avanzare dell'età.

% d'acqua
La % di acqua corporea è diversa nella donna e nell'uomo: nelle donne adulte in stato di salute va dal 45% al 60%, mentre per gli uomini dal 50% al 65%. La percentuale d'acqua è maggiore nell'infanzia e diminuisce con l'età. Le variazioni di peso corporeo possono avvenire in tempi brevi (ore), medi (giorni) o lunghi (settimane).
Piccole variazioni di peso in poche ore sono del tutto normali e sono dovute alla ritenzione idrica essendo infatti l'acqua extracellulare (che comprende il liquido interstiziale, il plasma, la linfa ed il liquido transcellulare) l'unico compartimento in grado di variare così rapidamente. Quando diminuzioni di peso avvengono in pochi giorni è molto probabile che siano a carico dell'acqua totale.

Metabolismo basale
Il metabolismo basale (o BMR, basal metabolic rate) è la quantità minima di calorie necessaria al corpo umano per sopravvivere, quindi per effettuare i processi di base come la circolazione, la respirazione, la digestione, il mantenimento della temperatura corporea.
Il metabolismo basale viene calcolato su un soggetto a riposo mentale e fisico in posizione supina, a digiuno da 12 ore, dopo almeno 8 ore di sonno e con una temperatura ambientale costante di circa 20°C. Il metabolismo basale per gli adulti oscilla tra i 1200 e le 1800 kcal. Il BMR è influenzato da molti fattori: età, sesso, altezza, composizione corporea, febbre / stress, stato di nutrizione e temperature ambientali.

Indice di massa corporea

TABELLA IMC	VALORE IMC
SOTTOPESO	<18.5
NORMALE	18.5-24.9
SOVRAPPESO	25.0-29.9
OBESO	>30

L'indice di massa corporea mette in relazione il peso corporeo e l'altezza di un individuo. La classificazione sotto riportata è correlata al rischio che un inadeguato peso corporeo può costituire per lo stato di salute: quando l'IMC rientra tra 18,5 e 24,9 significa che il peso non incide statisticamente sullo stato di salute ed è quindi da considerarsi normale. Ogni deviazione, per difetto o per eccesso da tale intervallo di valori di IMC deve essere considerata a rischio per il proprio stato di salute; è consigliabile in questo caso consultare il proprio medico. Abituarsi a seguire una dieta equilibrata e fare attività fisica aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, favorire la salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma! È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso.
Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai da te". La sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate come il nutrizionista o il dietista.

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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (vedi fig.1)

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie

CARATTERISTICHE TECNICHE
- Portata: 180 kg / 396 lb
- Divisione: 100 g / 0.2 lb
- 3 batterie alcaline 1.5V AAA sostituibili
- Display LCD
- Frequenza operativa: 2402-2480 MHz, potenza irradiata effettiva: <20 dBm
- Condizioni ambientali di esercizio:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH ≤85%

La bilancia calcola la composizione corporea su persone di età compresa fra 10 e 80 anni e con un'altezza compresa fra 80 e 230 cm.

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

ISTRUZIONI PER L'USO

PRIMO UTILIZZO
- La presente bilancia funziona con tre batterie alcaline sostituibili da 1.5V tipo AAA.
- Per inserire le batterie aprire il vano batterie attraverso la linguetta del coperchio.
- Inserire le batterie tenendo presente la polarità indicata. Chiudere il coperchio.

SELEZIONE UNITÀ DI MISURA
Per i modelli PS7002 e PS7003 è possibile selezionare l'unità di misura per la pesata nell'app "LAICA Home Wellness", non è possibile cambiare l'unità di misura visualizzata sul display LCD della bilancia. Per il modello PS7004, a bilancia accesa selezionare l'unità di misura (kg o lb) premendo il tasto posto sul fondo dell'apparecchio.

UTILIZZO

a. Misurazione solo peso corporeo

I dati relativi alla composizione corporea vengono visualizzati solo su smartphone con App "LAICA Home Wellness", la bilancia visualizza infatti sul display solo il peso. È possibile quindi utilizzarla come semplice bilancia nel seguente modo:
1) Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, moquettes, linoleum) può pregiudicare l'esattezza del peso.
2) A bilancia spenta salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegni). Attendere senza muoversi che la bilancia computi il vostro peso. Non appoggiarsi a nulla durante la misurazione per evitare di alterare i valori rilevati.
3) Scendere dalla bilancia, il display continua a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegne automaticamente.

b. Funzionamento con app: calcolo della composizione corporea

Elenco dispositivi compatibili:
- **iOS:** iPhone con sistema operativo dal 10.
- **Per device con sistema operativo Android™:** dalla versione 6.0 (Marshmallow).

Compatibile con tecnologia bluetooth 4.0 e superiore, la bilancia invia i dati relativi alla composizione corporea (percentuale di grasso, acqua, muscolatura scheletrica, dato relativo al metabolismo basale e indice di massa corporea) allo smartphone per meglio analizzare la composizione del proprio peso. Durante le seguenti operazioni si consiglia di tenere lo smartphone nelle vicinanze della bilancia per mantenere la connessione attiva.
1. Attivare il bluetooth nelle impostazioni dello smartphone
2. Installare nello smartphone l'App gratuita "LAICA Home Wellness"
3. Avviare l'App e seguire le istruzioni per aggiungere il prodotto e per creare il nuovo utente inserendo i propri dati personali.
4. A bilancia spenta salire sulla pedana facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra ai due elettrodi. La bilancia visualizza:
   a. il peso
   b. il simbolo che indica che la connessione tra bilancia e lo smartphone è attiva.
5. Per inviare i dati rilevati dalla bilancia allo smartphone, premere nell'app il tasto "RILEVA PESO".
6. A questo punto i seguenti dati vengono visualizzati nel proprio smartphone:
   - il peso
   - l'obiettivo di peso (se impostato nell'app)
   - la percentuale di grasso corporeo
   - la percentuale di acqua
   - il metabolismo basale kcal
   - l'indice di massa corporea (BMI)
   - la percentuale di massa muscolare
7. La bilancia si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi di non utilizzo.

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

- Durante la pesata verificare che l'app sia attiva e visualizzata sullo smartphone in modo da verificare l'invio immediato dei dati relativi alla vostra composizione corporea.
- Prima di procedere con una nuova pesata, verificare sempre che la connessione bluetooth del proprio smartphone sia attiva.
- Per device Android™ è necessario attivare i servizi di localizzazione.
- Prima di procedere con una nuova pesata selezionare sempre sullo smartphone l'utente dove si vuole memorizzare i dati.
- Ogni volta che la pesapersone 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 poterebbe essere alterata dal motivo sopra indicato.

SOSTITUZIONE BATTERIE

Quando il display mostra "LO" o il simbolo della batteria procedere alla sostituzione con batterie dello stesso tipo.
1. Aprire il vano batterie attraverso la linguetta del coperchio.
2. Estrarre le batterie scariche e smaltirle come indicato nel paragrafo "Procedura di smaltimento".
3. Inserire le nuove batterie tenendo presente la polarità indicata.
4. Chiudere il vano batterie.

MANUTENZIONE

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

PROBLEMI E SOLUZIONI

Problema	Possibile causa	Soluzione
La bilancia non si accende.	Non si è saliti in modo corretto sulla bilancia.	Salire sulla bilancia con i piedi paralleli. Attenzione: si accende solo una volta saliti.
	Le batterie sono esaurite.	Sostituire le batterie.
Il display visualizza "Lo"o il simbolo della batteria.	Le batteria sono scariche.	Procedere con la sostituzione.
Il display visualizza "Err".	Peso superiore alla portata della bilancia.	Togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarla e verificarne la portata massima.
L'app "LAICA Home Wellness" non visualizza nessun dato.	Non è stato attivato il bluetooth nelle impostazioni dello smartphone.	Attivare il bluetooth nello smartphone.
	Lo smartphone è andato in stand-by durante la pesata.	Mantenere l'app attiva sullo smartphone durante la pesata per verificare l'invio immediato dei dati.
	Non è stato premuto il tasto "RILEVA PESO" nell'app.	Premere nell'app il tasto "RILEVA PESO" per inviare i dati dalla bilancia all'app.
L'app "LAICA Home Wellness" visualizza solo il peso corporeo.	Non si è saliti sulla bilancia a piedi nudi.	Salire sulla bilancia con i piedi nudi.
	La pelle dei piedi è troppo secca.	Inumidire leggermente la pelle dei piedi.

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

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

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

Per lo smaltimento corretto delle batterie **(Dir. 2013/56/Ue)** non gettare le batterie nei rifiuti domestici ma smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.

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

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

GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dalla data di acquisto che deve essere comprovata da **timbro o firma del rivenditore e dallo scontrino fiscale che avrete cura di conservare qui allegato.** Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codice del Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi.
La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia.
Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. La garanzia non si applica alle parti soggette ad usura e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando info@laica.com. Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrino nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore; NON spedire direttamente a LAICA. Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungheranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito. La casa costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. È facoltà della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori.
Per ulteriori informazioni: www.laica.it

SMART ELECTRONIC SCALE FOR BODY FAT %, WATER %, MUSCLE %, BASAL METABOLIC RATE WITH BODY MASS INDICATOR – INSTRUCTIONS AND WARRANTY

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

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

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

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

Electronic bathroom scale that measures the weight and calculates the body composition (percentage of body fat, water, muscle, and BMI) and the basal metabolic rate based on height, age and gender. Compatible with bluetooth 4.0 and higher technology, it allows you to automatically send the data to your smartphone so you can monitor your progress at any time.

INDEX

SYMBOLS KEY	**page 8**
SAFETY WARNINGS	**page 8**
BODY COMPOSITION	**page 9**
PRODUCT DESCRIPTION	**page 9**
INSTRUCTIONS FOR USE	**page 10**
MAINTENANCE	**page 10**
TROUBLESHOOTING	**page 11**
DISPOSAL PROCEDURE	**page 11**
WARRANTY	**page 11**

SYMBOLS KEY

Warning

Prohibition

SAFETY WARNINGS

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag used for packaging out of reach of children: suffocation hazard.
- This device must only be used for its intended purpose and in the manner indicated in the instructions.
  All other uses are considered improper and therefore hazardous.
  The manufacturer cannot be considered responsible for any damage due to improper or incorrect use.
- This device can be used by children on their own from the age of 8 upwards.
- Individuals with reduced physical, sensory or mental capacities or unskilled people must only use the product if previously instructed on its use, in safety and only if informed of the dangers connected to the product itself.
  Children must not play with the device.
  Cleaning and maintenance operations must not be performed by children without adult supervision.
- In the event of a failure and/or malfunction, do not tamper with the device.
  Always contact your retailer for repairs.
- Handle the scale with care, protect it against knocks, extreme temperature fluctuations, humidity, dust, direct sunlight and sources of heat.

Do NOT allow liquids to penetrate into the body of the scale.
This appliance is not waterproof. Do NOT leave and do NOT use the scale in water-saturated environments; humidity rates greater than 85% or contact with water or other liquids may cause corrosion or compromise proper scale operation.
Do NOT step onto the scale with wet feet, or if the surface of the scale is wet: slipping hazard.

ATTENTION! BEFORE USING THIS APPLIANCE

- **The body fat, water, and skeletal muscle percentages and the basal metabolism calculated by the scale must only be considered to be indicative data. For further information, consult a doctor or dietician.**
- **Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body. The scale is not dangerous in any way.**
- **The scale is not recommended for the following individuals as the data detected by the scale may not be accurate:**
  - **o individuals wearing a pacemaker or other electronic medical device**
  - **o people with fever**
  - **o children under 10 years of age**
  - **o pregnant women**
  - **o individuals undergoing dialysis, with oedema in the legs or osteoporosis**
  - **o people who take cardiovascular medication**

SAFE USE OF BATTERIES

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

Do NOT recharge the batteries if they are not rechargeable.
Do NOT recharge rechargeable batteries using methods other than those indicated in the manual or using unsuitable equipment.
NEVER expose the batteries to sources of heat or direct sunlight.
Failure to observe these instructions may result in damage to and/or the explosion of the batteries.
Do NOT throw the batteries into an open flame.

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

BODY COMPOSITION

The body composition is made up of:
- lean mass: all components without fat (water, muscle, connective tissue, and other non-fatty organic components), bone, muscles, bowels, water, organs, and blood;
- fatty mass: all fats that can be extracted from adipose tissue and other tissues/organs;
- bone mass.

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

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

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

% of muscle mass (% of skeletal muscle)
There are three different types of muscle: smooth, striated skeletal, and striated cardiac.
Smooth muscle is made of smooth fibres. These are found in the walls of the digestive tract, respiratory tract and genital tract and in the wall of the venous and arterial blood vessels.
Human striated skeletal muscle is in the skeletal and facial muscles. Cardiac striated muscle is found in the heart. This scale calculates the % of skeletal muscle and smooth muscle tissue in the body. On average, 40% of body mass is made up of skeletal muscle. Men usually have more pronounced muscles than women and the percentage may increase in those who practice sports.
The percentage of muscle starts to decrease with age.

Water %
The % of water in the body differs based on gender: in healthy adult women it ranges from 45% to 60% while in men it ranges from 50% to 65%. The percentage of water is greater in childhood and decreases with age. Body weight variations can occur in a short period of time (hours), a medium period of time (days) or over a long period (weeks). Small variations in weight over a few hours is normal and due to water retention since extracellular water (which includes the interstitial fluid, plasma, lymph and transcellular fluid) is the only part capable of varying so rapidly. When weight losses occur in just a few days, it is very likely that it is part of the total water.

Basal metabolic rate
The Basal Metabolic Rate, or BMR, is the minimum calories required for the human body to survive, in order to carry out basic functions such as circulation, breathing, digestion, and maintaining body temperature. BMR is calculated on a person when at physical and mental rest, lying down on their back, having not eaten for 12 hours, after at least 8 hours' sleep and with a constant body temperature of 20°C. Adult BMR varies from 1200 to 1800 kcal. BMR is influenced by many factors: age, gender, height, body composition, fever / stress, nutritional state and ambient temperature.

Body mass index

BMI TABLE	BMI VALUE
UNDERWEIGHT	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
OVERWEIGHT	25.0-29.9
OBESE	>30

The body mass index (BMI) is the relation of body weight to height. The classification given be low is correlated to the risk that body weight exerts on health. When BMI is between 18.5 and 24.9 it means that the weight does not statistically impact health and is to be considered normal.
Any deviation, above or below this BMI interval should be considered a health risk. In this case, we recommend consulting a physician. Getting in the habit of following a balanced diet definitely helps improve quality of life, promote health and prevent illness, increase vitality and maintain ideal weight! It is important to know that BMI does not allow accounting for weight variations due to muscle mass, bone mass, water content or fat accumulation.
Therefore, a simple BMI calculation alone should not be misinterpreted, leading to "DIY" diets. The evaluation of the BMI should be made by a doctor or other specialists such as a nutritionist or dietitian.

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

PRODUCT DESCRIPTION (see fig.1)

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment

TECHNICAL SPECIFICATIONS
- Capacity: 180 kg / 396 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb
- 3 disposable 1.5V AAA alkaline batteries
- LCD DISPLAY
- Operating frequency: 2402-2480 MHz, effective radiated power: <20 dBm
- Environmental conditions for use: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Environmental storage conditions: +10°C +50°C; RH ≤85%

The scale calculates the body composition for individuals aged 10 to 80 measuring between 80 and 230 cm tall.

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

INSTRUCTIONS FOR USE

FIRST USE
- This scale works with three disposable 1.5V AAA alkaline batteries.
- To insert the batteries, open the battery compartment by pulling up the tab on the cover.
- Insert the batteries according to the pole markings. Close the cover.

UNIT SELECTION
For models PS7002 and PS7003, the unit of measurement for weighing can be selected in the “LAICA Home Wellness” app, it is not possible to change the unit of measurement shown on the scale's LCD display. For model PS7004, select the unit of measurement (kg or lb) when the scale is on by pressing the button located on the base of the appliance.

USE
a. Measuring weight only
Body composition data is only available via the “LAICA Home Wellness” smartphone app; the scale's display only shows weight.
It can therefore be used as a simple scale in the following way:
1) Place the scale on a flat, sturdy surface. An uneven or disjointed floor (e.g., rug, carpet, linoleum) may compromise the accuracy of the reading.
2) With the scale off, step on with parallel feet and your weight equally distributed (see drawings). Do not move until the scale has measured your weight. Do not lean on anything while the scale measures your weight in order to avoid altering the readings.
3) Step off the scale. The display will continue to show the reading for a few seconds before automatically turning off.

b. Operation with app: calculation of body composition
List of compatible devices:
- **iOS:** iPhone with 10 operating system.
- **For device with Android™operating system**: with the 6.0 version (Marshmallow).

Compatible with bluetooth 4.0 and higher technology, the scale sends data on body composition (fat percentage, water, skeletal muscle, basal metabolic data and body mass index) to the smartphone to better analyse personal weight composition. During the following operations, we recommend keeping the smartphone near the scale to keep the bluetooth connection active.

1. Activate bluetooth in the smartphone settings.
2. Install the free "LAICA Home Wellness" app on your smartphone
3. Start the App and follow the instructions to add the product and to create the new user by entering your personal data.
4. With the scale off, step onto the platform, being sure to position your bare feet correctly on the two electrodes. The scale shows:
   a. weight
   b. the symbol that indicates that the connection between the scale and the smartphone is active.
5. To send the data detected by the scale to the smartphone, press the “DETECT WEIGHT" button in the app.
6. At this point the following data is displayed on your smartphone:
   - weight
   - weight goal (if set in the app)
   - the percentage of body fat
   - the percentage of water
   - basal metabolism kcal
   - body mass index (BMI)
   - the percentage of muscle mass
7. The scale switches off automatically after approximately 10 seconds of non-use.

Compare the fat percentage reading with the parameters indicated in the "Body fat table" if outside normal values, consult your doctor. Evaluate the water percentage, as indicated in the “water %" paragraph, as well as muscle percentage as indicated in the "muscle %" paragraph.

- When weighing, check that the app is on and displayed on your smartphone to ensure instant transfer of data about your body composition.
- Before taking a new reading, always make sure that the bluetooth connection on your smartphone is active.
- For Android™ devices it is necessary to activate the localisation services.
- Before taking a new weight measurement, make sure the correct user is selected on your smartphone.
- Each time the scale is moved and then returned to its resting surface, the first weight must not be considered due to reorganization of the electronic board with the loading cells. Consider the second and successive weights, as in certain cases the first one could be altered for the reason mentioned above.

REPLACING BATTERIES
When the "LO" or battery symbol appears on the display, replace the batteries with the same type.
1. Open the battery compartment by pulling up the tab on the cover.
2. Remove the worn batteries and dispose of them according to the instructions in the paragraph "Disposal Procedure".
3. Insert the new batteries according to the pole markings.
4. Close the battery compartment.

MAINTENANCE

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

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The scale doesn't turn on.	You have not stepped onto the scale properly.	Step onto the scale with your feet in a parallel position. Attention: only turn on after stepping on the scale.
	The batteries are worn.	Replace the batteries.
"Lo" or the battery symbol is shown on the display.	The batteries are low.	Replace them.
The display shows "Err".	Weight greater than the scale capacity.	Step off the scale immediately so as not to damage it and check the maximum capacity.
The “LAICA Home Wellness” app doesn't show any data.	The bluetooth function has not been enabled in the smartphone settings.	Enable bluetooth on your smartphone.
	The smartphone went in standby during weighing.	Keep the app active on your smartphone during weighing to check that data is sent instantly.
	The “DETECT WEIGHT“ button has not been pressed in the app.	Press the “DETECT WEIGHT“ button in the app to send the data from the scale to the app.
The “LAICA Home Wellness” app only displays the body weight.	You did not step on the scale with bare feet.	Step onto the scale with bare feet.
	The skin on your feet is too dry.	Slightly dampen your feet.

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

DISPOSAL PROCEDURE

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.
At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m² without having to purchase a new, similar device.
This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or of parts of the same. Caution! The wrong disposal of electric and electronic equipment may involve sanctions.
To correctly dispose of batteries (**Dir. 2013/56/Eu) do not throw them into household waste** but rather dispose of them as special waste at specialised recycling centres.
For more information about disposal of used batteries, contact the store where you purchased the equipment containing the batteries, the municipality or the local waste disposal service.

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

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

WARRANTY

This 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.

BÁSCULA ELECTRÓNICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E INDICADOR DE MASA CORPORAL – INSTRUCCIONES Y GARANTÍA

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

IMPORTANTE
LEER ATENTAMENTE ANTES DEL USO
CONSERVAR PARA UNA REFERENCIA FUTURA

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

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

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

Balanza electrónica que permite calcular el peso y la composición corporal (porcentaje de grasa, de agua y de musculatura esquelética e índice de masa corporal) y el metabolismo basal en función de la altura, de la edad y del sexo. Compatible con la tecnología bluetooth 4.0 y superior para el envío automático de los datos recopilados a su smartphone para que pueda verificar sus progresos en todo momento.

ÍNDICE

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

NOTA SÍMBOLOS

⚠ Advertencia ⃠ Prohibición

ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD

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

⚠ **¡ATENCIÓN! ANTES DE UTILIZAR ESTE APARATO**

- **El porcentaje de grasa corporal y de agua, de musculatura esquelética y el valor del metabolismo basal calculados por la balanza deben considerarse sólo como datos exclusivamente indicativos.**
  Para cualquier ulterior información consulte con su médico o dietólogo.
- **A través de los electrodos colocados en la peana, la balanza envía una débil corriente eléctrica de baja intensidad, que atraviesa la masa corporal. La balanza no presenta ningún peligro.**
- **No se recomienda el uso para las siguientes personas puesto que los datos detectados por la balanza podrían no ser fiables:**
  - **o portadoras de pace-maker u otro material electrónico médico**
  - **o personas con fiebre**
  - **o niños menores de 10 años**
  - **o mujeres embarazadas**
  - **o personas en diálisis, con edemas en las piernas, que sufren osteoporosis**
  - **o personas que toman medicamentos para el sistema cardiovascular.**

USO EN SEGURIDAD DE LAS BATERÍAS

- Quitar las baterías si no se usa la balanza por largos períodos de tiempo y conservarlas en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente.
- ⃠ NO recargar las baterías si no son recargables.
- ⃠ NO realizar la recarga de las baterías recargables con distinta modalidad de la que se indican en el manual o con aparatos no indicados.
- ⃠ No exponer las baterías a fuentes de calor y a los rayos directos del sol. El incumplimiento de esta indicación puede dañar y/o hacer explotar las baterías.
- ⃠ NO arrojar las baterías al fuego.
- La remoción o la sustitución de las baterías se debe realizar por personal adulto.
- Tener las baterías lejos del alcance de los niños: la ingestión de las baterías constituye un peligro mortal. En caso de ingestión consultar inmediatamente un médico.
- El ácido contenido en las baterías es corrosivo. Evitar el contacto con la piel, los ojos y las vestimentas.

COMPOSICIÓN CORPORAL

La composición corporal está constituida por:
- masa magra: todos los componentes sin grasa (agua, músculo, tejido conectivo y otros componentes orgánicos no grasosos), huesos, músculos, vísceras, agua, órganos, sangre;
- masa grasa: todas las grasas extraíbles del tejido adiposo y de otros tejidos/órganos;
- masa ósea.

A través de los electrodos colocados en la peana, la balanza transmite una débil corriente eléctrica de baja intensidad, que atraviesa la masa corporal. Las distintas masas responden de manera diferente al flujo de corriente: la masa magra opone una resistencia inferior respecto a la que opone la masa grasa.
Esta resistencia del cuerpo se llama impedancia bioeléctrica. El porcentaje relativo de las distintas masas corpóreas varía también en función del sexo, de la edad y de la estatura de la persona.

% de masa grasa
El porcentaje de grasa indicado en la siguiente tabla representa la grasa total integrada por la suma de la grasa esencial y de la grasa de reserva. La grasa esencial es necesaria para las distintas funciones del organismo: el porcentaje es 3% en el hombre y 12% en la mujer. La grasa de depósito otorga energía, protege contra traumas físicos y aísla el cuerpo para preservar el calor. Dichos porcentajes varían con la edad y el sexo del individuo, como se puede apreciar en la siguiente tabla. **Si los porcentajes indicados en la balanza quedan fuera de los valores indicados como "normal" en la tabla, se aconseja consultar con el propio médico.**

TABLA BODYFAT

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

% de masa muscular (% de musculatura esquelética)
Existen tres tipos diferentes de tejido muscular: liso, estriado esquelético y estriado cardíaco. El músculo liso está formado por fibras lisas, que se encuentran en las paredes del tubo digestivo, de las vías respiratorias y de las vías genitales, en la pared de los vasos sanguíneos venosos y arteriales. El tejido muscular estriado esquelético constituye en el hombre la musculatura esquelética y los músculos de la cara. El músculo estriado cardíaco está representado por el corazón. La presente balanza calcula el % de musculatura esquelética y del tejido muscular liso en el organismo. Como media, el 40% del peso corporal está compuesto de músculos esqueléticos. Por lo general, los hombres tienen una musculatura más acentuada que las mujeres y el porcentaje puede aumentar en caso de deportistas. El porcentaje de musculatura empieza a disminuir con el paso de la edad.

% de agua
El % de agua corporal es distinta en la mujer y en el hombre: en las mujeres adultas en estado de buena salud va del 45% al 60%, mientras que para los hombres del 50% al 65%. El porcentaje de agua es mayor en la infancia y disminuye con la edad. Las variaciones de peso corporal se pueden producir en tiempos breves (horas), medios (días) o largos (semanas). Las pequeñas variaciones de peso en pocas horas son absolutamente normales, y se deben a la retención hídrica, dado que el agua extracelular (que incluye el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es el único compartimento capaz de variar de forma tan rápida. Cuando las disminuciones de peso se producen en pocos días es muy probable que afecten al agua total.

Metabolismo basal
El metabolismo basal o BMR, basalmetabolic rate) es la cantidad mínima de calorías que necesita el cuerpo humano para sobrevivir, es decir, para realizar procesos básicos como la circulación, la respiración, la digestión y el mantenimiento de la temperatura coroporal. El metabolismo basal se calcula en los sujetos en reposo mental y mental, en posición supina, tras 12 horas de ayunas, después de, al menos, haber dormido 8 horas y con una temperatura ambiental constante de unos 20º C. En los adultos el metabolismo basal oscila entre las 1200 y las 1800 kcal. El BMR está determinado por muchos factores: edad, sexo, altura, composición corporal, fiebre / estrés, estado de nutrición y temperatura ambiental.

Índice de masa corporal

TABLA IMC	VALORE IMC
PESO BAJO	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
SOBREPESO	25.0-29.9
OBESO	>30

El índice de masa corporal pone en relación el peso corporal con la altura de una persona. La clasificación que figura a continuación está relacionada con el riesgo que un peso corporal inadecuado puede suponer para el estado de salud: cuando el IMC se encuentra entre 18,5 y 24,9 significa que el peso no incide estadísticamente en el estado de salud y que, por tanto, debe considerarse normal. Cada desviación, por defecto o por exceso de dicho intervalo de valores de IMC, debe considerarse un riesgo para el propio estado de salud; en este caso se aconseja consultar con el propio médico. Acostumbrarse a seguir una dieta equilibrada y a practicar actividad física ayuda, sin lugar a dudas, a mejorar la calidad de vida, a favorecer la salud y a prevenir las patologías, a aumentar la vitalidad y a mantener el peso forma.
Con todo, es importante saber que el índice de masa corporal no permite distinguir variaciones de peso debidas a la entidad de la masa muscular, de la masa ósea, al contenido de agua o a la acumulación de grasa. Así pues, la facilidad para calcular el IMC no debe engañarnos e inducirnos a probar dietas "caseras". Su evaluación corresponde al médico o a otras figuras especializadas, como el nutricionista o dietista.

Consideraciones
Así pues, a la hora de evaluar el desarrollo de la propia composición corporal es necesario tener presente que:
- La pérdida exclusiva de peso acompañada de un porcentaje de grasa corporal invariado o incluso superior indica que el cuerpo sólo ha perdido agua (por ejemplo, después de un entrenamiento, de una sauna o de una dieta limitada a la pérdida rápida de peso).
- El aumento de peso acompañado de un porcentaje de grasa corporal en disminución o invariado indica el desarrollo de masa muscular.
- Cuando el peso y la grasa corporal disminuyen a la vez significa que la dieta funciona y que se pierde volumen.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (ver fig.1)

1. Display
2. Electrodos
3. Compartimiento de las baterías

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
- Capacidad: 180 kg / 396 lb

- División: 100 g / 0.2 lb
- 3 baterías alcalinas 1.5V tipo AAA reemplazables
- DISPLAY LCD
- Frecuencia de operación: 2402-2480 MHz, potencia de irradiación efectiva: <20 dBm
- Condiciones ambientales de funcionamiento:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Condiciones ambientales de conservación: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ La balanza calcula la composición corporal en personas de edad comprendida entre 10 y 80 años y con una altura comprendida entre 80 y 230 cm.

CONSEJOS DE USO

- Pesarse siempre en la misma balanza y a la misma hora, preferiblemente al despertar y desvestidos.
- Es importante pesarse con los pies descalzos, bien secos y correctamente colocados en los electrodos (ver figura).
  Evitar que haya contacto entre las piernas para que la balanza funcione correctamente.
- Espere unos 15 minutos después de levantarse, de forma que el agua pueda distribuirse por el cuerpo.
- La precisión de los datos suministrados por la balanza puede estar comprometida en los siguientes casos:
  a) tasa alcohólica alta
  b) alto nivel de cafeína o drogas
  c) después de comidas pesadas
  d) después de una rigurosa actividad deportiva
  e) durante una enfermedad
  f) mujeres embarazadas
  g) en caso de problemas de deshidratación
  h) pies mojados o sucios
  i) piernas hinchadas

INSTRUCCIONES PARA EL USO

PRIMER USO

- La presente balanza funciona con tres baterías alcalinas sustituibles de 1.5V tipo AAA.
- Para introducir las baterías, abra el compartimiento de las baterías mediante el linguete de la tapa.
- Introducir las baterías teniendo presente la polaridad indicada. Cerrar la tapa.

SELECCIÓN UNIDAD DE MEDIDA

Para los modelos PS7002 y PS7003 se puede seleccionar la unidad de medida para el peso en la app. “LAICA Home Wellness”, no es posible cambiar la unidad de medida visualizada en el display LCD de la balanza.
Para el modelo PS7004, con la balanza encendida seleccionar la unidad de medida (kg o lb) presionando la tecla colocada en el fondo del aparato.

USO

a. Medición sólo del peso corporal

Los datos relativos a la composición corporal se visualizan sólo en smartphone con App “LAICA Home Wellness”, de hecho, la balanza sólo visualiza el peso en el display. Así pues, es posible utilizarla como simple balanza de la siguiente manera:

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

b. Funcionamiento con app: cálculo de la composición corporal

Lista de los dispositivos compatibles:

- **iOS:** iPhone con sistema operativo desde el 10.
- **Para dispositivo con sistema operativo Android™:** desde la versión 6.0 (Marshmallow).

Compatible con tecnología bluetooth 4.0 y superior, la balanza envía los datos relativos a la composición corporal (porcentaje de grasa, agua ,musculatura esquelética, dato relativo al metabolismo basal e índice de masa corporal) al smartphone para analizar mejor la composición del propio peso. Durante las siguientes operaciones se aconseja tener el smartphone cerca de la balanza para mantener la conexión activa.

1. Active el bluetooth en las formulaciones del smartphone
2. Instale en el smartphone la App gratuita “LAICA Home Wellness”
3. Encienda la App y siga las instrucciones para agregar el producto y para crear el nuevo usuario introduciendo los propios datos personales.
4. Suba a la balanza con ésta apagada prestando atención a poner correctamente los pies descalzos sobre los dos electrodos. La balanza visualiza:
   a. el peso
   b. el símbolo que indica que la conexión entre balanza y el smartphone esá activa.
5. Para enviar los datos detectados por la balanza al smartphone, presione en la app la tecla “DETECTA PESO”.
6. En este punto los siguientes datos son visualizados en el propio smartphone:
   - el peso
   - el objetivo de peso (si configurado en la app.)
   - el porcentaje de grasa corporal
   - el porcentaje de agua
   - el metabolismo basal kcal
   - el índice de masa corporal (BMI)
   - el porcentaje de masa muscular
7. La balanza se apaga automáticamente al cabo de unos 10 segundos sin utilizar.

Compare el porcentaje de grasa obtenida con los parámetros que figuran en la “tabla bodyfat“. Si queda fuera de los valores normales consulte con su médico. Évalúe además el porcentaje de agua como en apartado “% de agua ” y el porcentaje de musculatura como en apartado ”% de musculatura esquelética”.

⚠
- Durante el pesaje verificar que la aplicación esté activa y visualizada en el smartphone de modo de verificar el envío inmediato de los datos respectivos a vuestra composición corpórea.
- Antes de pesarse de nuevo verifique siempre que la conexión bluetooth de su smartphone está activa.
- Para dispositivo Android™ es necesario activar los servicios de localización.
- Antes de pesarse de nuevo seleccione siempre en su smartphone el usuario en que quiere memorizar los datos.
- Cada vez que la balanza se cambia de sitio o se levanta y luego se coloca en el plano de apoyo, el primer pesaje no se deberá considerar, a causa de un reajuste necesario de la tarjeta electrónica respecto a las celdas de carga. Considere el segundo y los sucesivos pesajes, puesto que en algunos casos el primero podría ser alterado a causa del motivo anteriormente citado.

SUSTITUCIÓN DE LAS BATERÍAS

Cuando la pantalla muestra “LO” o el símbolo de la batería, realice la sustitución con baterías del mismo tipo.

1. Abra el compartimento baterías mediante la lengüeta de la tapadera.
2. Saque las baterías descargadas y elimínelas como se indica en el apartado “Procedimiento de eliminación”.
3. Meta las nuevas baterías teniendo en cuenta la polaridad indicada.
4. Cierre el compartimento de baterías.

MANTENIMIENTO

- Conserve el aparato en un lugar fresco y seco.
- Conserve el aparato en posición horizontal
- Limpie la balanza usando exclusivamente un trapo suave y seco.
- No utilice nunca productos químicos o abrasivos.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

Problema	Posible causa	Solución
La balanza no se enciende.	No se ha subido de manera correcta en la balanza.	Suba en la balanza con los pies paralelos. Atención: sólo se enciende después de que se ha subido.
	Las baterías están descargadas.	Sustituir las baterías.
La pantalla visualiza “Lo” o el símbolo de la batería.	Las baterías están descargadas.	Realizar la sustitución.
El display visualiza “Err”.	Peso superior a la capacidad de la balanza.	Quitar rápidamente el peso de la balanza para no dañarla y controlar la capacidad máxima.
La app “LAICA Home Wellness” no visualiza ningún dato.	No se ha activado el bluetooth en las configuraciones del smartphone.	Activar el bluetooth en el smartphone.
	El smartphone entró en stand-by durante el pesaje.	Mantener la app activa en el smartphone durante el pesaje para verificar el envío inmediato de los datos.
	No ha sido presionada la tecla “DETECTA PESO” en la app.	Presione en la app la tecla “DETECTA PESO” para enviar los datos desde la balanza a la app.
La app “LAICA Home Wellness” visualiza sólo el peso corporal.	No se ha subido en la balanza con los pies descalzos.	Suba en la balanza con los pies descalzos.
	La piel de los pies está demasiado seca.	Humedezca levemente la piel de los pies.

Todos los pesos son aproximados siendo redondeados por exceso o defecto a la división más cercana. Aseguramos una precisión con tolerancia de +/-1% + 1 div.

PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN

El símbolo colocado en el fondo del aparato indica la recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. Al término de la vida útil del aparato, no eliminar como residuo municipal sólido mixto sino eliminarlo en un centro de recogida específico colocado en vuestra zona o entregarlo al distribuidor a la hora de comprar un nuevo aparato del mismo tipo y destinado a las mismas funciones. En caso de que el aparato a eliminar tenga una dimensión inferior a los 25 cm es posible entregarlo en un punto de venta con un metraje superior a los 400 metros cuadrados sin obligación de comprar un nuevo dispositivo similar. Este procedimiento de recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos se realiza con el propósito de una política del medioambiente comunitaria con objetivos de salvaguardia, defensa y mejoramiento de la calidad del medioambiente y para evitar efectos potenciales en la salud de los seres humanos debido a la presencia de sustancias peligrosas dentro de estos equipos o a un uso inapropiado de los mismos o de algunas de sus partes. Cuidado! Una eliminación no correcta de equipos eléctricos y electrónicos podría conllevar sanciones.

Para la correcta eliminación de las baterías **(Dir.2013/56/Eu) no arrojar las baterías en la basura doméstica sino** eliminar como residuo especial en los puntos de recogida indicados para el reciclaje. Para mayor información sobre la eliminación de las pilas descargadas contacte con la tienda donde ha comprado el aparato que contenía las baterías, con el municipio o con el servicio local de eliminación de residuos.

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

El productor, Laica S.p.A., declara que el aparato cumple con la Directiva 2014/53/Eu. La declaración de conformidad completa está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.laica.it.

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 inclusos en los términos de la garantía. En caso de averías, diríjase al revendedor; NO envíe directamente a LAICA. Todas las intervenciones en garantía (incluso aquellas de sustitución del producto o de una de sus partes) no extienden la duración del periodo de garantía original del producto sustituido. El fabricante no se considera responsable por posibles daños que puedan, directa o indirectamente, afectar a personas, cosas o animales domésticos por la inobservancia de todas las disposiciones indicadas en este manual de instrucciones y, especialmente, referidas a las advertencias sobre la instalación, uso y mantenimiento del aparato. Es facultad de la sociedad Laica, al estar constantemente empeñada en la mejora de sus propios productos, modificar sin preaviso alguno totalmente o en parte los productos presentes en el catálogo en relación a necesidades de producción, sin que ello comporte responsabilidad alguna por parte de la sociedad Laica o de sus vendedores.

Laica Iberia Distribución, S.L.
C.I.F.: B67044362 - Ronda Narciso Monturiol N.º 4 (Edificio A), Planta 1ª, Oficina 117 - Parque Tecnológico de Paterna - 46980-Paterna (Valencia) - España - Teléfono: 961 484 164 - E-mail: info@laicaiberia.com

BALANÇA ELETRÓNICA SMART COM INDICAÇÃO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE ÁGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL – INSTRUÇÕES E GARANTIA

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

IMPORTANTE
LER ATENTAMENTE ANTES DA UTILIZAÇÃO
CONSERVAR PARA CONSULTA FUTURA

O manual de instruções deve ser considerado parte integrante do produto e deve ser conservado durante todo o ciclo de vida do mesmo. Em caso de cessão do aparelho a outro proprietário, entregue também toda a documentação.
Para uma utilização segura e correta do produto, o utilizador deverá ler atentamente as instruções e advertências contidas no manual uma vez que fornecem informações importantes relativas à segurança, instruções de utilização e manutenção.
Em caso de extravio do manual de instruções ou de necessidade de receber mais informações ou esclarecimentos, preencha o formulário para o efeito presente no website https://www.laica.it/ na secção FAQ e Assistência.

Balança eletrónica para medição de peso e cálculo da composição corporal (percentagem massa gorda, de água, de massa muscular esquelética e índice de massa corporal) e do metabolismo basal em função da altura, da idade e do sexo. Compatível com tecnologia bluetooth 4.0 e superior para envio automático dos dados relativos ao seu smartphone de forma a monitorizar os seus progressos a qualquer momento.

ÍNDICE

LEGENDA SÍMBOLOS **página 16**
AVISOS SOBRE A SEGURANÇA **página 16**
COMPOSIÇÃO CORPORAL **página 17**
DESCRIÇÃO DO PRODUTO **página 17**
INSTRUÇÕES PARA O USO **página 18**
MANUTENÇÃO **página 19**
PROBLEMAS E SOLUÇÕES **página 19**
PROCESSO DE ELIMINAÇÃO **página 19**
GARANTIA **página 19**

LEGENDA SÍMBOLOS

Aviso

Proibição

AVISOS SOBRE A SEGURANÇA

- Antes da utilização do produto verificar que o aparelho apresente-se íntegro sem danos visíveis. Caso tenha dúvidas não utilizar o aparelho e contactar o próprio revendedor.
- Manter o saco de plástico da embalagem longe das crianças: perigo de sufocamento.
- Este aparelho destina-se exclusivamente ao uso para o qual foi concebido e do modo indicado nas instruções de uso. Qualquer outra utilização será considerada imprópria e, portanto, perigosa. O fabricante não pode ser considerado responsável por eventuais danos decorrentes de utilizações impróprias ou erradas.
- Este aparelho pode ser utilizado de forma autónoma por crianças com 8 anos ou mais.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com pouca experiência, desde que sejam previamente instruídas sobre a utilização de modo seguro e apenas se forem informadas sobre os perigos relacionados ao produto. Crianças não devem brincar com o aparelho. As operações de limpeza e de manutenção não podem ser efetuadas por crianças sem a supervisão de um adulto.
- Em caso de avaria e/ou mau funcionamento, desligar o aparelho sem adulterá-lo. Para as reparações contactar sempre o próprio revendedor.
- Tratar a balança com cuidado, protegê-la contra impactos, variações extremas de temperatura, humidade, poeira, luz direta do sol e fontes de calor.
- NÃO deixar líquidos penetrarem no corpo da balança. Este aparelho não é impermeável. NÃO guarde e NÃO utilize a balança em ambientes muito húmidos; um teor de humidade superior a 85% ou o contacto com a água e outros líquidos podem provocar corrosão e comprometer o funcionamento da balança.
- NÃO subir na balança com os pés molhados ou se a superfície desta está molhada: perigo de escorregamento.

ATENÇÃO! ANTES DE USAR ESTE APARELHO

- **A percentagem de massa gorda corporal, água e musculatura esquelética e o valor do metabolismo basal calculados pela balança devem ser considerados somente dados indicativos.**
  Para qualquer informação adicional, consultar um médico ou um nutricionista.
- **Através dos elétrodos posicionados na base, a balança envia uma leve corrente elétrica de baixa intensidade que atravessa a massa corporal. A balança não apresenta nenhum perigo.**
- **O uso pelas pessoas a seguir não é aconselhado, uma vez que os dados levantados pela balança podem não ser fidedignos:**
  - **o portadores de pacemakers ou de outros dispositivos médicos eletrónicos**
  - **o pessoas em estado febril**
  - **o crianças com menos de 10 anos**
  - **o mulheres grávidas**
  - **o hemodialisados ou indivíduos com edemas nas pernas, osteoporose**
  - **o indivíduos a tomar medicamentos para o sistema cardiovascular.**

UTILIZAÇÃO SEGURA DAS BATERIAS

- Remover as baterias se não se usa a balança por longos períodos de tempo e conservá-las num lugar fresco e seco com temperatura ambiente.
- NÃO recarregar as baterias se não forem recarregáveis.
- NÃO efetuar a recarga das baterias recarregáveis com modalidades diferentes das indicadas no manual ou com aparelhos não indicados.
- NUNCA expor as baterias a fontes de calor e à luz direta do sol. O descumprimento desta indicação pode danificar e/ou causar as explosão de baterias.
- NÃO deitar as baterias no fogo.
- A remoção ou substituição das baterias deve ser efetuada por adultos.
- Manter as baterias longe do alcance das crianças: a ingestão das baterias constitui perigo morta. Em caso de ingestão consultar um médico.
- O ácido contido nas baterias é corrosivo. Evite o contacto com a pele, olhos e vestuário.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

A composição corporal é formada por:
- massa magra: todos os componentes livres de massa gorda (água, músculos, tecido conjuntivo e outros componentes orgânicos não gordos), ossos, músculos, vísceras, água, órgãos e sangue;
- massa gorda: todas as gorduras que podem ser extraídas do tecido adiposo e de outros tecidos/órgãos;
- massa óssea.

Através dos elétrodos posicionados na base, a balança transmite uma leve corrente elétrica de baixa intensidade que atravessa a massa corporal. As diversas massas respondem de maneira diferente ao fluxo da corrente: a massa magra opõe uma resistência menor do que aquela exercida pela massa gorda.
Essa resistência do corpo é chamada impedância bioelétrica. A percentagem relativa das diferentes massas corporais varia de acordo com o sexo, a idade e a estatura da pessoa.

% de massa gorda
A percentagem de gordura indicada na tabela a seguir representa o total de massa gorda, dado pela soma da gordura essencial e da gordura de reserva. A gordura essencial é necessária para as diferentes funções do organismo, e a percentagem é de 3% em homens e de 12% em mulheres. A gordura de reserva dá energia, protege contra traumas físicos e isola o corpo para preservar o calor. Estas percentagens variam com a idade e o sexo do indivíduo, tal como indica a tabela abaixo. **Consulte o médico se as percentagens indicadas pela balança estiverem fora dos valores mencionados como "normais" pela tabela.**

TABELA BODYFAT

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

% de massa muscular (% de musculatura esquelética)
Existem três tipos diferentes de tecido muscular: liso, estriado esquelético e estriado cardíaco.
Os músculos lisos são constituídos pelas fibras lisas, e se encontram nas paredes do tubo digestivo, das vias respiratórias e do aparelho genital, bem como nas paredes dos vasos sanguíneos venosos e arteriais.
O tecido muscular estriado esquelético constitui, no ser humano, a musculatura esquelética e os músculos do rosto. O músculo estriado cardíaco é representado pelo coração. Esta balança calcula a percentagem de musculatura esquelética e de tecido muscular liso existente no organismo. Em média, 40% do peso corporal é composto por músculos esqueléticos. Os homens normalmente apresentam uma musculatura mais acentuada do que as mulheres e, em geral, a percentagem pode aumentar nos esportistas. A percentagem de massa muscular começa a diminuir com o avanço da idade.

% de água
A percentagem de água corporal difere em mulheres e homens: em mulheres adultas em bom estado de saúde, vai de 45% a 60%, enquanto, em homens, vai de 50% a 65%.
A percentagem de água é maior durante a infância e diminui com a idade.
As alterações do peso corporal podem ocorrer em curto (horas), médio (dias) ou longo prazo (semanas).
As pequenas variações de peso em poucas horas são absolutamente normais e devem-se à retenção hídrica, sendo que a água extracelular (que compreende o líquido intersticial, a linfa, o plasma e o líquido transcelular) é o único componente capaz de se alterar tão rapidamente. Quando há diminuições de peso em poucos dias, é muito provável que elas se devam à quantidade total de água.

Metabolismo basal
O metabolismo basal (ou BMR, basal metabolic rate) é a quantidade mínima de calorias necessária ao corpo humano para sobreviver; assim, para efetuar os processos básicos como a circulação, a respiração, a digestão, a manutenção da temperatura corporal. O metabolismo basal é calculado num sujeito em repouso mental e físico em posição supina, em jejum há 12 horas, após pelo menos 8 horas de sono e com uma temperatura ambiente constante de cerca de 20 °C. O metabolismo basal para adultos oscila entre 1200 e 1800 kcal.
O BMR é influenciado por muitos fatores: idade, sexo, altura, composição corporal, febre/stress, estado de nutrição e temperaturas ambientais.

Índice de massa corporal

TABELA IMC	VALOR IMC
ABAIXO DO PESO	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
ACIMA DO PESO	25.0-29.9
OBESO	>30

O índice de massa corporal baseia-se na relação entre o peso corporal e a altura de um indivíduo. A classificação abaixo apresentada correlaciona que um peso corporal inadequado pode constituir para o estado de saúde: quando o IMC está entre 18,5 e 24,9, o peso não influi, em termos estatísticos, sobre o estado de saúde, logo, é considerado normal.
Um desvio por defeito ou por excesso aos valores padrão do IMC deve ser considerado como um sinal de alerta de que a saúde está em risco e, portanto, é aconselhável consultar o médico. Seguir uma dieta equilibrada e praticar exercício físicoajuda a melhorar a sua qualidade de vida, favorecendo a saúde, prevenindo as doenças, aumentando a vitalidade e mantendo o peso ideal! No entanto, é importante saber que o índice de massa corporal não permite distinguir alterações de peso devido à entidade da massa muscular, massa óssea, conteúdo de água ou acumulação de gordura. Assim, a simplicidade de cálculo do IMC não deve levar ao engano, conduzindo a dietas "faça você mesmo". A sua avaliação deve ser feita por um médico ou outras figuras especializadas, como um nutricionista ou um dietista.

Considerações
Ao avaliar a evolução da sua composição corporal, é necessário levar em consideração que:
- Uma perda de peso por si só, sem alterações na percentagem de massa gorda ou acompanhada de um aumento dessa percentagem, indica que o corpo simplesmente perdeu água (após um treino, uma sauna ou uma dieta de emagrecimento rápido, por exemplo).
- Um aumento de peso sem alterações na percentagem de massa gorda ou acompanhado de uma diminuição dessa percentagem indica um aumento de massa muscular.
- Uma perda simultânea de peso e de massa gorda indica que a dieta funciona e houve perda de volume.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO (veja a a fig.1)

1. Display
2. Elétrodos
3. Compartimento das pilhas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
- Capacidade: 180 kg / 396 lb
- Divisão: 100 g / 0.2 lb
- 3 pilhas alcalinas de 1,5V, AAA substituíveis
- Display LCD

- Frequência de funcionamento: 2402-2480 MHz, potência de irradiação efetiva: <20 dBm
- Condições ambientais de operação:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Condições ambientais de conservação: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ A balança calcula a composição corporal em pessoas entre 10 e 80 anos de idade e com altura entre 80 e 230 cm.

CONSELHOS PARA O USO
- Pesar-se sempre na mesma balança e à mesma hora, de preferência ao acordar e sem roupa.
- É importante pesar-se descalço, com os pés bem secos e corretamente posicionados sobre os elétrodos (ver figura). Evitar que haja contato entre as pernas, para garantir que a balança funcione corretamente.
- Esperar cerca de 15 minutos depois de se levantar, para que a água possa se distribuir pelo corpo.
- A precisão dos dados fornecidos pela balança pode ser comprometida nos casos a seguir:
  a) taxas elevadas de álcool
  b) níveis elevados de cafeína ou de drogas
  c) depois de refeições pesadas
  d) depois de atividades esportivas intensas
  e) durante doenças
  f) durante a gravidez
  g) na presença de problemas de desidratação
  h) com os pés molhados ou sujos
  i) com as pernas inchadas

INSTRUÇÕES PARA O USO

PRIMEIRA UTILIZAÇÃO
- Esta balança funciona com três pilhas alcalinas substituíveis de 1,5V tipo AAA.
- Para inserir as pilhas, abrir o compartimento através da lingueta da tampa.
- Inserir as pilhas tendo em conta a polaridade indicada. Fechar a tampa.

SELEÇÃO DE UNIDADE DE MEDIDA
Para os modelos PS7002 e PS7003 é possível selecionar a unidade de medição para a pesagem na app "LAICA Home Wellness", mas não é possível alterar a unidade de medição visualizada no visor LCD da balança. Para o modelo PS7004, com a balança ligada selecionar a unidade de medida (kg ou lb) premindo a tecla colocada no fundo do aparelho.

UTILIZAÇÃO
a. Medição somente do peso corporal
Os dados relativos à composição corporal são visualizados apenas no smartphone com a app "LAICA Home Wellness", a balança visualiza apenas o peso no visor.
Assim, é possível utilizá-la como balança simples da seguinte forma:
1) Posicionar a balança em uma superfície plana e rígida. A presença de um pavimento pouco firme ou desconexo (por ex., tapete, alcatifa, linóleo) pode prejudicar a exatidão da pesagem.
2) Subir na balança desligada, mantendo os pés paralelos e o peso equitativamente distribuído (ver figuras). Aguardar sem se mover até que a balança registe o seu peso. Não se apoiar a nada durante a medição, para evitar alterar os valores levantados.
3) Descer da balança; o display continua a exibir o peso durante alguns segundos; a seguir, a balança desliga-se automaticamente.

b. Funcionamento com app: cálculo da composição corporal
Lista de dispositivos compatíveis:
- **iOS:** iPhone com sistema operativo a partir do 10.
- **Para dispositivos com sistema operativo Android™:** a partir da versão 6.0 (Marshmallow).

Compatível com a tecnologia bluetooth 4.0 e superior, a balança envia os dados relativos à composição corporal (percentagem de gordura, água, músculo esquelético, dados relativos ao metabolismo basal e índice de massa corporal) para o smartphone a fim de melhor analisar a composição do próprio peso. Durante as seguintes operações, é aconselhável ter o smartphone próximo da balança para manter a conexão ativa.
1. Ative o bluetooth nas configurações do smartphone
2. Instale no seu smartphone a App gratuita "LAICA Home Wellness"
3. Inicie a App e siga as instruções para adicionar o produto e para criar o novo utilizador inserindo os seus dados pessoais.
4. Com a balança desligada, suba para a balança, tendo o cuidado de posicionar os pés descalços corretamente sobre os dois elétrodos. A balança apresenta:
   a. o peso
   b. o símbolo para indicar que a conexão entre a balança e o smartphone está ativa.
5. Para enviar os dados registados a partir da balança para o smartphone, pressione na App o botão "REGISTAR PESO".
6. Neste momento, os seguintes dados são exibidos no seu smartphone:
   - o peso
   - o peso ideal (se configurado na app)
   - a percentagem de gordura
   - a percentagem de água
   - o metabolismo basal Kcal
   - o índice de massa corporal (IMC)
   - a percentagem de massa muscular
7. A balança desliga-se automaticamente após cerca de 10 segundos de inatividade.

Compare a percentagem de massa gorda obtida com os parâmetros da "tabela bodyfat": se estiverem fora dos valores normais, consulte o médico. Analise ainda a percentagem de água (ver ponto "% de água") e os dados referentes à massa muscular (ver ponto "% de massa muscular esquelética").

⚠
- Durante a pesagem, verifique que o app esteja ativo e seja visualizado no smartphone de modo a verificar o envio imediato dos dados relativos à sua composição corpórea.
- Verifique sempre se a ligação bluetooth do seu smartphone está ativada antes de uma pesagem.
- Para os dispositivos Android™ é necessário ativar os serviços de localização.
- Antes de proceder a uma pesagem, no seu smartphone, o utilizador deverá memorizar os dados.
- Todas as vezes que a balança for deslocada ou erguida e, em seguida, recolocada no plano de apoio, a primeira pesagem não deverá ser levada em consideração devido à necessidade de reacomodação da placa eletrónica com relação às células de carga. Considerar a segunda pesagem e as pesagens sucessivas, pois, em alguns casos, a primeira pesagem pode ser alterada pelo motivo mencionado acima.

SUBSTITUIÇÃO DAS BATERIAS
Quando o display mostrar "LO" ou o símbolo da bateria, substituir as pilhas por pilhas do mesmo tipo.
1. Abrir o compartimento através da lingueta da tampa.
2. Extrair as pilhas gastas e eliminá-las tal como indicado no parágrafo "Procedimento de eliminação".
3. Inserir as pilhas novas tendo em conta a polaridade indicada.
4. Fechar o compartimento das pilhas.

MANUTENÇÃO

- Conservar o dispositivo em local fresco e seco.
- Conservar o aparelho na posição horizontal.
- Limpar a balança unicamente com um pano macio e seco.
- Nunca utilizar produtos químicos ou abrasivos.

PROBLEMAS E SOLUÇÕES

Problema	Causa possível	Solução
A balança não se acende.	O utilizador não subiu de forma correta na balança.	Subir na balança com os pés paralelos. Atenção: a balança só se acende depois de o utilizador ter subido.
	As pilhas estão gastas.	Substituir as pilhas.
O display exibe a mensagem "Lo" ou o símbolo da pilha.	As pilhas estão gastas.	Substituir.
O display exibe a mensagem "Err".	Peso superior à capacidade da balança.	Retirar o peso da balança imediatamente para não danificá-la e verificar a sua capacidade máxima.
A aplicação "LAICA Home Wellness" não visualiza qualquer dado.	Não foi ativado o bluetooth nas configurações do smartphone.	Ativar o bluetooth no smartphone.
	O smartphone ficou em stand-by durante a pesagem.	Manter a aplicação ativa no smartphone durante a pesagem para verificar o envio imediato dos dados.
	Não foi pressionado na App o botão "REGISTAR PESO".	Pressione na App o botão "REGISTAR PESO" para enviar os dados a partir da balança para a App.
A aplicação "LAICA Home Wellness" visualiza somente o peso corporal.	O utilizador não subiu na balança com os pés descalços.	Subir na balança com os pés descalços.
	A pele dos pés está seca demais.	Humedecer levemente a pele dos pés.

Todos os pesos são aproximados sendo arredondados por excesso ou por defeito para a divisão mais próxima. Garantindo uma precisão com tolerância até +/-1% + 1 div.

PROCESSO DE ELIMINAÇÃO

O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.
No final da vida útil do dispositivo, não remova a misturas de resíduos urbanos sólidos, mas para eliminar um centro de recolha colocados especiais em sua área ou entregue ao comerciante, quando comprar um novo aparelho do mesmo tipo e para as mesmas funções. Caso o aparelho a ser eliminado tenha dimensões inferiores a 25 cm, é possível levá-lo até um ponto de venda com tamanho superior a 400 mq sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar. Este procedimento derecolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos érealizado com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido à presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado,ou mesmo algumas de suas partes. Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

Para a eliminação correta das baterias (**Diret. 2013/56/Eu) não deitar as baterias nos detritos domésticos mas** eliminá-las como detrito especial nos pontos de recolha indicados para a reciclagem.
Para mais informações sobre a eliminação das pilhas, dirija-se à loja onde comprou o equipamento, à Câmara Municipal ou a um centro de recolha de resíduos para reciclagem.

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

O produtor Laica S.p.A., declara que o aparelho está em conformidade com a Diretiva 2014/53/Eu. A declaração de conformidade completa está disponível no endereço de internet seguinte: www.laica.it.

GARANTIA

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

Laica Iberia Distribución, S.L.
C.I.F.: B67044362 - Ronda Narciso Monturiol N.º 4 (Edificio A), Planta 1ª, Oficina 117 - Parque Tecnológico de Paterna - 46980-Paterna (Valencia) - España - Teléfono: 961 484 164 - E-mail: info@laicaiberia.com

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE DES FETTANTEILS, DES WASSERANTEILS UND DES SKELETTMUSKELANTEILS IN %, DES GRUNDUMSATZES UND MIT ANZEIGE DER KÖRPERMASSE - ANLEITUNGEN UND GARANTIE

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

WICHTIG
AUFMERKSAM VOR DEM GEBRAUCH LESEN
FÜR ZUKÜNFTIGEN BEZUG AUFBEWAHREN

Das Benutzerhandbuch ist als Bestandteil des Produkts zu betrachten und muss für die gesamte Lebensdauer des Geräts aufbewahrt werden. Sollte das Gerät den Eigentümer wechseln, so sind diesem auch alle Begleitunterlagen auszuhändigen.
Zur sicheren und korrekten Verwendung des Produkts ist der Anwender dazu aufgerufen, die im Handbuch enthaltenen Anweisungen und Hinweise sorgfältig zu lesen, da diese wichtige Informationen in Bezug auf Sicherheit, Gebrauch und Wartung liefern. Bei Verlust der Bedienungsanleitung oder wenn Sie weitere Informationen oder Klarstellungen benötigen, füllen Sie bitte das entsprechende Formular auf der Website https://www.laica.it/ im Abschnitt Faq und Support aus.

Diese elektronische Personenwaage misst das Gewicht und berechnet die Körperzusammensetzung (Fettanteil, Wasseranteil und Anteil an Skelettmuskeln und Körpermasseindex) und den Grundumsatz nach der Größe, dem Alter und Geschlecht. Kompatibel mit bluetooth 4.0 und überlegener Technologie zur automatischen Sendung der ermittelten Daten an das eigene Smartphone, um in jedem Moment die eigenen Fortschritte zu überwachen.

INHALT

LEGENDE SYMBOLE	**Seite 20**
SICHERHEITSHINWEISE	**Seite 20**
KÖRPERZUSAMMENSETZUNG	**Seite 21**
BESCHREIBUNG DES PRODUKTS	**Seite 21**
GEBRAUCHSANLEITUNGEN	**Seite 22**
WARTUNG	**Seite 23**
PROBLEME UND LÖSUNGEN	**Seite 23**
ENTSORGUNGSVERFAHREN	**Seite 23**
GARANTIE	**Seite 23**

LEGENDE SYMBOLE

Hinweis Verbot

SICHERHEITSHINWEISE

- Versichern Sie sich vor dem Gebrauch, dass das Gerät sich als unversehrt ohne sichtbare Schäden erweist. Im Zweifelsfall gebrauchen Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie den Plastikbeutel der Verpackung von Kindern fern: Erstickungsgefahr.
- Dieses Gerät ist ausschließlich zu dem Gebrauch bestimmt, für das es entwickelt wurde und darf nur auf die in den Gebrauchsanleitungen angezeigte Art verwendet werden. Jede andere Verwendung wird als unsachgemäß und daher als gefährlich betrachtet. Der Hersteller kann nicht für eventuelle Schäden durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verantwortlich gemacht werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern, die mindestens 8 Jahre oder älter sind, eigenständig verwendet werden.
- Dieses Gerät kann von Personen mit beeinträchtigten körperlichen, geistigen Fähigkeiten bzw. eingeschränkter Wahrnehmung oder von Personen mit unzureichender Erfahrung nur unter der Bedingung ihrer vorhergehenden Anleitung zum Gebrauch hinsichtlich der sicheren Handhabung des Geräts und der damit verbundenen Risiken verwendet werden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Vorgänge der Reinigung und Wartung können nicht von Kindern ohne Aufsicht eines Erwachsenen ausgeführt werden.
- Im Fall von Defekt und/oder Fehlfunktion, schalten Sie das Gerät ohne weitere Manipulation ab. Wenden Sie sich für Reparaturen immer an Ihren Händler.
- Behandeln Sie die Waage mit Sorgfalt, schützen Sie sie vor Stößen, extremen Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit, Staub, direkter Sonneneinstrahlung und Wärmequellen.
- In den Körper der Waage dürfen KEINE Flüssigkeiten eindringen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht. Die Waage NICHT in feuchten Räumen lassen oder verwenden. Eine Feuchtigkeit von über 85 % oder der Kontakt mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten können zu Korrosion führen und den einwandfreien Betrieb der Waage beeinträchtigen.
- Steigen Sie NICHT mit nassen Füßen oder wenn die Oberfläche selbst nass ist, auf die Waage: Rutschgefahr.

ACHTUNG! VOR DER VERWENDUNG DIESES GERÄTS

- **Der Anteil an Körperfett und Wasser, Skelettmuskulatur und der Grundumsatz, die von der Waage berechnet werden, dürfen nur als Richtwerte genommen werden. Für weitere Informationen einen Arzt oder Ernährungswissenschaftler konsultieren.**
- **Mithilfe von Elektroden an der Trittfläche sendet die Waage einen schwachen Strom, der die Körpermasse passiert. Die Waage stellt keine Gefahr dar.**
- **Die Waage sollte nicht von den folgenden Personen benutzt werden, da die Messdaten nicht zuverlässig sein könnten:**
  - **Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektronischen Geräten**
  - **Personen mit Fieber**
  - **Kinder unter 10 Jahren**
  - **Schwangere**
  - **Dialysepatienten und Personen mit Ödemen an den Beinen, Osteoporose**
  - **Personen, die Medikamente für das Herz-Kreislaufsystem einnehmen.**

SICHERER GEBRAUCH DER BATTERIEN

- Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage für längere Zeiträume nicht verwendet wird und bewahren Sie sie an einem kühlen und trockenen Ort bei Raumtemperatur auf.
- Laden Sie die Batterien NICHT auf, wenn es sich um keine aufladbaren handelt.
- Laden Sie die Akkus NICHT auf andere als die im Handbuch aufgeführten Arten oder durch nicht angegebene Geräte auf.
- Setzen Sie die Batterien NIEMALS Wärmequellen und direkter Sonneneinstrahlung aus. Die Nichtbeachtung dieses Hinweises kann die Batterien beschädigen und/oder explodieren lassen.
- Werfen Sie die Batterien NICHT ins Feuer.
- Die Entfernung oder der Austausch der Batterien muss durch Erwachsene erfolgen.
- Halten Sie die Batterien von Kindern fern: Das Verschlucken der Batterien bedeutet Lebensgefahr. Bei Verschlucken konsultieren Sie umgehend einen Arzt.
- Die in den Batterien enthaltene Säure ist korrosiv. Vermeiden Sie den Kontakt mit der Haut, den Augen oder mit der Kleidung.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

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

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

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

BODYFAT-TABELLE

	Alter	UNTERGEWICHT	Normalgewicht	ÜBERGEWICHT	FETTSÜCHTIG
FRAU	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MANN	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

Prozentanteil der Muskelmasse (Skelettmuskelanteil)
Es gibt drei verschiedene Arten von Muskelgewebe: quer gestreifte Skelett-, quer gestreifte Herz- und glatte Muskulatur. Die glatte Muskulatur besteht aus glatten Fasern, die sich ausschließlich in den Wänden des Verdauungskanals, der Atemwege und der Geschlechtswege und in den Blutgefäßwänden der Venen und Arterien befinden. Das quer gestreifte Skelettmuskelgewebe sind beim Menschen die Skelettmuskulatur und die Gesichtsmuskeln. Die quer gestreifte Herzmuskulatur ist das Herz. Diese Waage zeigt den Anteil der Skelettmuskulatur und des glatten Muskelgewebes im Organismus an. Im Durchschnitt machen die Skelettmuskeln 40 % des Körpergewichtes aus. Die Männer haben in der Regel eine akzentuiertere Muskulatur als die Frauen und im Allgemeinen kann der Anteil der Skelettmuskeln in der Körpermasse bei Sportlern steigen.Der Muskelanteil beginnt mit dem Alter zu sinken.

Wasseranteil
Der Wasseranteil im Körper ist bei Frauen anders als bei den Männern: bei gesunden erwachsenen Frauen liegt er zwischen 45% und 60%, während er bei den Männern zwischen 50% und 65% schwankt.Der Wasseranteil ist höher im Kindesalter und sinkt mit zunehmendem Alter. Die Änderungen des Körpergewichtes können in kurzen (Stunden), mittleren (Tage) oder langen (Wochen) Zeitabständen erfolgen. Kleine Gewichtsänderungen in wenigen Stunden sind völlig normal und auf die Wasserrückhaltung zurückzuführen, da es sich um extrazelluläres Wasser handelt, das die interstitielle Flüssigkeit, Plasma, Lymphflüssigkeit und transzelluläre Flüssigkeit umfasst und der einzige Teil ist, der sich so schnell ändern kann. Wenn das Körpergewicht innerhalb von wenigen Tagen sinkt, ist es wahrscheinlich, dass er das gesamte Wasser verliert.

Grundumsatz
Der Grundumsatz (oder BMR, basal metabolic rate) ist die Mindestmenge an Kalorien, die dem Körper notwendig sind, um sich am Leben zu erhalten, d.h. die grundlegenden Prozesse wie Kreislauf, Atmung, Verdauung, die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur durchzuführen. Der Grundumsatz wird bei geistiger und körperliche Ruhe in Rückenlage, nüchtern seit 12 Stunden, nach mindestens 8 Stunden Schlaf und bei einer konstanten Umgebungstemperatur von etwa 20°C berechnet. Der Grundumsatz für Erwachsene beträgt zwischen 1.200 und 1.800 kcal. Die BMR wird durch viele Faktoren beeinflusst: Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körperzusammensetzung, Temperatur / Stress, Ernährungszustand und Umgebungstemperaturen.

Körpermasseindex

KMI-TABELLE	KMI-TABELLE
UNTERGEWICHT	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
ÜBERGEWICHT	25.0-29.9
FETTLEIBIGKEIT	>30

Der Körpermasseindex setzt Körpergewicht und Größe einer Person zueinander in Beziehung.
Die unten aufgeführte Einstufung steht in Verbindung mit dem Risiko, das ein unangemessenes Körpergewicht für den Gesundheitszustand darstellen kann: wenn sich der KMI zwischen 18,5 und 24,9 befindet, bedeutet dies, dass das Gewicht statistisch nicht den Gesundheitszustand beeinflusst und daher als normal betrachtet wird.
Jede Abweichung, nach oben oder nach unten, von diesem Intervall des KMI-Wertes, muss als Gefährdung der Gesundheit betrachtet werden. In diesem Fall sollte der Hausarzt konsultiert werden. Sich daran zu gewöhnen, sich ausgewogen zu ernähren und Sport zu treiben, trägt sicherlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei, verbessert die Gesundheit und beugt Erkrankungen vor, erhöht die Vitalität und hilft das ideale Gewicht zu halten. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass der KMI nicht erlaubt, Veränderungen im Gewicht aufgrund der Größe der Muskelmasse, der Knochenmasse, des Wassergehalts oder der Anhäufung von Fett zu unterscheiden, Daher sollte die Einfachheit der Berechnung des KMI nicht irreführend sein und zu Diäten "do it yourself" führen. Ihre Bewertung muss das Vorrecht des Arztes oder anderer spezialisierte Figuren wie der Ernährungsberater oder der Diätist sein.

Zur Berücksichtigung
Für die Bewertung des Verlaufs der Körperzusammensetzung muss Folgendes berücksichtigt werden:
- Die reine Verringerung des Gewichts, begleitet von einem unveränderten oder gar erhöhten Fettanteil, bedeutet lediglich, dass der Körper Wasser verloren hat (z.B. nach einem Training, einer Sauna oder einer nur auf den schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät).
- Die Erhöhung des Gewichts, begleitet von einem verringerten oder unveränderten Fettanteil, zeigt die Entwicklung von wertvoller Muskelmasse an.
- Wenn sich Gewicht und Körperfett gleichzeitig verringern, bedeutet dies, dass die Diät funktioniert und man Volumen verliert.

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS (siehe Abb.1)

1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN
- Tragfähigkeit: 180 kg / 396 lb
- Einteilung: 100 g / 0.2 lb
- 3 austauschbare 1,5-V-Alkalibatterien (AAA)
- LCD-Display
- Betriebsfrequenz: 2402-2480 MHz, effektive Bestrahlungsstärke: <20 dBm

- Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ Die Waage kann die Körperzusammensetzung von Personen im Alter zwischen 10 und 80 Jahren und von einer Größe zwischen 80 und 230 cm messen.

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH

- Wiegen Sie sich immer auf der gleichen Waage und zur selben Uhrzeit, vorzugsweise nach dem Aufwachen und ohne Kleidung.
- Es ist wichtig, sich barfuß, trocken und korrekt auf den Elektroden positioniert (siehe Abbildung) zu wiegen. Außerdem sollten sich die Beine nicht berühren, damit die Waage korrekt funktioniert.
- Circa 15 Minuten nach dem Aufstehen warten, sodass sich das Wasser im Körper verteilen kann.
- Die Genauigkeit der von der Waage gemessenen Daten kann in den folgenden Fällen beeinträchtigt werden:
  a) hoher Alkoholgehalt
  b) hoher Koffein- oder Drogenanteil
  c) nach schweren Mahlzeiten
  d) nach einer anstrengenden sportlichen Aktivität
  e) während einer Krankheit
  f) in der Schwangerschaft
  g) bei Problemen mit Dehydratation
  h) feuchte oder nicht saubere Füße
  i) geschwollene Beine

GEBRAUCHSANLEITUNGEN

ERSTMALIGER GEBRAUCH

- Diese Waage funktioniert mit 3 auswechselbaren 1,5-V-Alkalibatterien (AAA).
- Zum Einsetzen der Batterien, das Batteriefach mit der Lasche des Deckels öffnen.
- Setzen Sie die Batterien ein und beachten Sie dabei die angegebene Polarität. Schließen Sie den Deckel.

AUSWAHL DER MASSEINHEIT

Bei den Modellen PS7002 und PS7003 ist es möglich, die Maßeinheit für das Wiegen in der App “LAICA Home Wellness” auszuwählen; es ist nicht möglich, die auf dem LCD-Display der Waage visualisierte Maßeinheit zu ändern. Bei dem Modell PS7004 die Maßeinheit (kg oder lb) mit eingeschalteter Waage durch Druck der Taste auf dem Boden des Geräts auswählen.

GEBRAUCH

a. Messung des Körpergewichtes

Die Daten bezüglich der Körperzusammensetzung werden nur auf Smartphone mit der App “LAICA Home Wellness” visualisiert, die Waage visualisiert in der Tat auf dem Display nur das Gewicht. Es ist daher möglich, sie als einfache Waage auf die folgende Weise zu verwenden:

1) Stellen Sie die Waage auf eine ebene und harte Oberfläche.
   Bei einem nachgiebigen oder unebenen Boden (z.B. Teppichboden, Teppiche, Linoleum) kann die Genauigkeit des Gewichtes beeinträchtigt werden.
2) Bei ausgeschalteter Waage mit parallelen Füßen und gleichmäßig verteiltem Gewicht (s. Zeichnungen) auf die Waage steigen. Solange die Waage das Gewicht berechnet, nicht bewegen. Während der Messung nirgendwo anlehnen, um zu vermeiden, dass die gemessenen Werte verändert werden.
3) Von der Waage steigen. Das Display zeigt für einige Sekunden weiterhin das Gewicht an. Dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

b. Funktionsweise mit App: Ermittlung der Körperzusammensetzung

Liste der kompatiblen Geräte:

- **iOS:** iPhone mit Betriebssystem 10 und höher.
- **Für Geräte mit Betriebssystem Android™:** ab Version 6.0 (Marshmallow).

Kompatibel mit der bluetooth-Technologie 4.0 und höher, übermittelt die Waage die Daten zur Körperzusammensetzung (Fettanteil, Wasseranteil, Skelettmuskulatur, Daten zum Grundumsatz und BMI) auf das Smartphone, um die Zusammensetzung des Körpergewichts besser analysieren zu können. Während der folgenden Vorgänge sollte sich das Smartphone in der Nähe der Waage befinden, damit die Verbindung aktiviert bleibt.

1. Bluetooth in den Einstellungen des Smartphone aktivieren
2. Auf dem Smartphone die kostenlose App "LAICA Home Wellness“ installieren
3. Die App starten und den Anweisungen zum Hinzufügen des Produkts sowie zum Erstellen eines neuen Benutzers folgen und dabei die persönlichen Daten eingeben.
4. Auf die ausgeschaltete Waage steigen und dabei darauf achten, dass die nackten Füße auf den beiden Elektroden positioniert werden. Die Waage visualisiert:
   a. das Gewicht
   b. Das Symbol , das auf die Verbindung zwischen Waage und Smartphone hinweist, ist aktiv.
5. Um die Daten von der Waage an das Smartphone zu senden, in der App die Taste "GEWICHT ERMITTELN“ drücken.
6. Nun werden folgende Daten auf dem Smartphone angezeigt:
   - das Gewicht
   - das Zielgewicht (falls in der App eingestellt)
   - der Körperfettanteil
   - der Wasseranteil
   - der Grundumsatz kcal
   - der Body-Mass-Index (BMI)
   - die Muskelmasse
7. Die Waage schaltet sich automatisch nach ungefähr 10 Sekunden des Nichtgebrauchs ab.

Vergleichen Sie den erhaltenen Fettanteil mit den in der "Tabelle Bodyfat" aufgeführten Parametern: wenn er sich außerhalb der Normalwerte befindet, konsultieren Sie Ihren Arzt. Bewerten Sie außerdem den Anteil des Wassers wie im Paragraf "Wasseranteil" beschrieben und den Anteil der Muskulatur wie im Paragraf "Skelettmuskelanteil" beschrieben.

⚠
- Prüfen Sie während des Wiegens nach, dass die App eingeschaltet ist und auf dem Smartphone angezeigt wird, damit Sie sehen können, ob die Daten zu Ihrer Körperzusammensetzung sofort gesendet worden sind.
- Vor einem erneuten Wiegen stets überprüfen, ob die bluetooth-Verbindung Ihres Smartphone aktiviert ist.
- Bei Android™-Geräten müssen die Standortdienste aktiviert werden.
- Vor einem erneuten Wiegen stets auf Ihrem Smartphone den Benutzer für die Speicherung der Daten wählen.
- Jedes Mal wenn die Personenwaage bewegt oder hochgehoben und dann wieder auf die Auflage abgesetzt wird, darf die erste Messung aufgrund der notwendigen Neueinstellung der Elektronikkarte hinsichtlich der Ladezellen nicht berücksichtigt werden. Berücksichtigen Sie die zweite und die folgenden Messungen, da die erste in einigen Fällen aus dem oben angegeben Grund verändert sein kann.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

Nehmen Sie, wenn das Display “LO” oder das Symbol der Batterie anzeigt, den Austausch der Batterien des gleichartigen Typs vor.

1. Öffnen Sie das Batteriefach an der Klappe des Deckels.
2. Nehmen Sie die leeren Batterien heraus und entsorgen Sie diese wie im Absatz "Entsorgung“ beschrieben.
3. Setzen Sie die neuen Batterien in das Gerät ein und kontrollieren Sie die angegebene Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

WARTUNG

- Bewahren Sie das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort auf.
- Bewahren Sie das Gerät in horizontaler Position auf.
- Die Waage ausschließlich mit einem weichen und trockenen Tuch reinigen.
- Niemals chemische Reiniger oder Scheuermittel verwenden.

PROBLEME UND LÖSUNGEN

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Waage schaltet sich nicht ein.	Sie stehen nicht korrekt auf der Waage.	Die Füße parallel auf die Waage stellen. Achtung: Sie schaltet sich erst ein, wenn man auf der Waage steht.
	Die Batterien sind leer.	Die Batterien ersetzen.
Das Display visualisiert “Lo” oder das Symbol der Batterie.	Die Batterien sind leer.	Batterien auswechseln.
Das Display zeigt "Err".	Das Gewicht übersteigt die Tragfähigkeit der Waage.	Das Gewicht umgehend von der Waage nehmen, um sie nicht zu beschädigen, und die maximale Tragfähigkeit prüfen.
Die App “LAICA Home Wellness” visualisiert keine Daten.	Bluetooth wurde nicht in den Einstellungen des Smartphone aktiviert.	Bluetooth im Smartphone aktivieren.
	Das Smartphone ging während des Wiegens auf Stand-by über.	Die App während des Wiegens aktiv erhalten, um die umgehende Datenübertragung zu prüfen.
	Die Taste "GEWICHT ERMITTELN“ wurde in der App nicht gedrückt.	In der App die Taste "GEWICHT ERMITTELN“ drücken, um die Daten von der Waage an die App zu übermitteln.
Die App “LAICA Home Wellness” visualisiert nur das Körpergewicht.	Sie stehen nicht barfüßig auf der Waage.	Mit parallelen Füßen auf die Waage steigen.
	Die Haut der Fußsohlen ist zu trocken.	Benetzen Sie die Haut der Fußsohlen.

Alle Gewichtsangaben sind annähernd auf die nächste Teilung auf- bzw. abgerundet sind; wir gewährleisten eine Präzision mit Abweichung innerhalb von +/-1% + 1 Eint.

ENTSORGUNGSVERFAHREN

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen an **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeindenabfall, 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 2013/56/Eu) dieselben nicht in den Hausmüll, sondern** entsorgen Sie sie als Sondermüll bei für das Recycling angegebenen Sammelstellen.
Für weitere Informationen bezüglich der Entsorgung der leeren Batterien, nehmen Sie mit dem Händler, bei dem das Gerät, das die Batterien enthielt, erworben wurde, der Gemeinde oder mit der lokalen Abfallentsorgungsstelle Kontakt auf.

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

Der Hersteller Laica S.p.A. erklärt, dass das Gerät der Richtlinie 2014/53/Eu entspricht. Die vollständige Konformitätserklärung ist unter folgender Adresse abrufbar: www.laica.it.

GARANTIE

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

PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, MÉTABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE - INSTRUCTIONS ET GARANTIE

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

IMPORTANT
LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION
CONSERVER POUR TOUTE REFERENCE FUTURE

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

Pèse-personne électronique pour mesurer le poids et calculer la composition corporelle (pourcentage de graisse, d'eau, des masses musculaire et l'indice de masse corporelle) et du métabolisme de base en fonction de la hauteur, de l'âge et du sexe. Compatible avec la technologie bluetooth 4.0 et versions successives pour l'envoi automatique des données à votre Smartphone de façon à contrôler à tout moment vos progrès.

SOMMAIRE

LEGENDE DES SYMBOLES	**page 24**
CONSIGNES DE SÉCURITÉ	**page 24**
COMPOSITION CORPORELLE	**page 25**
DESCRIPTION DE L'APPAREIL	**page 25**
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	**page 26**
ENTRETIEN	**page 27**
PROBLEMES ET SOLUTIONS	**page 27**
PROCÉDURE D'ÉLIMINATION	**page 27**
GARANTIE	**page 27**

LEGENDE DES SYMBOLES

⚠ Avertissement ⃠ Interdiction

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Contrôler, avant l'utilisation du produit, que l'appareil soit intègre, sans dommages visibles. En cas de doute, ne pas utiliser l'appareil et s'adresser au revendeur.
- Tenir le sachet en plastique de l'emballage hors de portée des enfants: risque d'asphyxie.
- Cet appareil est destiné exclusivement à l'utilisation pour laquelle il a été conçu et de la façon indiquée dans la notice. Toute autre utilisation est non-conforme et donc dangereuse. Le fabricant ne peut être retenu responsable pour les éventuels dommages dérivant d'usages impropres ou erronés.
- Cet appareil peut être utilisé, de manière autonome, par les enfants de plus de 8 ans.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou par des personnes inexpertes, seulement après qu'elles aient été instruites sur l'utilisation en toute sécurité, et uniquement si elles ont été informées sur les dangers liés à l'appareil lui-même. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les opérations de nettoyage et de maintenance ne peuvent pas être réalisées par des enfants sans la surveillance d'un adulte.
- En cas de panne et/ou de mauvais fonctionnement, éteindre immédiatement l'appareil sans l'altérer. Pour les réparations, s'adresser toujours au revendeur de confiance.
- Traiter la balance avec soin: la protéger contre les chocs, les variations extrêmes de température, l'humidité, la poussière, la lumière directe du soleil et les sources de chaleur.
- ⃠ NE PAS faire pénétrer de liquides dans le corps de la balance.
  Cet appareil n'est pas imperméable. NE PAS laisser NI utiliser la balance dans des milieux plein d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut provoquer la corrosion et compromettre le bon fonctionnement du dispositif.
- ⃠ NE PAS monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si la surface de cette dernière est mouillée: risque de glissade.

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

- **Le pourcentage de graisse corporelle et d'eau, de masse osseuse et la valeur du métabolisme de base calculés par la balance sont des valeurs purement indicatives et doivent être considérées comme telles. Pour de plus amples informations, consulter le médecin ou le diététicien.**
- **Grâce aux électrodes positionnées sur la balance, celle-ci envoie un courant électrique faible à basse intensité qui traverse la masse corporelle. La balance ne présente aucun risque.**
- **Nous en déconseillons l'utilisation aux personnes suivantes car les données relevées par la balance peuvent ne pas être crédibles:**
  - **o porteurs de pacemakers ou autre dispositif électronique médical**
  - **o personnes ayant de la fièvre**
  - **o enfants de moins de 10 ans**
  - **o femmes enceintes**
  - **o personnes en dialyse, avec œdèmes aux jambes, personnes atteintes d'ostéoporose.**
  - **o personnes sous traitement de médicaments pour le système cardio-vasculaire.**

UTILISATION SURE DES PILES

- Retirer les piles en cas d'inutilisation prolongée de la balance et les conserver dans un endroit frais et sec à température ambiante.
- ⃠ NE PAS recharger les piles si elles ne sont pas rechargeables.
- ⃠ NE PAS effectuer le rechargement des piles rechargeables avec des modalités différentes de celles indiquées dans le manuel ou avec des appareils non indiqués.
- ⃠ NE jamais exposer les piles à des sources de chaleur et à la lumière directe du soleil. Le non-respect de cette indication peut endommager et/ou faire exploser les piles.
- ⃠ NE PAS jeter les piles au feu.
- Le retrait ou le remplacement des piles doit être effectué par des personnes adultes.
- Tenir les piles hors de portée des enfants: l'ingestion des piles représente un risque mortel. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.
- L'acide contenu dans les piles est corrosif. Eviter le contact avec la peau, les yeux ou les vêtements.

COMPOSITION CORPORELLE

La composition corporelle est constituée de:
- masse maigre: tous les composants exempts de graisse (eau, muscle, tissus connectif et autres composants organiques non graisseux), os, muscles, viscères, eau, organes, sang;
- masse grasse: toutes les graisses extractibles du tissu adipeux et d'autres tissus/organes;
- masse osseuse.

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

% de masse grasse
Le pourcentage de graisse indiqué dans le tableau suivant représente la graisse totale donnée par la somme de la graisse essentielle et de la graisse de réserve.Le gras essentiel est nécessaire pour les différentes fonctions de l'organisme: le pourcentage est de 3% pour l'homme et 12% pour la femme.Le gras déposé donne de l'énergie, protège contre les traumatismes physiques et isole le corps pour en préserver la chaleur. Ces pourcentages varient avec l'age et le sexe de l'individu comme indiqué sur le tableau ci-dessous. **Si les pourcentages indiqués par la balance dépassent les valeurs dites normales, nous conseillons de consulter le médecin traitant.**

TABLEAU BODYFAT

	Age	INSUFFISANCE PONDÉRALE	NORMALE	SURPOIDS	OBÈSE
FEMME	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
HOMME	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de masse musculaire (% de masse osseuse)
Il existe trois types de tissus musculaires: lisse, strié squelettique et strié cardiaque.
Le muscle lisse est formé de fibres lisses qui se trouvent exclusivement dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des voies génitales, dans la paroi des vaisseaux sanguins des veines et des artères.
Le tissu musculaire strié squelettique est constitué par la masse osseuse et les muscles du visage. Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur. Cette balance indique le % de masse musculaire et de tissu musculaire lisse dans l'organisme. En moyenne, 40% du poids corporel est composé de muscles squelettiques. Les hommes ont généralement une musculature plus accentuée que les femmes et le pourcentage peut augmenter chez les sportifs. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'âge.

% d'eau
Le % d'eau est différent chez la femme et l'homme: chez les femmes adultes en bonne santé il va de 45% à 60%, alors que pour les hommes de 50% à 65%. Le pourcentage d'eau est supérieur pendant l'enfance et diminue avec l'âge. Les variations de poids corporel peuvent advenir dans des temps brefs (heures), moyens (jours) ou longs (semaines). Des petites variations de poids en l'espace de quelques heures sont absolument normales et dues à la rétention d'eau puisque l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) le seul compartiment en mesure de varier si rapidement. Lorsque les pertes de poids se font en quelques jours il probable qu'il s'agisse seulement d'eau.

Métabolisme de base
Le métabolisme de base (ou BMR, basal metabolic rate) est la quantité minimale de calories indispensable au corps pour survivre, pour exercer les processus de base comme la circulation, la respiration, la digestion et le maintien de la température corporelle. Le métabolisme de base est calculé sur un sujet au repos mental et physique, couché sur le dos, à jeun depuis 12 heures, après au moins 8 heures de sommeil et avec une température ambiante constante d'au moins 20ºC. Le métabolisme de base pour les adultes varie entre 1200 et 180 kcal. Le BMR est influencé par de nombreux facteurs: l'âge, le sexe, la hauteur, la composition corporelle, la fièvre, le stress, la nourriture et la température ambiante.

Indice de masse corporelle

TABLEAU IMC	VALEUR IMC
INSUFFISANCE PONDÉRALE	<18.5
NORMALE	18.5-24.9
SURPOIDS	25.0-29.9
OBÈSE	>30

L'indice de masse corporelle met en relation le poids corporel et la taille d'un individu. La classification indiquée ci-dessous est liée au risque qu'un poids corporel inadéquat exerce sur l'état de santé: quand l'IMC est compris entre 18,5 et 24,9 le poids ne grève pas statistiquement sur l'état de santé et est dans la norme. Toute déviation, par défaut ou par excès de cet intervalle de valeurs de IMC doit être considéré à risque pour l'état de santé; nous déconseillons dans ce cas de consulter un médecin. S'habituer à suivre un régime équilibré et exercer une activité sportive contribue certainement à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir les pathologies, augmenter la vitalité et maintenir le poids de forme! Il est important de savoir que l'indice de masse corporelle ne permet pas de distinguer des variations de poids dues à l'ampleur de la masse musculaire, de la masse osseuse, au contenu d'eau ou à l'accumulation de graisse. Par conséquent, la simplicité de calcul de l'IMC ne doit pas induire en erreur en optant pour les régimes "improvisés". Son évaluation doit être faite par un médecin ou par d'autres personnes spécialisées telles que le nutritionniste ou le diététicien.

Remarques
Pour évaluer l'évolution de la composition corporelle il faut prendre en considération :
- La seule diminution de poids accompagnée d'un pourcentage de graisse corporelle invarié ou en augmentation, indique que le corps a perdu simplement de l'eau (par exemple après un entraînement, un sauna ou un régime limité à la perte de poids rapide).
- L'augmentation de poids accompagnée d'un pourcentage de graisse corporelle en diminution ou inchangée indique le développement de masse musculaire précieuse.
- Quand le poids et la graisse corporelle diminuent simultanément pour signaler que le régime fonctionne et que l'on perd du volume.

DESCRIPTION DE L'APPAREIL (voir fig.1)

1. Afficheur
2. Électrodes
3. Compartiment à piles

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES
- Portée: 180 kg / 396 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb
- 3 piles alcalines 1.5V type AAA remplaçables
- Afficheur LCD

- Fréquence de fonctionnement: 2402-2480 MHz, puissance d'irradiation effective: <20 dBm
- Conditions environnementales d'exercice: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Conditions environnementales de conservation: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ La balance calcule la composition corporelle sur les personnes âgées entre 10 et 80 ans et d'une hauteur de 80 à 230 cm.

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

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

PREMIÈRE UTILISATION
- Cette balance fonctionne avec 3 piles alcalines remplaçables de 1.5V type AAA.
- Pour insérer les piles, ouvrir le compartiment à piles avec la languette du couvercle.
- Insérer les piles en respectant la polarité indiquée. Fermer avec le couvercle.

SELECTION DE L'UNITE DE MESURE
Pour les modèles PS7002 et PS7003, il est possible de sélectionner l'unité de mesure pour la pesée dans l'app "LAICA Home Wellness", il est impossible de changer l'unité de mesure visualisée sur l'afficheur LCD de la balance. Pour le modèle PS7004, une fois la balance allumée, sélectionner l'unité de mesure (kg ou lb) en appuyant sur la touche placée au-dessous del'appareil.

UTILISATION
a. Mesure de seul poids corporel
Les données relatives à la composition corporelle peuvent être visualisées seulement sur le Smartphone grâce à l'App "LAICA Home Wellness", la balance affiche sur l'écran seulement le poids. Elle peut donc être utilisée comme une simple balance de la façon suivante:
1) Positionner le pèse-personne sur une surface plate et rigide. La présence d'un sol meuble (ex.: tapis, moquettes, linoléum) peut compromettre l'exactitude du poids.
2) Monter sur la balance quand celle-ci est éteinte avec les pieds parallèles et le poids équitablement réparti (voir dessins). Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne pas s'appuyer pendant la mensuration, pour éviter d'altérer les valeurs relevées.
3) Descendre de la balance, l'afficheur indique encore le poids quelques secondes puis la balance s'éteint automatiquement.

b. Fonctionnement avec l'application : calcul de la composition corporelle
Liste des dispositifs compatibles:
- **iOS :** iPhone avec système d'exploitation à partir de 10.
- **Pour les dispositifs équipés du système d'exploitation Android™ :** à partir de la version 6.0 (Marshmallow).

Compatible avec la technologie bluetooth 4.0 et supérieure, la balance envoie les données de composition corporelle (pourcentage de graisse, eau, musculature squelettique, données sur le métabolisme de base et indice de masse corporelle) au smartphone pour mieux analyser la composition de votre poids. Pendant les opérations suivantes nous conseillons de garder le Smartphone à proximité de la balance pour ne pas couper la connexion activée.
1. Activer le bluetooth dans les configurations du Smartphone
2. Installez l'application gratuite "LAICA Home Wellness" sur votre smartphone
3. Lancez l'application et suivez les instructions pour ajouter le produit et créer le nouvel utilisateur en entrant vos données personnelles.
4. Lorsque la balance est éteinte, montez sur la plate-forme en prenant soin de positionner correctement les pieds nus sur les deux électrodes. La balance affiche :
   a. le poids
   b. le symbole qui indique que la connexion entre la balance et le Smartphone est activée.
5. Pour envoyer les données relevées par la balance à votre smartphone, appuyez sur la touche "LECTURE POIDS" dans l'application.
6. Les données suivantes sont maintenant affichées sur votre smartphone :
   - le poids
   - l'objectif de poids (si programmé dans l'app)
   - Le pourcentage de graisse corporelle
   - Le pourcentage d'eau
   - Le métabolisme de base **Kcal**
   - l'indice de masse corporelle (IMC)
   - Le pourcentage de masse musculaire
7. La balance s'éteint automatiquement après environ 10 secondes d'inutilisation.

Comparer le pourcentage de graisse obtenue avec les paramètres indiqués dans le "tableau bodyfat": s'il n'est pas compris dans les valeurs normales, consulter le médecin traitant.
Évaluer aussi le pourcentage d'eau en suivant les instructions du paragraphe "% d'eau" et le pourcentage de masse musculaire comme indiqué dans le paragraphe "% de masse musculaire".

⚠
- Pendant la pesée, contrôler que l'app est activée et affichée sur le smartphone de manière à vérifier l'envoi immédiat des données relatives à votre composition corporelle.
- Vérifier, avant chaque nouvelle pesée, que la connexion bluetooth du Smartphone soit activée.
- Pour les dispositifs Android™, il est nécessaire d'activer les services de localisation.
- Sélectionner toujours sur le Smartphone, avant chaque nouvelle pesée, l'utilisateur sur lequel mémoriser les données.
- Toutes les fois que le pèse-personne est déplacé ou soulevé puis reposé sur le sol, la première pesée ne doit pas être prise en compte, il faut un temps de remise en place de la fiche électronique par rapport aux cellules de chargement.
  Prendre en compte la seconde et les autres pesées, car dans certains cas la première peut être fausse pour les susdits motifs.

SUBSTITUTION DES PILES
Il faut remplacer les piles quand l'afficheur affiche « LO » ou le dessin de la pile, avec des piles du même type.
1. Ouvrir le compartiment des piles par le biais de la languette du couvercle.
2. Retirer les piles déchargées et les éliminer comme indiqué dans le paragraphe "Procédure pour l'élimination".

3. Introduire les piles neuves en tenant présent la polarité indiquée.
4. Fermer le compartiment des piles.

ENTRETIEN

- Conserver l'appareil dans un lieu frais et sec.
- Conserver l'appareil en position horizontale.
- Nettoyer la balance en utilisant exclusivement un chiffon doux et sec.
- Ne jamais utiliser de produits chimiques ni abrasifs.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Problème	Cause possible	Solution
La balance ne s'éclaire pas.	Il faut monter correctement sur le pèse-personne.	Monter sur le pèse-personne avec les pieds parallèles. Attention: il s'éclaire seulement quand on est dessus.
	Les piles sont usées.	Remplacer les piles.
Le message "Lo" ou le symbole de la pile s'affiche.	Les piles sont épuisées.	Remplacer les piles.
L'afficheur visualise "Err".	Le poids est supérieur à la capacité du pèse-personne.	Enlever immédiatement le poids du pèse-personne pour ne pas l'endommager et vérifier la portée maximale.
L'app "LAICA Home Wellness" n'affiche aucune donnée.	Le bluetooth n'est pas activé dans les configurations du Smartphone.	Activer la fonction bluetooth sur le Smartphone.
	Le Smartphone est passé en mode veille pendant la pesée.	Maintenir l'app activée sur le Smartphone pendant la pesée pour vérifier l'envoi immédiat des données.
	La touche "LECTURE POIDS" de l'application n'a pas été appuyée.	Appuyez sur la touche "LECTURE POIDS" de l'application pour envoyer les données de la balance à l'application.
L'app "LAICA Home Wellness" affiche seulement le poids.	Vous n'êtes pas monté à pieds nus sur la balance.	Monter sur le pèse-personne avec les pieds nus.
	La peau des pieds est trop sèche.	Mouiller légèrement la peau des pieds.

Tous les poids sont approximatifs car ils sont arrondis par excès ou par défaut à la division la plus proche. Nous garantissons une précision avec une tolérance +/-1% + 1 division.

PROCÉDURE D'ÉLIMINATION

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'elles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

Pour la mise au rebut correcte des piles **(Dir.2013/56/Eu), ne pas jeter les piles dans les déchets domestiques** mais comme déchet spécial dans les points de collecte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des piles déchargées contacter le magasin où a été acheté l'appareil qui contenait les piles, la commune ou bien le service local d'élimination des déchets.

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

Le producteur, Laica S.p.A., déclare que l'appareil est conforme à la Directive 2014/53/Eu. La déclaration de conformité complète est disponible à l'adresse internet suivante: www.laica.it.

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

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ SMART ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ– ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

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

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΠΡΟΣΕΧΤΙΚΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ
ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

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

Ηλεκτρονική ζυγαριά μέτρησης βάρους και υπολογισμού μιας σειράς σωματικών παραμέτρων (ποσοστά λίπους, νερού και σκελετικής μυϊκής μάζας και δείκτη σωματικής μάζας) καθώς και του βασικού μεταβολικού ρυθμού ανάλογα με το ύψος , την ηλικία και το φύλο. Συμβατή με την τεχνολογία bluetooth 4.0 ή ανώτερη για την αποστολή των στοιχείων στο smartphone σας, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε ανά πάσα στιγμή την πρόοδό σας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΛΕΞΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ	**σελίδα 28**
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	**σελίδα 28**
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ	**σελίδα 29**
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	**σελίδα 29**
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ	**σελίδα 30**
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	**σελίδα 31**
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ	**σελίδα 31**
ΔΗΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ	**σελίδα 31**
ΕΓΓΥΗΣΗ	**σελίδα 31**

ΛΕΞΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ

⚠ Προειδοποίηση ⃠ Απαγόρευση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Πριν προχωρήσετε στη χρήση του προϊόντος, σιγουρευτείτε ότι αυτό είναι άθικτο και ότι δεν παρουσιάζει εμφανείς φθορές. Σε περίπτωση οποιασδήποτε αμφιβολίας απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας.
- Το πλαστικό σακουλάκι συσκευασίας του προϊόντος θα πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά: ενέχει κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο τρόπος χρήσης της συσκευής υποδεικνύεται στις οδηγίες χρήσης. Οποιοδήποτε άλλο είδος χρήσης θεωρείται μη ενδεδειγμένο και, επομένως, επικίνδυνο. Ο κατασκευαστής δεν είναι υπεύθυνος για ζημιές που τυχόν προκληθούν λόγω μη ενδεδειγμένης ή λανθασμένης χρήσης.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτόνομα από παιδιά ηλικίας 8 ετών και πάνω.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητήριες ή νοητικές ικανότητες ή από άτομα χωρίς εμπειρία, εφόσον προηγουμένως εκπαιδευτούν στη χρήση της υπό συνθήκες ασφαλείας καθώς και στους κινδύνους που συνδέονται με αυτό. Τα παιδιά δεν θα πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Οι εργασίες καθαρισμού και συντήρησης δεν θα πρέπει να διενεργούνται από παιδιά, χωρίς την επιτήρηση ενηλίκων.
- Σε περίπτωση βλάβης ή κακής λειτουργίας, απενεργοποιήστε τη συσκευή, χωρίς να παρέμβετε σε αυτή. Σε ό,τι αφορά τις διαδικασίες επιδιόρθωσης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας.
- Μεταχειριστείτε τη ζυγαριά με φροντίδα, προστατεύοντάς την από χτυπήματα, ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, υγρασία, σκόνη, απευθείας ηλιακή ακτινοβολία και πηγές θερμότητας.
- ⃠ Μην αφήνετε να εισχωρούν υγρά εντός της ζυγαριάς. Η συσκευή αυτή δεν είναι αδιάβροχη. Μην αφήνετε και ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε χώρους κορεσμένους από νερό, όπου καταγράφονται ποσοστά υγρασίας άνω του 85%. Επιπλέον, η συσκευή δεν θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με νερό ή άλλου είδους υγρών που μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση ή να θέσουν εν αμφιβόλω την ορθή λειτουργία της.
- ⃠ ΜΗΝ ανεβαίνετε στη ζυγαριά με υγρά πόδια ή στην περίπτωση που η επιφάνειά της είναι υγρή.: υπάρχει κίνδυνος να γλιστρήσετε.

⚠ **ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ**

- **Τα ποσοστά σωματικού λίπους, νερού, σκελετικής μυϊκής μάζας και η τιμή του βασικού μεταβολικού ρυθμού που υπολογίζει η ζυγαριά θα πρέπει να θεωρούνται ενδεικτικά. Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία παρακαλώ απευθυνθείτε σε έναν γιατρό ή διαιτολόγο.**
- **Με τη βοήθεια των ηλεκτροδίων που βρίσκονται στη βάση της συσκευής, η ζυγαριά εκπέμπει ηλεκτρική τάση χαμηλής έντασης που διαπερνά τη μάζα του σώματος. Η ζυγαριά δεν παρουσιάζει κανέναν κίνδυνο για τους χρήστες.**
- **Δεν ενδείκνυται η χρήση της εν λόγω συσκευής για τις ακόλουθες κατηγορίες χρηστών κι αυτό διότι τα στοιχεία που παρέχει η ζυγαριά δεν μπορούν να θεωρηθούν αξιόπιστα:**
  - **χρήστες pace-maker ή άλλης ηλεκτρικής συσκευής ιατρικού χαρακτήρα.**
  - **άτομα με πυρετό.**
  - **παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών.**
  - **γυναίκες σε περίοδο κύησης.**
  - **άτομα σε αιμοκάθαρση, με οιδήματα στα πόδια, άτομα με οστεοπόρωση.**
  - **άτομα που λαμβάνουν φάρμακα για την καρδιά.**

ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

- Αφαιρέστε την μπαταρία σε περίπτωση που η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα και αποθηκεύστε την σε θερμοκρασία περιβάλλοντος εντός δροσερού και χωρίς υγρασία χώρου.
- ⃠ ΜΗΝ φορτίζετε τις μπαταρίες εφόσον δεν είναι επαναφορτιζόμενου τύπου.
- ⃠ ΜΗΝ επαναφορτίζετε μπαταρίες –επαναφορτιζόμενες- με τρόπους που δεν αναφέρονται στο εγχειρίδιο ή μέσω μη ενδεικνυόμενων συσκευών.
- ⃠ ΜΗΝ τοποθετείτε τις μπαταρίες έναντι πηγών θερμότητας ή σε σημεία με ηλιακή ακτινοβολία. Κάτι τέτοιο θα οδηγούσε σε βλάβη ή ακόμη και έκρηξη των μπαταριών.
- ⃠ ΜΗΝ πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Η αφαίρεση ή η αντικατάσταση των μπαταριών θα πρέπει να διενεργείται από ενήλικες.
- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά: η κατάποση μπαταριών μπορεί να επιφέρει τον θάνατο. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταριών, επικοινωνήστε άμεσα με έναν γιατρό.
- Το οξύ που περιέχουν οι μπαταρίες είναι διαβρωτικό. Έτσι, θα πρέπει αποφεύγεται η επαφή του με το δέρμα, τα μάτια και τα ρούχα.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

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

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

% λιπώδης μάζα
Το ποσοστό λίπους που υποδεικνύεται στον ακόλουθο πίνακα απεικονίζει το συνολικό λίπος που προκύπτει από το άθροισμα βασικού και αποθηκευμένου λίπους. Το βασικό λίπος είναι απαραίτητο για διάφορες λειτουργίες του οργανισμού: το ποσοστό για τους άνδρες είναι 3%, ενώ για τις γυναίκες 12%. Το αποθηκευμένο λίπος δίνει ενέργεια, σας προστατεύει από τραυματισμούς και, τέλος, μονώνει το σώμα διατηρώντας έτσι τη θερμοκρασία του. Τα εν λόγω ποσοστά ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου -όπως υποδεικνύει και η πινακίδα που ακολουθεί. **Στην περίπτωση που τα ποσοστά της ζυγαριάς υποδείξουν μία τιμή που βρίσκεται εκτός του «φυσιολογικού εύρους» της ταμπέλας, σας συμβουλεύουμε να απευθυνθείτε σε έναν γιατρό**.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ «BODYFAT»

	Ηλικία	ΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ
ΓΥΝΑΙΚΑ	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
ΑΝΔΡΑΣ	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% μυϊκής μάζας (% σκελετική μυϊκή μάζα)
Υπάρχουν 3 διαφορετικά είδη μυϊκού ιστού: λείος, γραμμωτός μυϊκός ιστός και γραμμωτός καρδιακός μυϊκός ιστός.Ο λείος μυς αποτελείται από ίνες και που βρίσκονται στα τοιχώματα του πεπτικού σωλήνα, των αναπνευστικών οδών, των γεννητικών οργάνων, των αιμοφόρων αγγείων και των αρτηριών. Ο γραμμωτός μυϊκός ιστός, στον άνδρα, συνθέτει το σκελετικό μυϊκό σύστημα και τους μύες του προσώπου. Ο γραμμωτός καρδιακός μυϊκός ιστός την καρδιά. Η παρούσα ζυγαριά υπολογίζει α. το σκελετικό μυϊκό σύστημα και β. τον λείο μυϊκό ιστό [σε ποσοστό επί τοις εκατό %] του οργανισμού. Κατά μέσο όρο, το 40% του σωματικού βάρους αποτελείται από σκελετικούς μύες. Οι άνδρες διαθέτουν συνήθως ένα εντονότερο μυϊκό σύστημα σε σχέση με τις γυναίκες, ενώ στην περίπτωση των αθλητών η ένταση αυξάνεται περαιτέρω. Το ποσοστό μυϊκής μάζας φθίνει με την πάροδο του χρόνου.

% νερό
Τα ποσοστά % συγκέντρωσης νερού στο σώμα είναι διαφορετικά στους άνδρες και τις γυναίκες. Στις γυναίκες που δεν παρουσιάζουν κάποιο πρόβλημα υγείας κυμαίνεται από 45% έως 60%, ενώ στους άντρες από 50% έως 65%. Τα ποσοστά συγκέντρωσης νερού είναι μεγαλύτερα σε νεαρά άτομα και μειώνονται με την πάροδο του χρόνου. Διακυμάνσεις του σωματικού βάρους μπορεί να σημειωθούν μέσα σε ένα μικρό (ώρες), μεσαίο (ημέρες) ή μεγάλο (εβδομάδες) χρονικό διάστημα.
Μικρές μεταβολές σε επίπεδο βάρους μέσα σε λίγες μόνον ώρες είναι φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση υγρών, ήτοι στο εξωκυττάριο νερό (το οποίο συμπεριλαμβάνει το διάμεσο και διακυττταρικό υγρό, το πλάσμα και τη λέμφο) το μόνο στοιχείο που μπορεί να εναλλάσσεται τόσο γρήγορα. Στην περίπτωση που καταγράφονται μειώσεις του βάρους μέσα σε λίγες μόνον ημέρες είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτές οφείλονται σε διακυμάνσεις των ποσοτήτων νερού.

Βασικός μεταβολικός ρυθμός
Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (ή BMR, basal metabolic rate) είναι η ελάχιστη αναγκαία ποσότητα θερμίδων για το σώμα ώστε να λειτουργήσει, δηλαδή για την κυκλοφορία του αίματος, την αναπνοή, την πέψη, τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός υπολογίζεται στο άτομο που βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας, ξαπλωμένο ανάσκελα, χωρίς να έχει καταναλώσει τροφή για 12 ώρες, μετά από τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου και σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περίπου 20°C. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός για τους ενήλικες κυμαίνεται μεταξύ 1200 και 1800 kcal.
Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες: ηλικία, φύλο, ύψος, σωματική σύσταση, πυρετός/καταπόνηση, διατροφική κατάσταση και θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Δείκτης μάζας σώματος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΜΣ	ΤΙΜΗ ΔΜΣ
ΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	<18.5
ΚΑΝΟΝΙΚΟΣ	18.5-24.9
ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	25.0-29.9
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ	>30

Ο δείκτης μάζας σώματος είναι η αναλογία σωματικού βάρους και ύψους του ατόμου. Η κατάταξη που αναφέρεται παρακάτω, συσχετίζεται με τον κίνδυνο που ενδέχεται να προκύψει για την υγεία σε περίπτωση ακατάλληλου σωματικού βάρους: όταν ο ΔΜΣ βρίσκεται μεταξύ 18,5 και 24,9 σημαίνει ότι το βάρος δεν επηρεάζει την κατάσταση της υγείας και μπορεί να θεωρηθεί κανονικό. Κάθε απόκλιση προς τα πάνω ή κάτω του ΔΜΣ μπορεί να θεωρηθεί επικίνδυνο για την κατάσταση της υγείας και συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Μια εξισορροπημένη δίαιτα και η άσκηση βοηθούν να βελτιώσετε την ποιότητά ζωής σας, την υγεία σας, να προλάβετε παθήσεις, να αυξήσετε την ενεργητικότητά σας και να διατηρήσετε το ιδανικό σας βάρος! Σημαντικό είναι να γνωρίζετε, ωστόσο, ότι ο δείκτης μάζας σώματος δεν διαχωρίζει τις διακυμάνσεις του βάρους που οφείλονται στην μυϊκή μάζα, στην οστική μάζα, στο νερό ή στη συσσώρευση λίπους. Επομένως, ο απλός υπολογισμός του ΔΜΣ δεν πρέπει να μας ωθεί σε αυτοσχέδιες δίαιτες. Η αξιολόγηση θα πρέπει να γίνει από έναν γιατρό ή άλλους ειδικούς όπως ένας διατροφολόγος ή ένας διαιτολόγος.

Υποδείξεις
Κατά την αξιολόγηση της σωματικής σύστασης θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη:
- Η μείωση βάρους στην περίπτωση που το ποσοστό σωματικού λίπους παραμένει σταθερό (ή αυξάνεται) υποδεικνύει ότι το σώμα έχει χάσει υγρά (όπως συμβαίνει π.χ. μετά από μία προπόνηση, μία σάουνα ή μία δίαιτα που περιορίζεται σε μία γρήγορη απώλεια βάρους).
- Μία αύξηση του βάρους που συνοδεύεται από μία μείωση των ποσοστών σωματικού λίπους (ή όταν αυτό παραμένει σταθερό) υποδεικνύει μία αύξηση της μυϊκής μάζας.
- Όταν το βάρος και τα επίπεδα σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα σημαίνει ότι η δίαιτα λειτουργεί κι έτσι χάνεται όγκο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (βλέπε εικ.1)

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Θήκη μπαταριών

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
- Ικανότητα: 180 kg / 396 lb
- Διαχωρισμός: 100 g / 0.2 lb

- 3 αλκαλικές μπαταρίες 1.5V AAA οι οποίες μπορούν να αντικατασταθούν
- Οθόνη LCD
- Συχνότητα λειτουργίας: 2402-2480 MHz, αποτελεσματική ισχύς ακτινοβολίας: <20 dBm
- Περιβαλλοντικές συνθήκες λειτουργίας:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Περιβαλλοντικές συνθήκες συντήρησης: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ Η ζυγαριά υπολογίζει τη σωματική σύσταση ατόμων ηλικίας από 10 έως 80 ετών ύψους μεταξύ 80 και 230 cm.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
- Να ζυγίζεστε πάντα στην ίδια ζυγαριά και την ίδια ώρα, κατά προτίμηση όταν ξυπνάτε (χωρίς ρούχα).
- Είναι σημαντικό να ζυγίζεστε με γυμνά πόδια, καλά σκουπισμένα και σωστά τοποθετημένα επάνω στα ηλεκτρόδια (βλέπε εικόνα). Οι γάμπες δεν θα πρέπει να είναι κολλημένες μεταξύ τους ούτως ώστε η ζυγαριά να λειτουργεί σωστά.
- Αφού σηκωθείτε, περιμένετε 15 λεπτά περίπου ούτως ώστε το νερό να διανεμηθεί σωστά σε όλο το σώμα.
- Η ακρίβειας των δεδομένων που παρέχει η ζυγαριά μπορεί να αλλοιωθεί στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  α) υψηλά επίπεδα αλκοόλ.
  β) υψηλά επίπεδα καφεΐνης ή ναρκωτικών.
  γ) μετά από βαριά γεύματα.
  δ) μετά από έντονη σωματική άσκηση.
  ε) κατά τη διάρκεια μιας ασθένειας.
  στ) κατά την κύηση.
  η) στην περίπτωση αφυδάτωσης.
  θ) εάν τα πόδια είναι βρεγμένα ή βρώμικα.
  ι) εάν οι γάμπες είναι πρησμένες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ
- Η παρούσα ζυγαριά λειτουργεί με 4 αλκαλικές μπαταρίες 1.5V τύπου AAA οι οποίες μπορούν να αντικατασταθούν.
- Για να τοποθετήσετε τις μπαταρίες ανοίξτε την ειδική θήκη μέσω του ειδικού γλωσσιδίου του καπακιού.
- Εισάγετε τις μπαταρίες λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα που υποδεικνύεται. Κλείστε το καπάκι.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
Σε ό,τι αφορά τα μοντέλα PS7002 και PS7003, μπορείτε να προβείτε στην αλλαγή της μονάδας μέτρησης ζυγίσματος μέσω της εφαρμογής "LAICA Home Wellness". Δεν είναι εφικτή, αντίθετα, η αλλαγή της μονάδας μέτρησης που εμφανίζεται στην οθόνη LCD της ζυγαριάς.
Σε ό,τι αφορά το μοντέλο PS7004, με τη ζυγαριά ενεργοποιημένη επιλέγετε τη μονάδα μέτρησης (kg ή lb), πατώντας το πλήκτρο που βρίσκεται πίσω από τη συσκευή.

ΧΡΗΣΗ
a. Μέτρηση του σωματικού βάρους
Τα στοιχεία που αφορούν τη σωματική σύσταση εμφανίζονται μόνο σε smartphone με την εφαρμογή "LAICA Home Wellness", η ζυγαριά εμφανίζει στην οθόνη μόνο το βάρος. Μπορεί, επομένως, να χρησιμοποιηθεί ως απλή ζυγαριά με τον ακόλουθο τρόπο:
1) Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μία επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Στην περίπτωση που το πάτωμα υποχωρεί ή είναι ασυνεχές (όπως π.χ. στην περίπτωση χαλιών, μοκέτας ή μουσαμά) οι ενδείξεις βάρους μπορεί να είναι ανακριβείς.
2) Με τη ζυγαριά απενεργοποιημένη, ανεβείτε επάνω της τοποθετώντας τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους ούτως ώστε το βάρος να κατανέμεται ομοιόμορφα (βλέπε σχεδ.). Περιμένετε (χωρίς να κινήστε) έως ότου η ζυγαριά υπολογίσει το βάρος σας. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης μην ακουμπάτε σε σταθερά ή άλλου είδους αντικείμενα ή επιφάνειες ούτως ώστε να μην αλλοιώσετε τις τιμές βάρους.
3) Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η εμφάνιση της τιμής βάρους θα διατηρηθεί στην οθόνη για λίγα δευτερόλεπτα ακόμη κι εν συνεχεία η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

b. Λειτουργία με εφαρμογή: υπολογισμός της σωματικής σύστασης
Κατάλογος συμβατών συστημάτων:
- **iOS:** iPhone με λειτουργικό σύστημα από 10.
- **Για συσκευές με λειτουργικό σύστημα Android™:** από έκδοση 6.0 (Marshmallow).

Η ζυγαριά, συμβατή με τεχνολογία bluetooth έκδοσης από 4.0 και άνω, αποστέλλει τα δεδομένα που αφορούν τη σωματική σύσταση (ποσοστό λίπους, νερό, σκελετικοί μύες, βασικός μεταβολισμός και δείκτης μάζας σώματος) στο smartphone για την καλύτερη ανάλυση της σύστασης του βάρους. Κατά τη διάρκεια των ακόλουθων εργασιών συνιστάται να έχετε το smartphone κοντά στη ζυγαριά για να διατηρήσετε ενεργή τη σύνδεση.
1. Ενεργοποιήστε το bluetooth από τις ρυθμίσεις του smartphone
2. Εγκαταστήστε στο smartphone τη δωρεάν εφαρμογή «LAICA Home Wellness»
3. Ανοίξτε την εφαρμογή και ακολουθήστε τις οδηγίες για να προσθέσετε το προϊόν και για να δημιουργήσετε έναν νέο χρήστη εισάγοντας τα προσωπικά σας στοιχεία.
4. Με απενεργοποιημένη τη ζυγαριά ανεβείτε πάνω της φροντίζοντας να τοποθετήσετε σωστά τα γυμνά πόδια πάνω στα δύο ηλεκτρόδια. Η ζυγαριά εμφανίζει:
   a. το βάρος
   b. το σύμβολο που δείχνει ότι η σύνδεση μεταξύ ζυγαριάς και smartphone είναι ενεργή.
5. Για να αποστείλετε τα δεδομένα από τη ζυγαριά στο smartphone, πατήστε το κουμπί «ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΒΑΡΟΥΣ» στην εφαρμογή.
6. Σε αυτό το σημείο τα εξής στοιχεία εμφανίζονται στο smartphone σας:
   - το βάρος
   - το βάρος-στόχος (αν έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή)
   - το ποσοστό σωματικού λίπους
   - το ποσοστό νερού
   - ο βασικός μεταβολισμός Kcal
   - ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)
   - το ποσοστό μυϊκής μάζας
7. Η ζυγαριά σβήνει αυτόματα μετά από περίπου 10 δευτερόλεπτα εκτός χρήσης.

Συγκρίνετε τα ποσοστά λίπους με τις παραμέτρους που αναφέρονται στον πίνακα "tabella bodyfat": αν πέσει εκτός των κανονικών τιμών, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Αξιολογήστε, επίσης, το ποσοστό νερού όπως αναφέρει η παράγραφος"% νερού", το ποσοστό μυών όπως αναφέρει η παράγραφος "% μυϊκού τόνου".

⚠
- Κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος, σιγουρευτείτε ότι η εφαρμογή είναι ενεργοποιημένη κι ότι αυτή εμφανίζεται στην οθόνη του smartphone, έτσι ώστε να διαπιστώσετε την άμεση αποστολή των στοιχείων που αφορούν τη σωματοδομή σας.
- Πριν προχωρήσετε στη νέα ζύγιση, βεβαιωθείτε ότι η υπάρχει σύνδεση μέσω bluetooth με το smartphone.
- Για συσκευές με Android™ θα πρέπει να ενεργοποιήσετε τις υπηρεσίες εντοπισμού τοποθεσίας.
- Πριν προχωρήσετε στη νέα ζύγιση, επιλέξτε στο smartphone τον χρήστη στον οποίο θέλετε να καταχωρήσετε τα στοιχεία.
- Κάθε φορά που η ζυγαριά μετατοπίζεται ή ανασηκώνεται κι εν συνεχεία τοποθετείτε εκ νέου επάνω σε μία επιφάνεια, το πρώτο ζύγισμα δεν θα πρέπει να λαμβάνετε υπόψη κι αυτό διότι είναι απαραίτητη μία αναδιοργάνωση της ηλεκτρονικής κάρτας. Λάβετε υπόψη το δεύτερο ζύγισμα και τα αμέσως επόμενα εξαιτίας των παραπάνω.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ
Όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη "LO" ή το σύμβολο της μπαταρίας προχωρήστε με την αντικατάσταση των μπαταριών, χρησιμοποιώντας μπαταρίες ίδιου τύπου.
1. Ανοίξτε τη θήκη των μπαταριών από το γλωσσίδι του καπακιού.
2. Αφαιρέστε τις μπαταρίες που έχουν εξαντληθεί και απορρίψτε τις όπως αναφέρει η παράγραφος "Διαδικασία απόρριψης".
3. Τοποθετήστε τις μπαταρίες με προσοχή ώστε να διατηρήσετε την πολικότητα που υποδεικνύεται.
4. Κλείστε τη θήκη των μπαταριών.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε μία δροσερή και στεγνή τοποθεσία.
- Αποθηκεύεστε τη συσκευή σε οριζόντια θέση.
- Καθαρίστε τη ζυγαριά χρησιμοποιώντας αποκλειστικά ένα μαλακό και στεγνό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ χημικά προϊόντα ή λειαντικά εργαλεία [για τον καθαρισμό της].

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία	Επίλυση
Η ζυγαριά δεν ενεργοποιείται.	Δεν ανεβήκατε με σωστό τρόπο επάνω στη ζυγαριά.	Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά τοποθετώντας τα πόδια σας παράλληλα. Προσοχή: η συσκευή ενεργοποιείται μόνον εάν ανέβετε πάνω της.
	Οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.	Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Lo" ή το σύμβολο της μπαταρίας.	Οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.	Προχωρήστε στην αντικατάστασή τους.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Err".	Βάρος εκτός εύρους ζυγαριάς.	Αφαιρέστε αμέσως το βάρος από τη ζυγαριά για να μην την καταστρέψετε και ελέγξτε τις μέγιστες επιτρεπόμενες τιμές βάρους.
Η εφαρμογή "LAICA Home Wellness" δεν εμφανίζει δεδομένα.	Το bluetooth δεν έχει ενεργοποιηθεί μέσω των ρυθμίσεων της συσκευής smartphone.	Ενεργοποιήστε το bluetooth της συσκευής smartphone.
	Η συσκευή smartphone έχει περάσει σε κατάσταση αναμονής [stand-by] κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ζυγίσματος.	Διατηρήστε την εφαρμογή ενεργοποιημένη στο smartphone κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος για να ελέγχετε ανά πάσα στιγμή την άμεση αποστολή των δεδομένων.
	Δεν πατήθηκε το κουμπί «ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΒΑΡΟΥΣ» στην εφαρμογή.	Πατήστε το κουμπί «ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΒΑΡΟΥΣ» στην εφαρμογή για να αποστείλετε τα δεδομένα από τη ζυγαριά στην εφαρμογή.
Η εφαρμογή "LAICA Home Wellness" εμφανίζει το σωματικό βάρος.	Δεν ανεβήκατε επάνω στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια.	Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια.
	Η επιδερμίδα των ποδιών είναι υπερβολικά ξηρή.	Θα πρέπει να υγράνετε λίγο την επιδερμίδα των ποδιών.

Όλα τα βάρη είναι κατά προσέγγιση, και στρογγυλοποιούνται κατά το μέγιστο ή το ελάχιστο προς το πλησιέστερο αριθμό, εξασφαλίζονται, ωστόσο, ακρίβεια της τάξης του +/-1% + 1 διαχωρισμός.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει την ξεχωριστή αποκομιδή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της συσκευής, μην την πετάξετε ως δημόσιο στερεό μεικτό απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομιδής που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέ"τε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μιας καινούριας συσκευής ίδιου τύπου και με τις ίδιες λειτουργίες. Αν η συσκευή προς διάθεση είναι διαστάσεων μικρότερων των 25 εκ. μπορείτε να το παραδώσετε σε ένα σημείο πώλησης με διαστάσεις άνω των 400 τμ.

Χωρίς υποχρέωση αγοράς νέας παρόμοιας διάταξης.Αυτή η διαδικασία της ξεχωριστής αποκομιδής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προοπτική μιας κοινής περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος και για την αποφυγή πιθανών επενεργειών στην υγεία των ανθρώπων που θα προκαλούνται από την παρουσία επικίνδυνων ουσιών στα μηχανήματα αυτά ή από μία εσφαλμένη χρήση αυτών ή μερών τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρρι"η των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

Σε ό,τι αφορά την ορθή διαδικασία απόρριψης των αποφορτισμένων μπαταριών **(Οδηγία 2013/56/Eu) αυτές δεν θα πρέπει να τοποθετούνται σε κοινούς κάδους απορριμμάτων, αλλά να προσκομίζονται σε ειδικά σημεία περισυλλογής με σκοπό την ανακύκλωσή τους.** Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις διαδικασίες απόρριψης των μπαταριών, επικοινωνήστε με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε τη συσκευή που περιείχε τις μπαταρίες, το Δήμο ή την τοπική υπηρεσία διάθεσης απορριμμάτων.

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

Ο κατασκευαστής, Laica S.p.A., δηλώνει ότι η συσκευή είναι σύμφωνη με την Οδηγία 2014/53/Eu. Η πλήρης δήλωση συμμόρφωσης είναι διαθέσιμη στην εξής ηλεκτρονική διεύθυνση: www.laica.it.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή έχει εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία της αγοράς που πρέπει να τεκμηριώνεται με **σφραγίδα ή υπογραφή του αντιπροσώπου και με την απόδειξη πληρωμής που θα φροντίσετε να έχετε συνημμένη εδώ**. Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση ιδιώτη καταναλωτή. Τα προϊόντα Laica έχουν σχεδιαστεί για οικιακή χρήση και δεν επιτρέπεται η χρήση τους σε καταστήματα. Η εγγύηση καλύπτει μόνο ελαττώματα κατασκευής και δεν ισχύει όταν οι βλάβες έχουν προκληθεί από τυχαίο γεγονός, εσφαλμένη χρήση, αμέλεια ή ακατάλληλη χρήση του προϊόντος. Να χρησιμοποιείτε μόνο τα εξαρτήματα που παρέχονται. Η χρήση διαφορετικών εξαρτημάτων μπορεί να επιφέρει ακύρωση της εγγύησης. Μην ανοίγετε τη συσκευή για κανένα λόγο. Αν ανοίξετε ή σκαλίσετε τη συσκευή, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που υφίστανται φθορά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.
Σε αυτή την περίπτωση οι επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας γίνονται με πληρωμή. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας, είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνονται με πληρωμή, επικοινωνώντας με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβολή για επισκευές και αντικαταστάσεις προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ αποστείλετε κατευθείαν στη LAICA. Όλες οι επεμβάσεις εντός της εγγύησης (όπου συμπεριλαμβάνονται και η αντικατάσταση του προϊόντος ή ενός εξαρτήματός του) δε θα παρατείνουν τη διάρκεια της περιόδου της αρχικής εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Η κατασκευαστική εταιρεία απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικίδια ζώα εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγιών και που αφορούν, ειδικά, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Η επιχείρηση Laica, εφόσον ασχολείται συνεχώς με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει χωρίς καμία προειδοποίηση καθ' ολοκληρία ή εν μέρει τα προϊόντα της σε σχέση με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ευθύνη εκ μέρους της επιχείρησης ή των αντιπροσώπων της.

CÂNTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIME, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, METABOLISMULUI BAZAL ŞI CU INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ - INSTRUCŢIUNI ŞI GARANŢIE

Stimate client, societatea Laica vă mulţumeşte pentru că aţi ales acest produs, realizat conform unor criterii de fiabilitate şi calitate, pentru deplina satisfacţie a clienţilor noştri.

IMPORTANT
CITIŢI CU ATENŢIE ÎNAINTE DE A UTILIZA PRODUSUL
PĂSTRAŢI INSTRUCŢIUNILE PENTRU A LE PUTEA CONSULTA PE VIITOR

Manualul de instrucţiuni reprezintă o parte integrantă a produsului şi trebuie păstrat pe toată perioada de utilizare a acestuia.
În cazul în care aparatul este cedat unui nou proprietar, predaţi acestuia şi întreaga documentaţie aferentă.
Pentru o utilizare sigură şi corectă a produsului, utilizatorul are obligaţia de a citi cu atenţie instrucţiunile şi avertismentele din cuprinsul manualului, deoarece acestea conţin informaţii importante cu privire la siguranţă, instrucţiuni de utilizare şi întreţinere. În caz de pierdere a manualului de instrucţiuni sau dacă aveţi nevoie de mai multe informaţii sau lămuriri, vă rugăm să completaţi formularul aferent, disponibil pe site-ul https://www.laica.it/ în secţiunea Întrebări Frecvente şi Asistenţă.

Cântar de baie electronic permite calcularea compoziţiei corporale (procentul de grăsime, de apă, de musculatură scheletică şi indicele de masă corporală) şi metabolismul bazal în funcţie de înălţime, vârstă şi sex. Compatibil cu tehnologia bluetooth 4.0 pentru transmiterea automată a datelor obţinute către smartphone-ul dvs. pentru a monitoriza în orice moment progresele făcute.

CUPRINS

LEGENDĂ SIMBOLURI	**pagina 32**
AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANŢA	**pagina 32**
COMPOZIŢIE CORPORALĂ	**pagina 32**
DESCRIEREA PRODUSULUI	**pagina 33**
INSTRUCŢIUNI DE FOLOSIRE	**pagina 34**
ÎNTREŢINERE	**pagina 34**
PROBLEME ŞI SOLUŢII	**pagina 35**
PROCEDURI DE DEPOZITARE	**pagina 35**
GARANŢIE	**pagina 35**

LEGENDĂ SIMBOLURI

Avertisment Interdicţie

AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANŢA

- Înainte de a utiliza produsului, verificaţi integritatea aparatului, controlând dacă acesta nu este deteriorat. Dacă aveţi neclarităţi, nu utilizaţi aparatul şi adresaţi-vă distribuitorului dumneavoastră.
- Nu lăsaţi punga de plastic în care este ambalat produsul la îndemâna copiilor: pericol de sufocare.
- Acest aparat este destinat exclusiv utilizării pentru care a fost proiectat şi în modul indicat în instrucţiunile de utilizare. Orice altă utilizare este considerată necorespunzătoare şi prin urmare este periculoasă. Producătorul nu îşi asumă responsabilitatea pentru eventualele daune cauzate de o utilizare necorespunzătoare sau eronată a aparatului.
- Acest aparat nu poate fi utilizat de către copii cu vârstă mai mică de 8 ani fără a fi supravegheaţi.
- Aparatul poate fi utilizat de persoane cu capacităţi fizice, senzoriale sau mentale reduse, sau lipsite de experienţa necesară, numai după ce acestea au fost instruite în prealabil cu privire la utilizarea sigură a aparatului şi după ce au înţeles pericolele pe care le implică utilizarea acestuia. Nu lăsaţi aparatul la îndemâna copiilor. Operaţiunile de curăţare şi întreţinere nu trebuie efectuate de copii, decât dacă sunt supravegheaţi de un adult.
- În cazul avarierii sau funcţionării necorespunzătoare, opriţi aparatul, fără a încerca să-l reparaţi. Pentru reparaţii, adresaţi-vă întotdeauna distribuitorului dumneavoastră.
- Cântarul trebuie manevrat cu atenţie, trebuie ferit de lovituri, de variaţii extreme de temperatură, de umezeală, praf, raze directe ale soarelui şi surse de căldură.
- SE INTERZICE introducerea unor lichide în corpul cântarului. Acest aparat nu este impermeabil. NU lăsaţi şi NU utilizaţi cântarul în medii saturate cu apă; o umiditate de peste 85% sau contactul cu apa sau cu alte lichide pot cauza coroziunea aparatului, compromiţând buna funcţionare a acestuia.
- NU vă urcaţi pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafaţa cântarului este umedă: pericol de alunecare.

ATENŢIE! ÎNAINTE DE A UTILIZA ACEST APARAT

- **Procentul de grăsime corporală şi de apă, de ţesut muscular scheletic şi valoarea metabolismului bazal calculate de acest cântar trebuie să fie considerate doar valori orientative. Pentru orice informaţii suplimentare, adresaţi-vă medicului sau dieteticianului.**
- **Prin intermediul electrozilor montaţi pe platformă, cântarul transmite o undă uşoară de curent electrică de intensitate redusă, ce traversează masa corporală. Cântarul nu prezintă nici un fel de pericol.**
- **Nu se recomandă utilizarea cântarului de către următoarele categorii de persoane, deoarece datele detectate de către cântar pot fi inexacte:**
  - **o persoane cu stimulator cardiac sau cu alt dispozitiv electronic medical**
  - **o persoane cu febră**
  - **o copii cu vârstă sub 10 ani**
  - **o femei însărcinate**
  - **o persoane care fac dializă, cu edeme la picioare, persoane care suferă de osteoporoză**
  - **o persoane aflate sub tratament medicamentos pentru sistemul cardiovascular.**

UTILIZAREA SIGURĂ A BATERIILOR

- În cazul în care cântarul nu se utilizează pe o lungă perioadă de timp, bateriile trebuie scoase şi păstrate în loc uscat şi răcoros, la temperatura mediului ambiant.
- NU reîncărcaţi bateriile, dacă acestea nu sunt reîncărcabile.
- NU reîncărcaţi bateriile reîncărcabile în alte moduri decât cele indicate în manual, sau cu aparate necorespunzătoare.
- NU expuneţi bateriile la surse de căldură sau la razele directe ale soarelui. Nerespectarea acestei indicaţii poate duce la avarierea şi/sau explozia bateriilor.
- NU aruncaţi bateriile în foc.
- Îndepărtarea şi înlocuirea bateriilor pot fi efectuate numai de persoane adulte.
- Nu lăsaţi bateriile la îndemâna copiilor: înghiţirea bateriilor reprezintă un pericol mortal. În caz de înghiţire, consultaţi de urgenţă un medic.
- Acidul din baterii este coroziv. Evitaţi contactul cu pielea, ochii sau îmbrăcămintea.

COMPOZIŢIE CORPORALĂ

Compoziţia corporală este reprezentată de:

- masa slabă: toate componentele fără grăsime (apă, muşchi, ţesut conjunctiv şi alte componente organice fără grăsimi), oase, muşchi, viscere, apă, organe, sânge;
- masa grasă: toate grăsimile ce pot fi extrase din ţesutul adipos şi din alte ţesute/organe;

- masa osoasă.

Prin intermediul electrozilor montaţi pe platformă, cântarul transmite o undă uşoară de curent electric de intensitate redusă, care traversează masa corporală.
Diferitele mase răspund în manieră diferită la această undă de curent: masa slabă opune o rezistenţă mai mică, faţă de cea opusă de masa grasă.
Această rezistenţă a corpului se numeşte impedanţă bioelectrică. Procentul corespunzător diferitelor mase corporale diferă în funcţie de sex, de vârstă şi de înălţimea persoanei.

% de masă grasă
Procentul de grăsime indicat în tabelul de mai jos reprezintă grăsimea totală, care este reprezentată de suma dintre grăsimea esenţială şi grăsimea de rezervă.
Grăsimea esenţială este necesară pentru îndeplinirea diferitelor funcţii ale organismului: procentul este de 3% la bărbaţi şi de 12% la femei. Grăsimea de rezervă dă energie, protejează împotriva traumatismelor fizice şi izolează corpul, pentru a păstra căldura acestuia. Aceste procente variază în funcţie de vârsta şi de sexul individului, aşa cum puteţi observa în tabelul de mai jos.**Dacă procentele indicate de cântar nu se încadrează în valorile indicate ca fiind "normale" în tabel, se recomandă să vă adresaţi medicului dumneavoastră.**

TABEL GRĂSIME CORPORALĂ

	Vârstă	SUBPONDERAL	NORMAL	SUPRAPONDERAL	OBEZ
FEMEIE	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
ANDRAS	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de masă musculară (% de ţesut muscular scheletic)
Există trei tipuri diferite de ţesut muscular: neted, striat de tip scheletic şi striat de tip cardiac.
Muşchiul neted este format din fibre netede, care se găsesc în pereţii tubului digestiv, ai căilor respiratorii şi ai căilor genitale, în peretele vaselor sanguine venoase şi arteriale.
Ţesutul muscular striat scheletic reprezintă, la om, musculatura scheletică şi muşchii feţei. Muşchiul striat cardiac este reprezentat de inimă.
Acest cântar calculează procentul % de ţesut muscular scheletic şi de ţesut muscular neted din organism. În medie, 40% din greutatea corporală este reprezentată de muşchii scheletici. De regulă, bărbaţii au o musculatură mai accentuată decât femeile, iar în general procentul poate să crească la sportivi. Procentul de ţesut muscular începe să scadă, o dată cu înaintarea în vârstă.

% de apă
Procentul de apă din corp diferă de la femei la bărbaţi: la femeile adulte sănătoase variază între 45% şi 60%, iar la bărbaţi se încadrează între 50% şi 65%. Procentul de apă din organism este mai mare în copilărie şi scade o dată cu înaintarea în vârstă. Modificările greutăţii corporale pot să apară în timp scurt (ore), mediu (zile) sau lung (săptămâni).
Modificările reduse în greutate, în decurs de câteva ore, sunt absolut normale şi se datorează retenţiei de apă, practic apa extracelulară (care include lichidul interstiţial, plasma, limfa şi lichidul transcelular) fiind singurul segment ce poate să varieze într-un timp atât de scurt. Atunci când se pierde în greutate în numai câteva zile, este posibil ca această pierdere să fie din procentul total de apă din organism.

Metabolismul bazal
Indicele de masă corporală face legătura dintre greutatea corporală şi înălţimea unei persoane. Clasificarea indicată mai jos este corelată cu riscul pe care greutatea corporală inadecvată îl poate reprezenta pentru sănătate: când IMC este între 18,5 şi 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate şi poate fi considerată normală.
Orice abatere, din cauza unei defecţiuni sau a depăşirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultaţi medicul.
Obişnuinţa de a urma o dietă echilibrată şi de a desfăşura activitate fizică ajută cu siguranţă la îmbunătăţirea calităţii vieţii, a stării de sănătate şi la prevenirea patologiei, creşterea vitalităţii, menţinerea greutăţii ţintă! Este important de ştiut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variaţiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conţinutului de apă sau acumulării de grăsime. Aşadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă inducă în eroare, conducând la diete "independente". Evaluarea acestuia trebuie făcute de către medic sau late persoane specializate, precum nutriţionistul sau dieteticianul.

Indicele de masă corporală

TABEL IMC	TABEL IMC
SUBPONDERAL	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
SUPRAPONDERAL	25.0-29.9
OBEZ	>30

Indicele de masă corporală face legătura dintre greutatea corporală şi înălţimea unei persoane.
Clasificarea indicată mai jos este corelată cu riscul pe care greutatea corporală inadecvată îl poate reprezenta pentru sănătate: când IMC este între 18,5 şi 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate şi poate fi considerată normală.
Orice abatere, din cauza unei defecţiuni sau a depăşirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultaţi medicul. Obişnuinţa de a urma o dietă echilibrată şi de a desfăşura activitate fizică ajută cu siguranţă la îmbunătăţirea calităţii vieţii, a stării de sănătate şi la prevenirea patologiei, creşterea vitalităţii, menţinerea greutăţii ţintă!
Este important de ştiut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variaţiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conţinutului de apă sau acumulării de grăsime. Aşadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă inducă în eroare, conducând la diete "independente". Evaluarea acestuia trebuie făcute de către medic sau late persoane specializate, precum nutriţionistul sau dieteticianul.

Consideraţii
Totuşi, atunci când analizaţi evoluţia propriei compoziţii corporale, este necesar să ţineţi cont că:

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

DESCRIEREA PRODUSULUI (consultaţi fig.1)

1. Display
2. Electrozi
3. Compartiment baterii

CARACTERISTICI TEHNICE

- Capacitate: 180 kg / 396 lb
- Divizie: 100 g / 0.2 lb
- 3 baterii alcaline 1,5 V tip AAA de unică folosinţă
- Display LCD
- Frecvenţa de operare: 2402-2480 MHz, putere efectivă de iradiere: <20 dBm
- Condiţii ale mediului de funcţionare:+10°C +40°C; RH ≤85%

- Condiţii ale mediului de depozitare: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠	Cântarul calculează compoziţia corporală pentru persoane cu vârsta cuprinsă între 10 şi 80 de ani şi cu o înălţime cuprinsă între 80 şi 230 cm.

RECOMANDĂRI PENTRU UTILIZAREA PRODUSULUI
- Cântăriţi-vă întotdeauna pe acelaşi cântar, la aceeaşi oră, de preferinţă dezbrăcat, după ce v-aţi trezit.
- Este important să vă cântăriţi cu picioarele goale, bine uscate şi corect poziţionate deasupra electrozilor (consultaţi figura). În plus, pentru o corectă funcţionare a cântarului, picioarele nu trebuie să se atingă între ele.
- Aşteptaţi circa 15 minute după ce v-aţi trezit, pentru ca apa să se distribuie în corp.
- Precizia datelor furnizate de cântar poate fi compromisă în următoarele situaţii:
  a) concentraţie mare de alcool în sânge
  b) consum ridicat de cofeină sau de droguri
  c) după mese consistente
  d) după o activitate sportivă intensă
  e) pe timp de boală
  f) în timpul sarcinii
  g) în prezenţa unor probleme de deshidratare
  h) picioare umede sau murdare
  i) picioare umflate

INSTRUCŢIUNI DE FOLOSIRE

PRIMA UTILIZARE
- Acest cântar funcţionează cu trei baterii alcaline de unică folosinţă, de 1.5V tip AAA.
- Deschideţi compartimentul bateriilor cu ajutorul clapetei de pe capac.
- Introduceţi bateriile, respectând polaritatea indicată. Închideţi capacul.

SELECTAREA UNITĂŢII DE MĂSURĂ
Pentru modelele PS7002 şi PS7003 se poate selecta unitatea de măsură a greutăţii în aplicaţia “LAICA Home Wellness”, nu se poate schimba unitatea de măsură afişată pe display-ul LCD al cântarului.
Pentru modelul PS7004, cu cântarul pornit, selectaţi unitatea de măsură (kg sau lb), apăsând pe tasta aflată la baza aparatului

UTILIZARE
a. Simpla măsurare a greutăţii corporale
Datele privind compoziţia corporală sunt afişate doar pe smartphone cu aplicaţia “LAICA Home Wellness”, cântarul afişează pe display doar greutatea. Prin urmare este posibilă utilizarea ca şi cântar simplu în următorul mod:
1) Aşezaţi cântarul pe o suprafaţă plană şi rigidă. Pardoseala lipsită de rezistenţă sau fragmentară (ex., covor, mochete, linoleum) poate compromite măsurarea precisă a greutăţii.
2) Cu cântarul oprit, urcaţi-vă pe cântar, ţinând picioarele paralele şi greutatea distribuită în mod egal (consultaţi desenele). Aşteptaţi, fără să vă mişcaţi, până când cântarul vă calculează greutatea. Nu vă sprijiniţi pe nimic, în timpul măsurătorii, pentru a nu compromite valorile măsurate.
3) Coborâţi de pe cântar. Display-ul va continua să indice greutatea câteva secunde, apoi cântarul se va închide automat.

b. Funcţionarea prin intermediul aplicaţiei: calcul al compoziţiei corporale
Lista dispozitivelor compatibile:
- **iOS:** iPhone cu sistem de operare începând cu versiunea 10.
- **Pentru dispozitive cu sistem de operare Android™:** începând cu versiunea 6.0 (Marshmallow). Compatibil cu tehnologia bluetooth 4.0 şi versiunile superioare, cântarul transmite datele referitoare la compoziţia corporală (procent de grăsime corporală şi apă, muşchi scheletici, date privind metabolismul bazal şi indicele de masă corporală) către smartphone, pentru a putea analiza mai bine compoziţia propriului corp. În timpul următoarelor operaţiuni se recomandă să ţineţi smartphone-ul în apropierea cântarului pentru a menţine conexiunea activă.
1. Activaţi bluetooth-ul din setările smartphone-ului
2. Instalaţi pe smartphone aplicaţia gratuită “LAICA Home Wellness”
3. Porniţi aplicaţia şi urmaţi instrucţiunile, pentru a adăuga produsul şi pentru a crea noul utilizator, introducând propriile date personale.
4. Cu cântarul oprit, urcaţi-vă pe platforma acestuia având grijă să aşezaţi corect picioarele goale deasupra celor doi electrozi. Cântarul afişează:
   a. greutatea
   b. Simbolul ce indică activarea conexiunii dintre cântar şi smartphone.
5. Pentru a transmite datele detectate de cântar către smartphone, apăsaţi tasta "DETECTARE GREUTATE" din aplicaţie.
6. În acest moment, următoarele date vor fi vizualizate pe smartphone-ul dumneavoastră:
   - greutatea
   - obiectivul de greutate (dacă este setat în aplicaţie)
   - procentul de grăsime corporală
   - procentul de apă
   - metabolismul bazal kcal
   - indicele de masă corporală (BMI)
   - procentul de masă musculară
7. Cântarul se închide automat, după aproximativ 10 secunde de neutilizare a acestuia.

Confruntaţi procentul de grăsime obţinut cu parametrii indicaţi în "tabelul bodyfat": dacă nu se încadrează în valorile normale, consultaţi medicul. În plus, evaluaţi procentul de apă ca în paragraful "% de apă" şi procentul de musculatură ca în paragraful "% de musculatură scheletică".

⚠	• În timpul cântăririi asiguraţi-vă că aplicaţia este activată şi afişată pe smartphone pentru a putea verifica trimiterea instantanee a datelor dvs corporale. • Înainte de a face o cântărire nouă, verificaţi dacă conexiunea bluetooth a smartphone-ului este activă. • Pentru dispozitivele Android™ este necesară activarea serviciilor de localizare. • Înainte de a face o cântărire nouă, selectaţi întotdeauna pe smartphone utilizatorul unde doriţi să memoraţi datele. • Ori de câte ori cântarul este mutat sau ridicat, iar apoi aşezat din nou pe suprafaţa de sprijin, prima cântărire nu va trebui luată în considerare, din cauză că placa electronică trebuie să se reseteze în funcţie de celulele de încărcare. Luaţi în considerare cea de-a doua şi următoarele cântăriri, deoarece, în unele situaţii, prima cântărire poate fi alterată, din motivele indicate mai sus.

ÎNLOCUIREA BATERIILOR
Atunci când pe display se afişează "LO" sau simbolul bateriei, înlocuiţi bateriile cu altele de acelaşi tip.
1. Deschideţi suportul bateriilor cu ajutorul clemei capacului.
2. Scoateţi bateriile descărcate şi eliminaţi ca în paragraful “Procedura de eliminare”.
3. Introduceţi bateriile noi ţinând cont de polaritate.
4. Închideţi suportul bateriilor.

ÎNTREŢINERE

• Păstraţi aparatul într-un loc răcoros şi uscat.
• Păstraţi aparatul în poziţie orizontală
• Curăţaţi cântarul folosind exclusiv o cârpă moale şi uscată.
• Nu utilizaţi niciodată produse chimice sau abrazive.

PROBLEME ŞI SOLUŢII

Problemă	Cauza posibilă	Soluţie
Cântarul nu porneşte.	Nu aţi urcat pe cântar în mod corect.	Urcaţi pe cântar ţinând picioarele paralele.Atenţie: cântarul porneşte numai după ce vă urcaţi pe el.
	Bateriile sunt consumate.	Înlocuiţi bateriile.
Pe display se afişează mesajul “Lo” sau simbolul bateriei.	Bateriile sunt descărcate.	Înlocuiţi bateriile
Pe display apare mesajul “Err”.	Greutatea depăşeşte capacitatea cântarului.	Îndepărtaţi imediat greutatea de pe cântar, pentru a nu-l avaria şi verificaţi capacitatea maximă a acestuia.
Aplicaţia “LAICA Home Wellness” nu afişează nicio dată.	Funcţia bluetooth nu a fost activată în setările smartphone-ului.	Activaţi bluetooth pe smartphone.
	Smartphone-ul a intrat în standby în timpul cântăririi.	Menţineţi aplicaţia activă pe smartphone în timpul cântăririi pentru a vă asigura că datele sunt trimise imediat.
	Nu a fost apăsată tasta “DETECTARE GREUTATE” din aplicaţie.	Apăsaţi tasta “DETECTARE GREUTATE” din aplicaţie, pentru a transmite datele de la cântar la aplicaţie.
Aplicaţia “LAICA Home Wellness” afişează numai greutatea corporală.	Nu aţi urcat pe cântar cu picioarele goale.	Urcaţi pe cântar cu picioarele goale.
	Pielea de pe tălpi este prea uscată.	Umeziţi uşor pielea de pe tălpi.

Toate greutăţile sunt aproximative, valoarea fiind rotunjită în sus sau în jos către diviziunea cea mai apropiată; garantăm o precizie c o toleranţă de +/-1% + 1 div..

PROCEDURI DE DEPOZITARE

Simbolul de pe partea inferioară a aparatului indică colectarea separată a echipamentelor electrice sau electronice **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**.
Când aparatul nu mai este utilizat, nu îl depozitaţi împreună cu celelalte deşeuri, ci duceţi-l la un centru de colectare din zonă sau la distribuitor atunci când achiziţionaţi unul nou din aceeaşi gamă. În cazul în care aparatul care trebuie casat are dimensiuni mai mici de 25 cm, acesta poate fi predat unui punct de vânzare cu suprafaţa mai mare de 400 mp fără a fi obligaţi să cumpăraţi un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deşeurilor electrice şi electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejarea, păstrarea şi îmbunătăţirea calităţii mediului, precum şi la evitarea efectelor potenţiale asupra sănătăţii oamenilor datorită prezenţei substanţelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare.
Atenţie! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancţiuni.

Pentru o corectă eliminare a bateriilor **(Dir.2013/56/Eu), acestea nu trebuie aruncate la un loc cu deşeurile menajere,** ci se vor elimina ca şi deşeuri speciale, la punctele de colectare indicate pentru reciclare. Pentru mai multe informaţii cu privire la eliminarea bateriilor descărcate, contactaţi magazinul de unde aţi achiziţionat aparatul ce conţine bateriile, Primăria sau serviciul local de eliminare a deşeurilor.

CE Acest produs este destinat uzului casnic.
Conformitatea, certificată de marcajul CE de pe dispozitiv, se referă la directiva 2014/30/Eu cu privire la compatibilitatea electromagnetică.
Acest produs este un dispozitiv electronic care a fost testat pentru a asigura căîn conformitate cu cunoştinţele tehnice actuale, nu interferează cu alt echipament situat în apropiere (compatibilitate electromagnetică) şi este sigur dacă este utilizat conform sfaturilor date în instrucţiunile de folosire. În cazul aparitiei unor anomalii în funcţionare, nu continuaţi să folosiţi instrumentul şi, dacă este necesar, adresaţi-vă direct producătorului.

Producătorul, Laica S.p.A., declară că aparatul este conform Directivei 2014/53/Eu. Declaraţia de conformitate completă este disponibilă la următoarea adresă internet: www.laica.it.

GARANŢIE

Prezentul aparat are garanţie 2 ani de la data cumpărării, dată ce trebuie demonstrată de către **ştampila sau semnătura vânzătorului şi de bonul fiscal, pe care trebuie să îl păstraţi, ataşat aici**. Această perioadă este în conformitate cu legislaţia în vigoare şi se aplică numai în cazul în care consumatorul este persoană fizică. Produsele Laica sunt proiectate pentru uz casnic şi nu este permisă utilizarea acestora pentru servicii publice.
Garanţia acoperă numai defectele de producţie şi nu este valabilă dacă daunele sunt produse de un eveniment accidental, utilizare greşită, neglijenţă sau folosire incorectă a produsului. Utilizaţi numai accesoriile furnizate; utilizarea unor alte accesorii poate duce la anularea garanţiei. Nu desfaceţi aparatul din niciun amotiv, dacă îl desfaceţi sau dacă îl manevraţi, garanţia se anulează automat. Garanţia nu se aplică pieselor supuse uzurii din cauza utilizării şi din cauza bateriilor când acestea sunt furnizate din dotare.
După 2 ani de la cumpărare, garanţia expiră; în acest caz intervenţiile de asistenţă tehnică vor fi efectuate contra cost. Puteţi obţine informaţii despre intervenţiile de asistenţă tehnică, chiar dacă sunt în garanţie sau contra cost, contactând info@laica.com. Nu este necesară nicio contribuţie pentru reparaţiile şi înlocuirile de produse care se încadrează în termenul de garanţie. În caz de defecţiuni adresaţi-vă vânzătorului; NU expediaţi direct către LAICA. Toate intervenţiile în garanţie (inclusiv cele de înlocuire a produsului sau a unei componente) nu vor prelungi durata iniţială a garanţiei produsului înlocuit.
Fabricantul neagă orice responsabilitate pentru eventualele daune care pot fi cauzate, direct sau indirect, persoanelor, lucrurilor şi animalelor de companie din cauza nerespectării tuturor indicaţiilor date în manualul de instrucţiuni corespunzător şi care privesc în mod special instrucţiunile pe tema instalării, utilizării şi întreţinerii aparatului.
Compania Laica, fiind mereu implicată în îmbunătăţirea propriilor produse, are dreptul de a modifica fără niciun preaviz, complet sau parţial, propriile produse în raport cu nevoile de producţie, fără ca acest lucru să implice o responsabilitate din partea companiei Laica sau din partea vânzătorilor acestora.

ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG A TESTZSÍR, TESTVÍZ, IZOMTÖMEG, ALAP METABOLIKUS RÁTA ÉS A TESTTÖMEG-INDEX KIMUTATÁSÁRA - HASZNÁLAT ÉS GARANCIA

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

FONTOS
HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL
ÖRIZZE MEG KÉSŐBBI HIVATKOZÁS CÉLJÁBÓL

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

Elektromos személymérleg, mely testtömeget mér és az egyén magasságát, nemét és életkorát figyelembe véve testösszetételt (testzsír, testvíz, izomtömeg és testtömeg-index) és alapanyagcserét kalkulál. A mérleg kompatibilis a bluetooth 4.0 és azt követő verziókkal, így automatikusan elküldi a kapott adatokat okostelefonjára, hogy mindig nyomon tudja követni fejlődését.

TARTALOM

SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA **oldal 36**
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK **oldal 36**
TESTÖSSZETÉTEL **oldal 36**
A TERMÉK LEÍRÁSA **oldal 37**
HASZNÁLATI UTASÍTÁS **oldal 38**
KARBANTARTÁS **oldal 39**
PROBLÉMÁK ÉS ELHÁRÍTÁSUK **oldal 39**
ÁRTALMATLANÍTÁS **oldal 39**
GARANCIA **oldal 39**

SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA

⚠ Figyelmeztetés ⃠ Tiltás

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- A termék használata előtt ellenőrizze, hogy a készülék ép, látható károsodások nélkül. Kétségek esetén ne használja a készüléket és keresse fel a viszonteladót.
- A csomagoló műanyagot tartsa gyermekektől távol: fulladásveszélyt jelentenek.
- Ez a készülék kizárólag arra a célra alkalmas, amelyre tervezték, és ahogyan a használati utasításokban előírták. Bármilyen más alkalmazás nem megfelelőnek vagyis veszélyesnek minősül. A gyártó nem felelős az esetleges helytelen vagy hibás használat következményeként történt károkért.
- Ezt a készüléket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek önállóan használhatják.
- Ezt a készüléket csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű személyek illetve tapasztalat nélküli személyek csak akkor használhatják, ha előzőleg biztonsági képzést kaptak és tájékoztatták őket a termékre vonatkozó veszélyekről. A gyermekek ne játszanak a készülékkel. A tisztítást és a karbantartást gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül.
- Hiba és/vagy hibás működés esetén kapcsolja ki a készüléket a károsítása nélkül. A javításhoz mindig forduljon a saját viszonteladójához.
- A mérleget óvatosan kezelje, védje ütközésekkel, extrém hőmérsékletváltozásokkal, nedvességgel, porral, közvetlen napfénnyel és hőforrásokkal szemben.

⃠ NE engedje, hogy a mérleg testébe folyadék kerüljön. Ez a készülék nem vízálló. NE hagyja és NE használja a mérleges vízzel teli környezetben; a 85%-nál nagyobb páratartalom illetve a vízzel vagy egyéb folyadékkal érintkezés rozsdásodást eredményezhetnek és befolyásolhatják a készülék helyes működését.

⃠ NE lépjen fel a mérlegre nedves lábbal vagy ha a mérleg felülete nedves: elcsúszhat.

⚠ **FIGYELEM! A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT**

- **A mérleg által kalkulált testzsír és testvíz, illetve a vázizom százalékos arányát és az alapanyagcsere rátát csak jelzésszerű adatként kell tekinteni. További információkért kérdezze orvosát vagy dietetikusát.**
- **A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegen. A mérleg nem jelent semmilyen veszélyt.**
- **Az alábbi személyeknek nem javasoljuk a mérleg használatát, mivel a mérleg által mért adatok pontatlanok lehetnek:**
  - **o pace-makert vagy más elektronikus orvosi eszközt használó személyek**
  - **o lázas személyek**
  - **o 10 évesnél fiatalabb gyermekek**
  - **o várandós nők**
  - **o dialízisben részesülő, lábödémás személyek, csontritkulásban személyek**
  - **o olyan személyek, akik gyógyszereket szednek szív- és érrendszerükre.**

AZ AKKUMULÁTOROK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA

- Távolítsa el az akkumulátorokat, ha hosszú időn keresztül nem használja a mérleget és tárolja friss és száraz helyen, környezeti hőmérsékleten.

⃠ NE töltse fel az akkumulátorokat, ha egyszer használatosak.

⃠ NE töltse fel a feltölthető akkumulátorokat a kézikönyvben megadott folyamattól eltérően vagy nem előírt készülékkel.

⃠ NE tegye ki az akkumulátorokat hőnek és közvetlen napfénynek. Ezen utasítások be nem tartása károsíthatja és/vagy felrobbanthatja az akkumulátorokat.

⃠ NE dobja az akkumulátorokat tűzbe.

- Az akkumulátorokat felnőtt személy távolítsa el vagy cserélje.
- Tartsa az akkumulátorokat gyermekektől távol: az akkumulátorok lenyelése halálos veszélyt jelent. Ha lenyeli, akkor azonnal hívja fel a háziorvosát.
- Az akkumulátorokban tartalmazott sav korrozív. Kerülje a bőrrel, szemmel vagy ruhával érintkezést.

TESTÖSSZETÉTEL

A testösszetétel az alábbi összetevőkből áll:

- zsírmentes testtömeg: az összes testzsírtól mentes testrész (víz, izom, kötőszövet és más, zsírt nem tartalmazó szerves összetevő), csontok, izmok, ingerek, víz, szervek, vér;
- zsírtömeg: a zsírszövetből és a többi szövetből/szervből kivonható összes zsír;
- csonttömeg.

A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegen. A különböző testtömegek eltérően reagálnak az áramra: a zsírmentes testtömeg a zsírtömeghez viszonyítva kisebb ellenállást fejt ki. A testnek ezt az ellenállást bioelektromos impedenciának nevezik. A különböző testtömegek eltérő százalékos aránya az egyén nemének, életkorának és termetének függvényében változik.

Zsírtömeg-százalék
Az alábbi táblázatban feltüntetett zsír százalékos aránya az összes zsírt jelöli, mely az esszenciális zsír és a lerakódott zsír összege. Az esszenciális zsírra a szervezetnek a különböző funkciók ellátásához van szüksége: ez 3% a férfiakban és 12% a nőkben. A lerakódott zsír biztosítja az energiát, véd a fizikai sérülésekkel szemben és szigeteli a testet a hő megóvása érdekében. Ezek a százalékos arányok az egyén életkorának és nemének függvényében változnak, amint az az alábbi táblázatban látható. **Ha a mérleg által kijelzett százalékos értékek a táblázatban feltüntetett "normál" értékeken kívül esnek, ajánlott orvoshoz fordulni.**

TESZTZSÍR TÁBLÁZAT

	Életkor	SOVÁNY	NORMÁL	ELHÍZOTT	TÚLSÚLYOS
NŐ	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
FÉRFI	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

izomtömeg % (vázizom %)
Három különböző típusú izomszövet létezik: simaizom, harántcsíkolt csontszövet és szívizomszövet.A simaizom sima rostokból áll, amelyek a bélcsatorna, a légutak és a nemi szervek, illetve a vénás és artériás erek falaiban találhatók. A harántcsíkolt vázizomszövet alkotja az emberben a vázizmot és az arcizmokat. A szívizom a szívben található.
Ez a mérleg a szervezetben található vázizom és sima izomszövet százalékos arányát számolja ki. Átlagosan a testsúly 40% vázizomból áll. A férfiak izomzata általában hangsúlyosabb a nők izomzatánál és annak százalékos aránya növekedhet a sportolókban. Az izomzat százalékos aránya az életkor előrehaladtával csökken.

Testvíz százalék
A testvíz százalékos aránya eltérő a nők és férfiak esetében: az egészséges felnőtt nőkben 45-60% között, míg a férfik esetében 50-65% van. A testvíz százalék gyermekkorban magasabb és az életkorral előrehaladva csökken. A testsúly változás bekövetkezhet rövid idő alatt (órák), közép (napok) vagy hosszú távon (hetek). A néhány óra alatt bekövetkező kismértékű testsúlyváltozás normális jelenség, melynek oka a vízvisszatartás, ugyanis a sejten kívüli víz (melybe beletartozik a szövetek közötti folyadék, a plazma, a linfa és a transzcelluláris folyadék), az egyetlen ilyen, gyors változásra képes rész. Amikor a testsúlycsökkenés néhány napon belül következik be, nagyon valószínű, hogy az az össz víz terhére történik.

Alap metabolikus ráta
Az alap metabolikus ráta (BMR) a test túléléséhez, tehát az alapvető biológiai folyamatok (pl. vérkeringés, légzés, emésztés, a testhőmérséklet megtartása) elvégzéséhez szükséges minimális kalória mennyisége. Az alap metabolikus ráta egy olyan személyen van kiszámolva, aki mentálisan és fizikálisan pihen hanyatt fekve, 12 órája nem evett, legalább 8 órát aludt, és egy változatlan hőmérsékletű helységben van, ami kb. 20°C fokos. Az alap metabolikus ráta a felnőtteknél körülbelül 1200 és 1800 kcal között van. A BMR-t számos tényező befolyásolja: kor, nem, magasság, testösszetétel, láz/stressz, táplálkozási állapot és környezeti hőmérsékletek.

Testtömeg-index

IMC TÁBLÁZAT	IMC ÉRTÉK
SOVÁNY	<18.5
NORMÁL	18.5-24.9
TÚLSÚLYOS	25.0-29.9
ELHÍZOTT	>30

A testtömeg-index összefüggésbe hozza testsúlyt és a testmagasságot. A lent található besorolás annak kockázatával áll kapcsolatban, melyet a nem megfelelő testsúly jelent az egészségi állapotra nézve: ha az IMC 18,5 és 24,9 között van, az arra utal, hogy a testsúly statisztikailag nincs hatással az egészségi állapotra, és normálisnak mondható. Az ettől az IMC tartománytól való bármilyen eltérést kockázatosnak kell megítélni az egyén egészsége szempontjából: ebben az esetben javasolt orvoshoz fordulni. A kiegyensúlyozott étrend és mozgás biztosan hozzájárulnak az életminőség javulásához, elősegítik az egészséges állapotot, segítenek megelőzni a betegségeket, növelik a vitalitást és hozzájárulnak az egészséges testsúly-testalkat fenntartásához is. Fontos tudni azonban, hogy a testtömeg-index megismerésével nem lehet különbséget tenni aközött, hogy a testsúly változásai az izomtömeg, a csonttömeg, a testvíz vagy az elraktározott zsír változásainak tudhatók be. Fontos tehát, hogy a testtömeg-index egyszerű kiszámítása ne vezesse félre a felhasználót, és vezessen "csináld magad!" diétákhoz. A testtömeg-index kiértékelését orvosra vagy más szakemberre, táplálkozástudományi szakértőre vagy dietetikusra kell bízni.

Megjegyzések
A saját testösszetétel értékelése során az alábbiakat kell figyelembe venni:

- A változatlan vagy növekvő testzsír százalék kíséretében bekövetkező testsúlycsökkenés azt jelzi, hogy a test egyszerűen vizet vesztett (például edzés, szauna vagy gyors súlycsökkenésre korlátozódó diétát követően).
- A súlygyarapodás csökkenő vagy változatlan testzsír százalékkal társulva az értékes izomtömeg fejlődését mutatja.
- Amikor a testsúly és a testzsír ugyanabban az időben csökken, az azt jelenti, hogy a diéta hatékony és vesztünk testtömegünkből.

A TERMÉK LEÍRÁSA (lásd 1. ábra)

1. Kijelző
2. Elektródok
3. Elemtartó

MŰSZAKI SAJÁTOSSÁGOK
- Teherbírás: 180 kg / 396 lb
- Osztás: 100 g / 0.2 lb
- 3 db 1.5V-os AAA típusú alkáli elem
- LED kijelző
- Működési frekvencia: 2402-2480 MHz, hatékony besugárzási teljesítmény: <20 dBm
- Üzemi környezeti feltételek: +10°C +40°C; RH ≤85%

- Környezeti feltételek a tároláshoz: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ A mérleg a testösszetétel kiszámolását 10 és 80 év közötti, 80 - 230 cm magas személyeken végzi.

JAVASLATOK A HASZNÁLATHOZ

- Mindig ugyanazon a mérlegen és ugyanabban az órában méretkezzen, lehetőleg ébredéskor és ruhák nélkül.
- Fontos, hogy a méréskor a lába mezítlen, és száraz legyen, és az elektródákra tökéletesen legyen helyezve (lásd az ábrát). Továbbá, a mérleg megfelelő működésének érdekében lábai ne érjenek egymáshoz.
- Felkelés után várjon 15 percet, hogy a víz el tudjon oszolni a testben.
- A mérleg által adott adatok pontosságát befolyásolhatják az alábbi körülmények:
  a) magas alkoholszint
  b) magas koffein- vagy kábítószer-szint
  c) nehéz ételek után
  d) intenzív sporttevékenység után
  e) betegség során
  f) terhesség során
  g) dehidratáltság esetén
  h) nedves vagy nem tiszta lábak
  i) bedagadt lábak

HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

ELSŐ HASZNÁLAT

- Ez a mérleg 4 db 1.5V-os AAA cserélhető alkáli elemmel működik.
- Az elemek behelyezéséhez nyissák ki az elemtartót a fedélen lévő nyelv segítségével.
- Tegyék be az elemeket, ügyeljenek a feltüntetett polaritásra. Zárja be a fedőlapot.

MÉRTÉKEGYSÉG KIVÁLASZTÁSA

A PS7002 és PS7003 modelleknél ki lehet választani a “LAICA Home Wellness” nevű alkalmazásban a mértékegységet, de nem lehet megváltoztatni a mérleg LCD képernyőjén megjelenő mértékegységet.
A PS7004 modellnél bekapcsolt mérleggel válassza ki a mértékegységet (kg vagy lb), ehhez nyomja meg a készülék hátoldalán lévő gombot.

HASZNÁLAT

a. Csak testsúly mérés

A testösszetételre vonatkozó adatokat csak az okostelefon “LAICA Home Wellness” alkalmazásában lehet megtekinteni, a mérleg csak a súlyt mutatja a kijelzőjén. Egyszerű mérlegként tehát a következő módon lehet használni:

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

b. Alkalmazással történő működés: a testösszetétel kiszámolása

Összeférhető eszközök listája:

- **iOS:** iPhone, 10-es operációs rendszertől.
- **Android™ operációs rendszerrel rendelkező eszközök:** a 6.0 verziótól (Marshmallow).

4.0 vagy későbbi bluetooth technológiával kompatibilis, a mérleg elküldi a testösszetételre vonatkozó adatokat (testzsír-százalék, testvíz-százalék, vázizomzat, az alap anyagcserére vonatkozó adat és a testtömeg-index) az okostelefonra, a súly összetételének részletesebb elemzése érdekében. A következő műveletek során javasolt az okostelefont a mérleg közelében tartani az aktív kapcsolat fenntartása érdekében.

1. Okostelefonján kapcsolja be a bluetooth-t
2. Telepítse az okostelefonjára a "LAICA Home Wellness” ingyenes alkalmazást
3. Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat a termék hozzáadása és egy új felhasználó létrehozása céljából, a saját személyes adatainak megadásával.
4. Szálljon fel a kikapcsolt mérlegre mezítelen lábakkal, és ügyeljen arra, hogy jól helyezze el lábait a két elektródán. A mérleg a következőt mutatja:
   a. súly
   b. A jel, amely azt jelzi, hogy a mérleg és az okostelefon közötti kapcsolat aktív.
5. A mérleg által mért adatok az alkalmazásban lévő "SÚLY MÉRÉSE" gomb megnyomásával küldhetők az okostelefonra.
6. Ekkor az alábbi adatok jelennek meg az okostelefonon:
   - súly
   - a testsúly-cél (ha be van állítva az alkalmazásban)
   - a testzsír-százalék
   - a testvíz-százalék
   - az alap anyagcsere kcal
   - a testtömeg-index (BMI)
   - az izomtömeg-százalék
7. Ha a mérleget 10 másodpercig nem használják, magától kikapcsol.

Hasonlítsa össze a kapott testzsír százalékot a testzsír táblázatban található adatokkal: ha az eredmény a normál értékeken kívülre esik, forduljon orvosához. Ezen kívül értékelje a testvíz százalékot a "Testvíz-százalék" c. bekezdés alapján, az izomtömeg százalékot az "Izomtömeg-százalék" c bekezdés alapján és a csonttömeg százalékot a "Csonttömeg-százalék" c. bekezdés alapján.

⚠
- A mérés közben ellenőrizze, hogy az okostelefonon be van kapcsolva és meg van nyitva az alkalmazás, hogy a testösszetételére vonatkozó adatok azonnal átküldésre kerüljenek.
- Egy új mérés előtt mindig ellenőrizze, hogy okostelefonján aktív a bluetooth kapcsolat.
- Az Android™-os eszközök esetén aktiválni kell a helymeghatározás szolgáltatást.
- Egy új mérés előtt mindig válassza ki okostelefonján a felhasználót, akihez menteni kívánja az adatokat.
- Ha a mérleget áthelyezi vagy megemeli és visszateszi a tartólapra, akkor az első mérést ne vegye figyelembe, mivel az elektromos kártya helyre kell álljon a töltőcellákhoz képest. A második és az azt követő méréseket vegye figyelembe, mert néhány esetben az első mérés a fenti okok miatt torz lehet.

ELEMCSERE

Amikor a kijelzőn "LO" felirat vagy az elem szimbóluma jelenik meg, cseréljék ki az elemeket ugyanolyan típusúakkal.

1. Nyissák ki az elemtartót a fedélen lévő nyelv segítségével.
2. Vegyék ki a lemerült elemeket és az "Ártalmatlanítási eljárás" szakaszban leírtak szerint semmisítsék meg őket.
3. Tegyék be az új elemeket, ügyeljenek a feltüntetett polaritásra.

4. Zárják le az elemtartót.

KARBANTARTÁS

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

PROBLÉMÁK ÉS ELHÁRÍTÁSUK

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
A mérleg nem kapcsol be.	Nem megfelelően lépett a mérlegre.	Lépjen a mérlegre párhuzamos lábakkal. Figyelem: a mérleg csak felszállás után kapcsol be.
	Az elemek lemerültek.	Cseréljék ki őket.
A kijelzőn "Lo" vagy az elem szimbóluma jelenik meg.	Az elemek lemerültek.	Végezze el cseréjüket.
A kijelzőn "Err" felirat jelenik meg.	A mérleg teherbírását meghaladó súly.	Azonnal vegye le a súlyt a mérlegről, hogy ne okozzon benne kárt és ellenőrizze a maximális teherbírást.
A “LAICA Home Wellness” applikáció semmilyen adatot nem jelenít meg.	Okostelefonjának beállításaiban nem aktiválta a bluetooth funkciót.	Aktiválja a bluetooth funkciót okostelefonjában.
	Az okostelefon a mérés során készenléti állapotba állt.	A mérés során tartsa nyitva az applikációt okostelefonján, hogy ellenőrizni tudja az adatok azonnali küldését.
	Nem nyomta meg a "SÚLY MÉRÉSE" gombot az alkalmazásban.	A mérleg adatainak az alkalmazásra küldéséhez nyomja meg a "SÚLY MÉRÉSE" gombot az alkalmazásban.
A “LAICA Home Wellness” applikáció csak a testtömeget.	Nem mezítláb állt a mérlegre.	Mezítláb lépjen a mérlegre.
	A láb bőre túl száraz.	Enyhén nedvesítse meg a láb bőrét.

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

ÁRTALMATLANÍTÁS

A készülék alján lévő szimbólum az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtését jelzi **(Dir. 2012/19/Eu-WEEE)**. A készülék élettartama végén ne ártalmatlanítsa azt a vegyes háztartási hulladékokkal, hanem adja át egy megfelelő helyi hulladékgyűjtő központnak vagy szolgáltassa vissza a viszonteladónak egy azonos típusú és funkciójú új készülék vásárlásakor. Amennyiben az ártalmatlanítandó készülék mérete 25cm-nél kisebb, lehetőség van annak 400 nm-nél nagyobb alapterületű viszonteladónál történő leadására, hasonló készülék vásárlási kötelezettsége nélkül. Az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtése a közösségi környezetvédelmi politikának megfelelően kerül végrehajtásra, melynek célja a környezet védelme és a környezet minőségének a javítása, valamint annak az elkerülése, hogy a készülékben található esetleges veszélyes anyagok, ezek vagy ezek részeinek a helytelen felhasználása káros hatással legyenek az emberi egészségre. Figyelem! Az elektromos és elektronikus készülékek helytelen ártalmatlanítása büntetést vonhat maga után.

Az elemek helyes eltávolításánál vegye figyelembe a **(2013/56/Eu irányelvet) ne dobja az elemeket háztartási hulladékba, hanem** selejtezze le speciális hulladékként, újrahasznosító helyeken. A lemerült elemek ártalmatlanításával kapcsolatban forduljon az üzlethez, ahol a készüléket vásárolta az elemekkel együtt, az önkormányzathoz vagy a helyi hulladékgyűjtő szolgálathoz.

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

A gyártó, Laica S.p.A., kijelenti, hogy a készülék megfelel a 2014/53/Eu irányelvnek. A teljes megfelelőségi nyilatkozat az alábbi internetcímen található: www.laica.it.

GARANCIA

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

PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM PROCENTA MASNOĆE, VODE, MIŠIĆNE MASE, SKELETNIH MIŠIĆA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE - UPUTE I JAMSTVO

Poštovani korisniče, Laica Vam se zahvaljuje na odabiru ovog proizvoda, dizajniranoga sukladno standardima pouzdanosti i kvalitete za potpuno zadovoljstvo.

VAŽNO
PRIJE UPORABE POZORNO PROČITATI
SAČUVATI ZA BUDUĆE REFERENCE

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

Elektronska vaga koja omogućava proračun sastava tijela (postotak masnoće, vode, mišićne mase, skeletnih mišića i tjelesnu masu) i bazalnog metabolizma, ovisno o visini, dobi i spolu. Kompatibilna sa bluetooth tehnologijom 4.0 kako biste automatski slali dobivene podatke na vaš pametni telefon, te time u svakom trenutku pratili vaš napredak.

KAZALO

SIMBOLI	**str. 40**
SIGURNOSNA UPOZORENJA	**str. 40**
SASTAV TIJELA	**str. 41**
OPIS PROIZVODA	**str. 41**
UPUTE ZA UPORABU	**str. 42**
ODRŽAVANJE	**str. 43**
PROBLEMI I RJEŠENJA	**str. 43**
POSTUPAK ODLAGANJA	**str. 43**
JAMSTVO	**str. 43**

SIMBOLI

⚠ Upozorenje ⃠ Zabrana

SIGURNOSNA UPOZORENJA

- Prije korištenja proizvoda uvjerite se da je uređaj bez vidljivih oštećenja. U slučaju nedoumice, nemojte koristiti uređaj, već se obratite ovlaštenom zastupniku.
- Držite plastičnu vrećicu za pakiranje izvan dohvata djece: opasnost od gušenja.
- Ovaj uređaj mora se koristiti isključivo u svrhu za koju je namijenjen i na način naveden u uputama. Svaka druga upotreba smatra se nepravilnom i stoga opasnom. Proizvođač se ne može smatrati odgovornim za bilo kakvu štetu uzrokovanu neodgovarajućom ili nepravilnom upotrebom.
- Ovaj uređaj mogu koristiti djeca od 8 ili više godina starosti.
- Ovaj uređaj mogu koristiti osobe sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, ili osobe bez potrebnog iskustva, samo ako su prethodno upućena u sigurno korištenje i samo ako su obaviještene o opasnostima vezanim uz sam proizvod. Djeca se ne smiju igrati s uređajem. Djeca se ne smiju vršiti čišćenje i održavanje uređaja bez nadzora odraslih.
- U slučaju kvara i/ili neispravnog rada, odmah isključite uređaj. Za popravke uvijek se obratite dobavljaču.
- Pažljivo postupajte vagom, zaštitite je od udara, ekstremnih promjena temperature, vlage, prašine, izravnog sunčevog svjetla i izvora topline.
- ⃠ Tekućine NE SMIJU prodrijeti u tijelo vage. Uređaj nije vodootporan. NE ostavljajte i NE koristite vagu u sredinama zasićenim vodom; vlažnost viša od 85% ili dodir s vodom ili drugim tekućinama može izazvati koroziju i utjecati na pravilan rad uređaja.
- ⃠ NE penjite se na vagu s mokrim nogama ili kada je površina vage mokra: opasnost od klizanja.

⚠	**OPREZ! PRIJE UPOTREBE UREĐAJA**

- **Procent tjelesne masnoće, vode, skeletnih mišića, težina i vrijednosti bazalnog metabolizma, označene na vagi mogu se smatrati samo kao indikativni podaci. Za bilo kakvu dalju informaciju, upitajte svog liječnika dijetetičara.**
- **Kroz elektrode postavljene na platformi, vaga emitira slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tjelesnu masu.**
  Vaga nije opasna.
- **Savjetuje se da slijedeće osobe ne koriste vagu, budući da dobiveni podaci mogu biti nepouzdani:**
  - **o osobe koje nose pace-maker ili drugi elektronski medicinski materijal**
  - **o osobe sa visokom tjelesnom temperaturom**
  - **o djeca mlađa od 10 godina**
  - **o trudnice**
  - **o osobe na dijalizi, sa oteklim nogama, osobe sa osteoporozom**
  - **o osobe koje piju lijekove za kardiovaskularni sustav.**

SIGURNO KORIŠTENJE BATERIJA

- Uklonite baterije ako se vaga ne koristi duže vrijeme i pohranite ih na hladnom, suhom mjestu, na sobnoj temperaturi.
- ⃠ NEMOJTE puniti baterije ako nisu punjive.
- ⃠ NEMOJTE puniti punjive baterije na različite načine od onih navedenih u uputama ili s uređajima koji nisu navedeni.
- ⃠ NEMOJTE izlagati baterije izvorima topline i izravnom utjecaju sunca. Ne poštivanje ovih uputa može dovesti do oštećenja/eksplozije baterija.
- ⃠ NE BACAJTE baterije u vatru.
- Uklanjanje ili zamjena baterija mora biti provedena od strane odraslih.
- Držite baterije izvan dohvata djece: gutanje baterija predstavlja smrtnu opasnost. U slučaju gutanja, odmah potražiti savjet liječnika.
- Kiselina sadržana u baterijama je korozivna. Izbjegavajte dodir s kožom, očima ili odjećom.

SASTAV TIJELA

Sastav tijela sastoji se od:
- nemasna tjelesna masa: sva tkiva bez masti (voda, mišići, vezivno tkivo i druge nemasne organske komponente), kosti, mišići, crijeva, voda, organi, krv;
- masna tjelesna masa: sva ekstrahirana mast iz masnog tkiva i drugih tkiva/organa.
- koštane mase.

Kroz elektrode postavljene na platformi, vaga emitira slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tjelesnu masu. Različite mase reagiraju različito na protok struje: nemasna masa ima manji otpor u odnosu na masnu masu. Ovaj otpor tijela se zove bioelektrička impedancija. Relativni udio različitih tjelesnih masa varira ovisno o spolu, dobi i stasu osobe.

Procent tjelesne masnoće
Procent masnoće koji je naznačen u tablici ispod predstavlja ukupnu masnoću koja je rezultat zbira esencijalne masnoće i masnih naslaga.
Esencijalna masnoća je potrebna za različite funkcije u tijelu: postotak iznosi 3% kod muškaraca i 12% žena. Masne naslage su izvor energije, štite od fizičkih trauma i izoliraju tijelo očuvanjem topline. Ovi postoci ovise o dobi i spolu pojedinca, kao što se vidi iz donje tablice. **Ukoliko su postoci koje prikaže vaga izvan "normalnih" parametara, savjetujemo da potražite liječnika.**

TABELLA BODYFAT

	Dob	Pothranjen/a	Normalan/a	Lagana pretilost	Pretilost
ŽENA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MUŠKARAC	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% mišićne mase
Postoje različite vrste mišićnog tkiva: glatko, skeletno poprečno prugasto i srčano poprečno prugasto. Glatki mišić formiran je od glatkih vlakana koja se nalaze samo u zidovima probavnog trakta, dišnih puteva i genitalija, u zidu venskih i arterijskih krvnih sudova.
Strukturno poprečno prugasto mišićno tkivo kod osoba su skeletni mišići i mišići lica. Srčani poprečno prugasti mišić se nalazi na srcu. Ova vaga prikazuje procent skeletnih mišića i glatkog mišićnog tkiva u organizmu. U prosjeku, 40% tjelesne težine se sastoji od skeletnih mišića. Muškarci obično imaju izraženije mišiće od žena i općenito postotak mišića se može povećati u sportu. Sa godinama, procent mišića se počinje smanjivati.

% vode
% tjelesne vode razlikuje se kod muškaraca i žena, u odraslih, zdravih žena ide od 45% do 60%, a kod muškaraca od 50% do 65%. Postotak vode je veći u djetinjstvu i smanjuje se s dobi. Promjene u tjelesnoj težini mogu se desiti u kratko vrijeme (sati), srednje dugo vrijeme (dani) ili dugo vrijeme (tjedni). Male izmjene težine u nekoliko sati su sasvim normalne te su posljedica zadržavanja izvanstanične vode (koja podrazumijeva intersticijsku tekućinu, plazmu, limfu i transcelularnu tekućinu), te je time težina jedina mjera koja se može tako brzo mijenjati.
Kada dođe do smanjenja težine u kratkom vremenskom periodu (nekoliko dana), vjerojatno će biti na teret ukupne vode.

Bazalni metabolizam
Bazalni metabolizam (ili BMR, basal metabolic rate) je minimalna količina kalorija potrebna ljudskom tijelu da preživi, te time da obavlja osnovne procese kao što su cirkulacija, disanje, varenje, održavanje tjelesne temperature. bazalni metabolizam se računa na ispitaniku koji je psihički i fizički odmoran u ležećem položaju, nakon 12 sati posta, te nakon najmanje 8 sati sna i na stalnoj sobnoj temperaturi od oko 20°C. Bazalni metabolizam za odrasle varira između 1200 i 1800 kalorija. BMR je pod utjecajem brojnih čimbenika: dobi, spola, visine, sastava tijela, temperature / stresa, nutritivnog statusa i temperature okoliša.

Tjelesna masa

TABLICA BMI	VRIJEDNOST BMI
POTHRANJENOST	<18.5
NORMALNA TEŽINA	18.5-24.9
LAGANA PRETILOST	25.0-29.9
TEŠKA PRETILOST	>30

Indeks tjelesne mase povezuje tjelesnu težinu i visinu pojedinca. Klasifikacija u nastavku odnosi se na rizik koji neadekvatna tjelesna težina može predstavljati za zdravstveno stanje: kada BMI (body mass index - indeks tjelesne mase) padne između 18,5 i 24,9 znači da težina statistički ne utječe na zdravlje te je stoga treba smatrati normalnom.
Svaka promjena ovog intervala BMI na manje ili više smatra se rizičnom po zdravlje, te stoga treba potražiti liječničku pomoć. Ukoliko se naviknete na uravnoteženu ishranu i fizičku aktivnost, to će Vam sigurno pomoći poboljšati kvalitetu Vašeg života, unaprijediti zdravlje i spriječiti bolest, povećati vitalnost i održati idealnu tjelesnu težinu! Ipak, važno je znati da nam oznaka tjelesne mase ne omogućava razlikovati da li se varijacije u težini dešavaju zbog veličine mišićne mase, koštane mase, sadržaja vode ili nakupljanja masnoće. Stoga ne dozvolite da vas jednostavnost računanja BMI odvede na krivi put, što bi dovelo do dijeta koje ćete sprovoditi "na svoju ruku". Njegovu procjenu treba pratiti liječnik ili drugo specijalizirano osoblje poput nutricioniste ili dijetetičara.

Razmatranja
Prilikom procjene funkcioniranja Vašeg tijela, potrebno je imati na umu slijedeće:
- Samo smanjenje težine praćeno nestabilnim ili povećanim procentom tjelesne masnoće jednostavno znači da tijelo gubi vodu (primjerice nakon treninga, saune ili dijete sa brzim gubitkom težine).
- Povećanje težine praćeno smanjenim ili nepromijenjenim procentom tjelesne masnoće znači razvoj dragocjene mišićne mase.
- Kada se tjelesna masnoća i težina smanjuju istovremeno, to znači da dijeta funkcionira i da gubite na težini.

OPIS PROIZVODA (vidi Sl.1)

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Pretinac za baterije

TEHNIČKE KARAKTERISTIKE
- Kapacitet: 180 kg / 396 lb
- Podjela: 100 g / 0.2 lb
- 3 alkalne baterije 1,5 V tipa AAA
- LCD zaslon

- Tolerancija: +/-1% + 1 podjela
- Radna frekvencija: 2402-2480 MHz, efektivna snaga zračenja: <20 dBm
- Radni uvjeti okoliša: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Okolišni uvjeti za čuvanje: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ Vaga izračunava sastav tjelesne mase osoba u dobi između 10 i 80 godina, visine između 80 i 230 cm.

SAVJETI ZA UPORABU
- Vagati se uvijek na istoj vagi i u isto vrijeme, po mogućnosti kada se probudite i bez odjeće.
- Važno je da se vagate bosi, suhih stopala i ispravno postavljenih na elektrode (vidi sliku). Razmaknite noge kako bi vaga ispravno funkcionirala.
- Pričekajte oko 15 minuta nakon ustajanja, tako da voda može biti raspoređena po cijelom tijelu.
- Moguće je da podaci koje vaga prikaže neće biti točni u slijedećim slučajevima:
  a) visok sadržaj alkohola
  b) visoka razina kofeina ili droga u krvi
  c) nakon teških obroka
  d) nakon naporne sportske aktivnosti
  e) tijekom bolesti
  f) u trudnoći
  g) ukoliko ste dehidrirani
  h) ukoliko imate vlažna ili prljava stopala
  i) ukoliko su vam noge natečene

UPUTE ZA UPORABU

PRVA UPORABA
- Ova vaga funkcionira sa 3 zamjenjive alkalne baterije od 1.5V tipa AAA.
- Da biste umetnuli baterije otvorite poklopac pretinca za baterije.
- Umetnite baterije vodeći računa na prikazani polaritet. Zatvorite poklopac.

ODABIR MJERNE JEDINICE
Za modele PS7002 i PS7003 je moguće je promijeniti mjernu jedinicu za težinu u aplikaciji “LAICA Home Wellness”, međutim nije moguće promijeniti mjernu jedinicu koja se prikazuje na LCD zaslonu vage.
Za model PS7004, kada je vaga uključena, za odaberite mjernu ljestvicu (kg ili lb) pritiskom na gumb na dnu uređaja.

UPOTREBA
a. Samo mjerenje tjelesne težine
Podaci koji se odnose na sastav tijela prikazuju se samo na pametnom telefonu sa aplikacijom “LAICA Home Wellness”, vaga na svom zaslonu prikazuje samo težinu. Stoga je moguće koristiti je kao vagu bez pametnog telefona na slijedeći način:
1) Postavite vagu na tvrdu i ravnu površinu. Ukoliko je podloga propustljiva ili odvojena (primjerice tepih, sag, linoleum), to može utjecati na točnost vaganja.
2) - Stanite na vagu dok je isključena postavivši stopala paralelno te težinu ravnomjerno rasporedite (vidi crteže). Sačekajte bez micanja da vaga izračuna vašu težinu. Nemojte se tijekom mjerenja oslanjati na bilo koji predmet jer bi se time rezultati mogli promijeniti.
3) Kada sidete sa vage, zaslon će i dalje prikazivati težinu tijekom nekoliko sekundi, a zatim se vaga automatski gasi.

b. Rad s aplikacijom: izračun sastava tijela
Popis kompatibilnih uređaja:
- **iOS:** iPhone s operativnim sustavom od 10.
- **Za uređaje s operativnim sustavom Android™:** od verzije 6.0 (Marshmallow).

Budući da je kompatibilna sa bluetooth tehnologijom 4.0 ili višom, vaga šalje podatke koji se odnose na tjelesni sastav (postotak masti, vode, skeletne muskulature, bazalne metaboličke podatke i indeks tjelesne mase) na vaš pametni telefon kako biste bolje analizirali sastav vaše težine. Tijekom slijedećih radnji savjetuje se držati pametni telefon u blizini vage kako bi veza ostala aktivna.
1. Aktivirajte bluetooth u postavkama pametnog telefona
2. Instalirajte besplatnu aplikaciju "LAICA Home Wellness" na telefon
3. Pokrenite aplikaciju i slijedite upute za dodavanje proizvoda i stvaranje novog korisnika unosom osobnih podataka.
4. Dok je vaga ugašena stanite na podlogu obraćajući pozornost da vaša bosa stopala budu ispravno postavljena iznad dvije elektrode. Vaga prikazuje:
   a. težina
   b. simbol koji označava da je veza između vage i pametnog telefona uspostavljena.
5. Za slanje podataka s vage na telefon, pritisnite tipku "OČITAJ TEŽINU" u aplikaciji.
6. U ovom se trenutku na telefonu prikazuju sljedeći podaci:
- težina
- željena težina (ukoliko je postavljena u aplikaciji)
- postotak tjelesne masnoće
- Postotak vode
- bazalni metabolizam kcal
- indeks tjelesne mase (BMI)
- postotak mišićne mase
7. Vaga se automatski isključuje nakon 10 sekundi neuporabe.

Provjerite dobijeni procent masnoće sa parametrima koji su prikazani u tablici "tabella bodyfat": ukoliko se ne uklapa u normalne vrijednosti, potražite savjet liječnika. Pored toga, provjerite vrijednost procenta vode kao što je navedeno u paragrafu "procent vode" i procent mišićne mase, kao što je navedeno u paragrafu "procent skeletnih mišića".

⚠
- Tijekom vaganja osigurajte se da je aplikacija aktivirana i prikazana na telefonu, tako da neposredno provjerite slanje podataka vašeg tjelesnog sastava.
- Prije započinjanja novog vaganja, uvijek provjerite bluetooth vezu između vage i vašeg telefona.
- Za Android™ uređaje potrebno je aktivirati usluge lociranja.
- Prije započinjanja novog vaganja uvijek odaberite na telefonu korisnika u čiju memoriju želite spremiti podatke.
- Svaki put kada se vaga premješta ili podigne i ponovo stavi na pod, prvo vaganje se ne smije uzeti u obzir, zbog nužnog podešavanja elektronske kartice u odnosu na stanice opterećenja. Uzmite u obzir drugo i naknadna vaganja, jer u nekim slučajevima prvo vaganje može biti promijenjeno zbog gore navedenoga razloga.

ZAMIJENA BATERIJA
Kada se na zaslonu prikazuje "LO", ili simbol baterije, treba zamijeniti baterije istim tipom baterija.
1. Otvorite poklopac pretinca za baterije.

2. Uklonite stare baterije i odložite ih kao što je navedeno u odjeljku "Postupak zbrinjavanja".
3. Postavite nove baterije vodeći računa na prikazani polaritet.
4. Zatvorite pretinac za baterije.

ODRŽAVANJE

- Čuvajte uređaj na hladnom i suhom mjestu.
- Čuvajte uređaj u vodoravnom položaju.
- Čistite vagu samo mekom, suhom krpom.
- Nemojte nikada koristiti kemijske ili abrazivne proizvode.

PROBLEMI I RJEŠENJA

Problem	Mogući uzrok	Rješenje
Vaga se ne uključuje	Niste se ispravno popeli na vagu.	Popnite se sa paralelno postavljenim stopalima. Pozornost: vaga se pali tek kad stanete na nju.
	Baterije su istrošene.	Zamijenite baterije.
Zaslon prikazuje "Lo" ili simbol baterije	Baterije su istrošene	Zamijenite baterije
Zaslon prikazuje "Err"	Težina prelazi kapacitet vage.	Odmah uklonite težinu s vage kako se ne bi oštetila i provjerite maksimalni kapacitet.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” ne prikazuje nikakve podatke	Bluetooth nije aktiviran u postavkama pametnog telefona.	Aktivirajte bluetooth na telefonu.
	Pametni telefon je prešao u stanje pripravnosti tijekom procesa vaganja.	Tijekom vaganja držite aplikaciju na telefonu aktivnom, kako bi provjerili neposredno slanje podataka.
	U aplikaciji nije pritisnuta tipka "OČITAJ TEŽINU".	Pritisnite u aplikaciji tipku "OČITAJ TEŽINU“ za slanje podataka s vage na aplikaciju.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” prikazuje samo tjelesnu težinu.	Niste se popeli na vagu bosih stopala.	Popnite se sa bosim stopalima.
	Koža stopala je suviše suha.	Blago navlažite kožu stopala.

POSTUPAK ODLAGANJA (Dir. 2012/19/EU - WEEE)

Simbol na dnu označava odvojeno prikupljanje otpada električne i elektroničke opreme. Na kraju korisnog vijeka trajanja uređaja, ne smije se odlagati kao kruti komunalni otpad, već se mora odložiti u određenom sabirnom centru u vašem području ili se mora vratiti distributeru prilikom kupnje novog uređaja iste vrste i iste funkcije. U slučaju u kojem je uređaj koji treba zbrinuti veličine manje od 25 cm, moguće ga je vrati na prodajno mjesto površine veće od 400 četvornih metara, bez obaveze za kupnju novog, sličnog uređaja. Ovaj odvojeni postupak prikupljanja električne i elektroničke opreme provodi se u pogledu politike zaštite okoliša EU, s ciljevima očuvanja, zaštite i poboljšanja kvalitete okoliša i kako bi se izbjegle potencijalni učinci na ljudsko zdravlje zbog prisutnosti opasnih tvari u takvim uređajima ili nepravilna upotreba istih ili njihovih dijelova. Oprez! Neispravno odlaganje električne i elektroničke opreme može dovesti do sankcija.

A pravilno zbrinjavanje baterija **(Dir. 2013/56/Eu) nemojte ih odlagati zajedno s kućnim otpadom**, već ih odložite kao opasni otpad u sabirnim mjestima za recikliranje.
Za više informacija o odlaganju baterija obratite se trgovini u kojoj ste kupili uređaj koji sadrži baterije, općini ili komunalnoj usluzi.

CE Ovaj proizvod je prikladan za kućnu upotrebu.
Sukladnost, što dokazuje CE oznaka na uređaju, odnosi se na Direktivu 2014/30/Eu u vezi s elektromagnetskom kompatibilnosti. Ovaj proizvod je elektronski instrument koji je provjeren za osiguravanje, u trenutnom stanju tehničkog znanja, ne miješanja s drugim električnim uređajima u blizini (EMC) i da je siguran ako se koristi prema uputama za uporabu. U slučaju nenormalnog ponašanja uređaja, prekinite upotrebu, a po potrebi se obratite izravno proizvođaču.

Proizvođač, Laica S.p.A., izjavljuje da je aparat usklađen s Direktivom 2014/53/Eu. Puna izjava o usklađenosti dostupna je na sljedećoj internetskoj adresi: www.laica.it.

JAMSTVO

Jamstvo na ovaj uređaj traje 2 godine od datuma kupnje uz pečat ili potpis prodavača i račun koji trebate sačuvati u privitku.
Taj je jamstveni rok u skladu s važećim zakonima i primjenjuje se samo na potrošače koji su fizičke osobe. Proizvodi Laica su namijenjeni uporabi u domaćinstvu i nije dozvoljena njihova uporaba u javnim prostorijama. Jamstvo pokriva samo greške u proizvodnji i ne važi kada je šteta prouzročena slučajnim događajem, pogrešnom uporabom, nemarom ili neprikladnom uporabom proizvoda. Koristite samo priloženi pribor; uporaba drukčijeg pribora može poništiti jamstvo. Nemojte otvarati uređaj ni zbog kojeg razloga; u slučaju otvaranja ili preinake, jamstvo trajno prestaje vrijediti. Jamstvo ne pokriva dijelove koji se troše uporabom, niti baterije kada su priložene. Nakon isteka roka od 2 godine od datuma kupnje, jamstvo prestaje vrijediti; u tom se slučaju servis naplaćuje. Informacije o servisu, kako onom pod jamstvom, tako i onom koji se naplaćuje, možete zatražiti na adresi info@laica.com. Nije potrebna nikakva naknada za popravke i zamjene proizvoda koji su obuhvaćeni uvjetima o jamstvu.
U slučaju kvara obratite se prodavaču; NEMOJTE slati izravno u poduzeće LAICA. Bilo kakve servisne radnje pokrivene jamstvom (uključujući i zamjenu cijelog proizvoda, ili njegovog dijela) ne produžavaju trajanje izvornog jamstvenog razdoblja zamijenjenog proizvoda.
Proizvođač ne prihvaća odgovornost za štete koje bi mogle nastati izravno ili neizravno osobama, stvarima ili kućnim ljubimcima uslijed nepridržavanja bilo koje od uputa navedenih u odgovarajućim uputama za uporabu te naročito onih koje se odnose na upozorenja o postavljanju, uporabi i održavanju uređaja.
Budući da stalno poboljšava vlastite proizvode, poduzeće Laica zadržava pravo na potpune ili djelomične izmjene svojih proizvoda, bez ikakve prethodne obavijesti, prema potrebama proizvodnje, a da za to poduzeće Laica ili njezini prodavači ne snose nikakvu odgovornost.

ELEKTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL SMART MET AANDUIDING VAN % LICHAAMSVET, % LICHAAMSVOCHT, % SKELETSPIERMASSA, BASAAL METABOLISME EN BODY MASS INDEX - INSTRUCTIES EN GARANTIE

Beste klant, Laica bedankt u hartelijk voor uw voorkeur voor dit product dat, voor uw volle tevredenheid, ontworpen is volgens criteria voor betrouwbaarheid en kwaliteit.

BELANGRIJK:
VÓÓR GEBRUIK ZORGVULDIG LEZEN
BEWAREN VOOR TOEKOMSTIGE RAADPLEGING

De gebruiksaanwijzing moet beschouwd worden als een onderdeel van het product en moet tijdens de gehele levensduur van het product bewaard worden. Indien het apparaat wordt overgedragen aan een andere eigenaar moet ook de volledige documentatie meegeleverd worden. Voor een veilig en correct gebruik van het product moet de gebruiker de in de handleiding vermelde instructies en waarschuwingen zorgvuldig lezen omdat deze belangrijke informatie verstrekken inzake de veiligheid, de gebruiksinstructies en het onderhoud.
Als u de instructiehandleiding kwijtraakt of als u meer informatie of verduidelijkingen wilt ontvangen, vult u het juiste formulier in op de website https://www.laica.it/ in het gedeelte Veelgestelde vragen en hulp.

Elektronische personenweegschaal die het gewicht weegt en de lichaamssamenstelling berekent (percentage vet, vocht, skeletspiermassa en body mass index) op basis van de lengte, de leeftijd en het geslacht. Compatibel met de bluetooth-technologie 4.0 en later: verzendt de waargenomen gegevens automatisch naar uw smartphone zodat u op elk gewenst moment uw vorderingen kunt controleren.

INHOUDSOPGAVE

VERKLARING SYMBOLEN pag. 44
WAARSCHUWINGEN INZAKE DE VEILIGHEID pag. 44
LICHAAMSSAMENSTELLING pag. 45
BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT pag. 45
INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK pag. 46
ONDERHOUD pag. 47
PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN pag. 47
VERWIJDERINGSPROCEDURE pag. 47
GARANTIE pag. 47

VERKLARING SYMBOLEN

⚠ Waarschuwing ⃠ Verbod

WAARSCHUWINGEN INZAKE DE VEILIGHEID

- Alvorens het product te gebruiken moet gecontroleerd worden of het apparaat intact is en geen zichtbare schade vertoont. In geval van twijfel moet het apparaat niet gebruikt worden en moet u contact opnemen met uw dealer.
- Bewaar de plastic zak van de verpakking buiten het bereik van kinderen in verband met het verstikkingsgevaar.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor het beoogde gebruik en op de in de gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. Ieder ander gebruik moet beschouwd worden als oneigenlijk en dus gevaarlijk. De fabrikant is niet verantwoordelijk voor eventuele schade veroorzaakt door een oneigenlijk of onjuist gebruik.
- Dit apparaat kan op zelfstandige wijze gebruikt worden door kinderen met een leeftijd vanaf 8 jaar.
- Dit apparaat kan gebruikt worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of door onervaren personen, mits ze preventief geïnstrueerd worden inzake het veilige gebruik en alleen indien ze geïnformeerd zijn inzake de met het product verbonden gevaren. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. De handelingen voor reiniging en onderhoud mogen niet worden uitgevoerd door kinderen die niet onder toezicht staan van volwassenen.
- In geval van storingen en/of een slechte werking, moet het apparaat worden uitgeschakeld zonder dat er mee geknutseld wordt. Voor de reparaties altijd contact opnemen met uw verkooppunt.
- Behandel uw weegschaal met zorg en bescherm het apparaat tegen stoten, extreme temperatuurschommelingen, vocht, direct zonlicht en warmtebronnen.
- ⃠ Er mag GEEN water binnendringen in de behuizing van de weegschaal. Dit apparaat is niet waterdicht. De weegschaal NIET in vochtige omgevingen bewaren en gebruiken; een vochtgehalte van meer dan 85% of het in contact komen met water of andere vloeistoffen kan corrosie veroorzaken en de goede werking van het apparaat aantasten.
- ⃠ NIET op de weegschaal gaan staan met natte voeten, of wanneer het plateau van de weegschaal nat is, in verband met het risico voor uitglijden.

⚠	**LET OP! VOORDAT DIT APPARAAT GEBRUIKT WORDT**

- **De door de weegschaal berekende percentages voor lichaamsvet en lichaamsvocht, skeletspiermassa en de waarde van het basaal metabolisme moeten alleen beschouwd worden als indicatieve gegevens. Voor alle verdere informatie moet men een arts of diëtist raadplegen.**
- **Door middel van de op het plateau geplaatste elektroden verzendt de weegschaal een zwakke elektrische stroom die door de lichaamsmassa gaat. De weegschaal vormt geen enkel gevaar.**
- **Het gebruik voor de volgende personen wordt afgeraden omdat de door de weegschaal gemeten gegevens niet betrouwbaar zouden kunnen zijn:**
  - **o personen die pacemakers of andere medische elektronische apparatuur dragen**
  - **o personen met koorts**
  - **o kinderen onder de 10 jaar**
  - **o zwangere vrouwen**
  - **o personen die een nierdyalisebehandeling ondergaan, met oedeem in de benen, personen met osteoporose**
  - **o personen die gebruik maken van medicijnen voor het hartvaatsysteem.**

VEILIG GEBRUIK VAN DE BATTERIJEN

- Wanneer de weegschaal gedurende een lange periode niet gebruikt wordt, moeten de batterijen verwijderd worden en bij omgevingstemperatuur bewaard worden op een koele en droge plaats.
- ⃠ Niet-herlaadbare batterijen NIET opladen.
- ⃠ Herlaadbare batterijen NIET opladen op een andere manier dan staat aangegeven in de handleiding of met niet-aanbevolen apparatuur.
- ⃠ De batterijen NIET blootstellen aan warmtebronnen en direct zonlicht. De veronachtzaming van deze aanduiding kan de batterijen beschadigen en/of doen ontploffen.
- ⃠ De batterijen NIET in open vuur gooien.
- De verwijdering of vervanging van de batterijen moet door volwassenen worden uitgevoerd.
- Houd de batterijen buiten het bereik van kinderen: het inslikken van de batterijen is levensgevaarlijk. In geval de batterijen per ongeluk worden ingeslikt, moet onmiddellijk een arts worden geraadpleegd.
- Het zuur in de batterijen is corrosief. Vermijd contact met de huid, de ogen en kleding.

LICHAAMSSAMENSTELLING

Onderdelen van de lichaamssamenstelling zijn:
- vetvrije massa: alle elementen zonder vet (water, spieren, bindweefsel en andere niet-vette organische elementen), botten, spieren, ingewanden, water, organen, bloed;
- lichaamsvet: al het extraheerbare vet van vetweefsel en andere weefsels/organen;
- botmassa.

Door middel van de op het plateau geplaatste elektroden verzendt de weegschaal een zwakke elektrische stroom die door de lichaamsmassa gaat. De verschillende lichaamsmassa's reageren op verschillende wijze op de elektrische stroom: de vetvrije masse biedt een lagere weerstand dan het lichaamsvet.
Deze weerstand van het lichaam wordt bio-elektrische impedantie genoemd. Het relatieve percentage van de verschillende lichaamsmassa's verschilt op basis van het geslacht, de leeftijd en de statuur van de persoon.

% vetmassa
Het in de onderstaande tabel vermelde vetpercentage vertegenwoordigt het totale vetgehalte dat bestaat uit de som van het essentiële vet en het voorraadvet. Het essentiële vet is noodzakelijk voor de verschillende functies van het menselijk lichaam: het percentage is in de man 3% en in de vrouw 12%. Het voorraadvet verstrekt energie, beschermt tegen lichamelijke trauma's en isoleert het lichaam voor het behoud van de warmte. Deze percentages variëren met de leeftijd en het geslacht van de persoon, zoals aangegeven in de onderstaande tabel. **Indien de door de weegschaal aangegeven percentages buiten de als normaal vermelde waarden liggen, is het verstandig uw arts te raadplegen.**

TABEL LICHAAMSVET

	Leeftijd	Ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Zwaarlijvigheid
VROUW	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%
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%

% spiermassa
Er bestaan drie verschillende soorten spierweefsel: glad, dwarsgestreept en hartspierweefsel.
Het gladde spierweefsel bestaat uit de gladde weefsels en bevinden zich in het spijsverteringskanaal, de luchtwegen, de geslachtsorganen, de wanden van de arteriële of veneuze bloedvaten. Het dwarsgestreepte spierweefsel vormt in de mens de skelet- en de gelaatsspieren. Het hartspierweefsel is het hart. Deze weegschaal berekent het % skeletspierweefsel en glad spierweefsel van het lichaam. Gemiddeld bestaat 40% van het lichaamsgewicht uit skeletspierweefsel. Mannen hebben over het algemeen een grotere spiermassa dan de vrouwen en bij sportbeoefenaars neemt het percentage nog verder toe.Het spiermassapercentage zal bij het ouder worden afnemen.

% lichaamsvocht
Het % lichaamsvocht verschilt tussen man en vrouw: bij gezonde vrouwen ligt dit percentage tussen 45 en 60%, bij mannen tussen 50 en 65%. Het percentage lichaamsvocht is hoger in de kindertijd en neemt af bij het ouder worden. De variaties in het lichaamsgewicht kunnen plaatsvinden op korte, gemiddelde of lange termijn (uren - dagen - weken). Kleine gewichtsveranderingen in enkele uren zijn volkomen normaal en zijn toe te schrijven aan de waterretentie; het exttracellulaire vocht (waaronder interstitieel vocht, plasma, lymfe en transcellulair vocht) is het enige element dat in staat is zo snel te veranderen. Wanneer er gewichtsverlies binnen enkele dagen plaatsvindt, gebeurt dat zeer waarschijnlijk ten koste van het totale vochtgehalte.

Basaal metabolisme
Het basaal metabolisme (of BMR, basal metabolic rate) is de minimale hoeveelheid calorieën die het menselijk lichaam nodig heeft om te overleven, dus voor het verrichten van de basisprocessen zoals de bloedsomloop, de ademhaling, de spijsvertering, het handhaven van de lichaamstemperatuur. Het basaal metabolisme wordt berekend op een persoon in omstandigheden van mentale en fysieke rust, in rugligging, nuchter sinds12 uur, na tenminste 8 uur slaap en bij een constante omgevingstemperatuur van tenminste 20°C. De BMR wordt beïnvloed door vele factoren: leeftijd, geslacht, lengte, lichaamssamenstelling, koorts/stress, voedingstoestand en omgevingstemperatuur.

Body mass index

TABEL IMC	WAARDE IMC
ONDERGEWICHT	<18.5
NORMAAL	18.5-24.9
OVERGEWICHT	25.0-29.9
ZWAARLIJVIGHEID	>30

De body mass index (BMI) correleert het lichaamsgewicht en de lengte van een persoon. De onderstaande indeling heeft betrekking op het risico dat een inadequaat lichaamsgewicht vormt voor de gezondheidstoestand: wanneer de IMC een waarde tussen 18,5 en 24,9 heeft betekent dit dat het gewicht statistisch geen invloed heeft op de gezondheidstoestand en als normaal moet worden beschouwd. Elke afwijking, naar boven of naar beneden, van deze IMC-waarden vormt een gevaar voor uw gezondheid; in dit geval is het raadzaam uw arts te raadplegen. Het volgen van een uitgebalanceerd dieet en het verrichten van lichaamsbeweging helpen de kwaliteit van het leven te verbeteren, bevorderen de gezondheid en voorkomen ziektes, verhogen de vitaliteit en helpen bij het handhaven van het streefgewicht! Het is echter belangrijk te weten dat de BMI niet in staat is onderscheid te maken tussen gewichtsveranderingen in verband met de omvang van de spiermassa, de botmassa, het vochtgehalte of de ophoping van vet. Dus moet de eenvoudige berekening van de BMI niet misleiden en tot een "doe het zelf" dieet leiden. De beoordeling moet verricht worden door een arts of andere gespecialiseerde profielen zoals de voedingsdeskundige of de diëtist.

Overwegingen
Bij de beoordeling van de ontwikkeling van uw lichaamssamenstelling moet u in overweging nemen dat:
- Gewichtsverlies alleen, vergezeld door een onveranderd of zelfs toegenomen lichaamsvetpercentage, betekent dat het lichaam enkel vocht heeft verloren (bijvoorbeeld na een training, een sauna of een op snel gewichtsverlies gericht dieet).
- Gewichtstoename vergezeld door een afgenomen of onveranderd lichaamsvetpercentage duidt op de ontwikkeling van spiermassa.
- Wanneer gewicht en lichaamsvet tegelijkertijd afnemen betekent dat dat het dieet goed werkt en u volume verliest.

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT (zie afb.1)

1. Display
2. Elektroden
3. Batterijvak

TECHNISCHE GEGEVENS
- Maximale gewicht: 180 kg / 396 lb
- Gewichtsinterval: 100 g / 0.2 lb
- 3 vervangbare alkaline batterijen van 1,5 V type AAA
- Display LCD

- Tolerantie: +/-1% +1 div.
- Werkfrequentie: 2402-2480 MHz, effectief stralingsvermogen: <20 dBm
- Omgevingsomstandigheden gebruik: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Omgevingsomstandigheden opslag: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ De weegschaal berekent de lichaamssamenstelling voor personen met een leeftijd tussen 10 en 80 jaar en een hoogte tussen 80 en 230 cm.

AANBEVELINGEN VOOR GEBRUIK
- Weeg uzelf altijd op dezelfde weegschaal en op hetzelfde tijdstip, bij voorkeur bij het opstaan en uitgekleed.
- Het wegen moet plaatsvinden met blote en goed droge voeten, correct op de elektroden geplaatst (zie afbeelding). Verder moet voor een correcte werking van de weegschaal contact tussen de benen vermeden worden.
- Wacht ongeveer een kwartier na het opstaan zodat het vocht zich over het lichaam kan verdelen.
- De precisie van de door de weegschaal weergegeven gegevens kan worden verstoord in geval van:
  a) hoog alcoholgehalte
  b) hoog gehalte van cafeïne of drugs
  c) zware maaltijden
  d) intensieve sportieve activiteiten
  e) een ziekte
  f) zwangerschap
  g) aanwezigheid van uitdrogingsproblemen
  h) natte of vuile voeten
  i) opgezwollen benen

INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

EERSTE GEBRUIK
- Deze weegschaal werkt op drie vervangbare alkaline batterijen van 1.5V type AAA.
- Voor het plaatsen van de batterijen het batterijvak openen met behulp van het lipje van het dekseltje.
- Bij het plaatsen van de batterijen de aangegeven polariteit in acht nemen. Sluit het dekseltje.

SELECTIE VAN DE MEETEENHEID
Bij de modellen PS7002 en PS7003 kan de meeteenheid voor de weging geselecteerd worden in de app “LAICA Home Wellness”; het is niet mogelijk de op het LCD display van de weegschaal weergegeven meeteenheid te wijzigen. Bij het model PS7004 moet, met de ingeschakelde weegschaal, de meeteenheid (kg of lb) gekozen worden door de toets op de onderkant van het apparaat in te drukken.

GEBRUIK

a. Meting van alleen het lichaamsgewicht

De gegevens betreffende de lichaamssamenstelling worden alleen op de smartphone weergegeven met de app “LAICA Home Wellness”, het display van de weegschaal toont enkel het gewicht. Het is dus mogelijk het apparaat op de volgende wijze als eenvoudige weegschaal te gebruiken:
1) Plaats de weegschaal op een vlakke en stevige ondergrond. De aanwezigheid van een onstabiele of ongelijke vloer (bijv. tapijt, vloerbedekking, linoleum) kan afbreuk doen aan de nauwkeurigheid van het gewicht.
2) Stap op de uitgeschakelde weegschaal met parallel geplaatste voeten en een gelijkmatig verdeeld gewicht (zie afbeeldingen). Wacht zonder te bewegen dat de weegschaal uw gewicht berekent. Tijdens de meting nergens op leunen om te vermijden de waargenomen waarden te wijzigen.
3) Stap van de weegschaal af, het display zal het gewicht nog enkele seconden tonen en vervolgens schakelt de weegschaal automatisch uit.

b. Werking met app: berekening van de lichaamssamenstelling

Lijst van compatibele apparaten:
- **iOS:** iPhone met besturingssysteem 10 of hoger.
- **Voor device met Android™ besturingssysteem:** vanaf versie 6.0 (Marshmallow).

De weegschaal is compatibel met bluetooth-technologie 4.0 en hoger en verstuurt de gegevens over de lichaamssamenstelling (vetpercentage, water , skeletspieren, basaal metabolisme en body-mass index) naar de smartphone om de samenstelling van het eigen gewicht beter te kunnen analyseren. Tijdens de volgende operaties is het aanbevolen de smartphone in de omgeving van de weegschaal te houden om de verbinding actief te houden.
1. Activeer de bluetooth in de instellingen van de smartphone
2. Installeer op de smartphone de gratis app “LAICA Home Wellness”
3. Start de app en volg de instructies om het product toe te voegen en om een nieuwe gebruiker aan te maken door de eigen persoonsgegevens in te voeren.
4. Stap op de weegschaal terwijl die uitgeschakeld is, erop lettend dat men de blote voeten correct op beide elektroden plaatst. De weegschaal geeft weer:
   a. het gewicht
   b. het symbool dat aangeeft dat de verbinding tussen weegschaal en smartphone actief is.
5. Om te gegevens de versturen van de weegschaal naar de smartphone, drukt men in de app op de toets “GEWICHT METEN”.
6. Nu worden de volgende gegevens weergegeven op de eigen smartphone:
   - het gewicht
   - het doelgewicht (indien ingesteld in de app)
   - het percentage lichaamsvet
   - het percentage water
   - het basaal metabolisme kcal
   - de body-mass index (BMI)
   - het percentage spiermassa
7. De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld wanneer ze ongeveer 10 seconden niet gebruikt wordt.

Vergelijk het verkregen vetpercentage met de parameters van de tabel "tabel bodyfat": indien het buiten de normale waarden valt is het verstandig uw arts te raadplegen. Beoordeel ook het vochtpercentage zoals in paragraaf "% vocht" en het percentage spierweefsel volgens paragraaf "% skeletspieren".

⚠
- Controleer tijdens de weging of de app actief is en wordt weergegeven op de smartphone zodat de onmiddellijke verzending van de gegevens van uw lichaamssamenstelling gecontroleerd kan worden.
- Alvorens met een nieuwe weging te beginnen, altijd controleren of de bluetoothverbinding van uw smartphone actief is.
- Voor een Android™ device is het noodzakelijk de lokaliseringsdiensten te activeren.
- Voor het starten van een nieuwe weging altijd op de smartphone de gebruiker selecteren waarvoor men de gegevens wenst op te slaan.
- Telkens wanneer de weegschaal verplaatst of opgetild wordt en vervolgens weer op de vloer wordt teruggeplaatst, moet de eerste weging niet in overweging worden genomen omdat er een herstel van de printplaat ten opzichte van de weegcellen noodzakelijk is. Neem de tweede en de volgende wegingen in overweging omdat de eerste weging, om de bovenstaande reden, foutief zou kunnen zijn.

VERVANGING BATTERIJEN

Wanneer het display “LO” of het symbool van de batterij weergeeft, moeten de batterijen met nieuwe exemplaren van hetzelfde type vervangen worden.

1. Open het batterijvak met behulp van het lipje van het dekseltje.
2. Verwijder de lege batterijen en vernietig deze zoals beschreven onder de paragraaf “Verwijderingsprocedure”.
3. Bij het plaatsen van de nieuwe batterijen de aangegeven polariteit in acht nemen.
4. Sluit het batterijvak.

ONDERHOUD

- Bewaar het apparaat op een koele en droge plaats.
- Bewaar het apparaat in de horizontale stand.
- Reinig de weegschaal uitsluitend met een zachte, droge doek.
- Gebruik nooit chemische of schurende producten.

PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De weegschaal wordt niet ingeschakeld.	U staat niet op correcte wijze op de weegschaal.	Ga met parallel geplaatste voeten op de weegschaal staan. Let op: het apparaat wordt pas ingeschakeld nadat u erop gaat staan.
	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen.
Het display toont “Lo” of het symbool van de batterij.	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen.
Het display toont “Err”.	Gewicht hoger dan het vermogen van de weegschaal.	Het gewicht onmiddellijk van de weegschaal verwijderen om schade te voorkomen en controleer de maximale belasting.
De app “LAICA Home Wellness” toont geen enkel gegeven.	De bluetooth is niet geactiveerd in de instellingen van de smartphone.	Activeer de bluetooth op de smartphone.
	De smartphone is tijdens de weging in stand-by gegaan.	Houd tijdens de weging de app actief op de smartphone om de onmiddellijke verzending van de gegevens te kunnen controleren.
	De toets “GEWICHT METEN” werd niet ingedrukt in de app.	Druk in de app op de toets “GEWICHT METEN” om de gegevens van de weegschaal naar de app te versturen.
De app “LAICA Home Wellness” geeft alleen het lichaamsgewicht.	Men staat niet met blote voeten op de weegschaal.	Ga met blote voeten op de weegschaal staan.
	De huid van de voeten is te droog.	De huid van de voeten enigszins bevochtigen.

VERWIJDERINGSPROCEDURE (Richtlijn 2012/19/Ue-WEEE)

Het symbool op de onderkant van het apparaat geeft aan dat het gescheiden als elektrische en elektronische apparatuur verwijderd moet worden. Aan het einde van de nuttige levensduur van het apparaat mag het niet verwerkt worden als gemengd gemeentelijk vast afval maar moet het worden ingeleverd bij een specifiek plaatselijk inzamelcentrum of bij een verkooppunt ter gelegenheid van de aankoop van een nieuw apparaat van hetzelfde type en met dezelfde functies. In het geval het te verwijderen apparaat kleiner is dan 25 cm kan het worden ingeleverd bij een verkooppunt dat groter is dan 400 m2, zonder dat de verplichting bestaat tot aankoop van een nieuw soortgelijk apparaat. Deze procedure voor de gescheiden inzameling van de elektrische en elektronische apparatuur wordt toegepast met het oog op een communautair milieubeleid met doelstellingen voor het behoud, de bescherming en de verbetering van de kwaliteit van het milieu en op het voorkomen van mogelijke gevolgen voor de menselijke gezondheid als gevolg van de aanwezigheid in deze apparatuur van gevaarlijke stoffen of een oneigenlijk gebruik van de apparaten of delen ervan. Let op! Een onjuiste verwijdering van de elektrische en elektronische apparatuur kan sancties ten gevolge hebben.

Voor een correcte verwijdering **(Richtlijn 2013/56/Eu)** mogen de batterijen niet worden weggegooid met het huishoudelijke afval maar moeten ze ingezameld worden als speciaal afval bij de specifieke inzamelpunten.
Voor verdere informatie over het verwerken van de lege batterijen contact opnemen met de winkel waar de weegschaal werd aangeschaft, de gemeente of de plaatselijke afvalinzameldienst.

CE Dit product is geschikt voor een huishoudelijk gebruik.
De conformiteit, bewezen door de CE-markering op het apparaat, verwijst naar de richtlijn 2014/30/Eu betreffende de elektromagnetische compatibiliteit. Dit product is een elektronisch toestel dat getest is om, op basis van de huidige stand van de techniek, te garanderen dat het andere apparaten in de nabijheid niet zal storen (elektromagnetische compatibiliteit) en dat het veilig is indien gebruikt volgens de aanwijzingen opgenomen in de gebruiksaanwijzing. In geval van afwijkend gedrag van het apparaat moet het niet langer gebruikt worden en moet eventueel contact worden opgenomen met de fabrikant.

De fabrikant, Laica S.p.A., verklaart dat het apparaat voldoet aan Richtlijn 2014/53/Eu. De volledige conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: www.laica.it.

GARANTIE

Dit toestel is gegarandeerd voor 2 jaar vanaf de aankoopdatum, die bewezen moet worden door **de stempel of de handtekening van de verkoper en door de kassabon die u hierbij in bijlage moet bewaren.** Deze periode is conform de van kracht zijnde wetgeving, en wordt enkel toegepast wanneer de consument een privé persoon is. De producten van Laica worden ontworpen voor huishoudelijk gebruik, en het gebruik in openbare gelegenheden wordt niet toegestaan. De garantie dekt enkel de productiedefecten en is niet geldig indien de schade veroorzaakt werd door een toevallige gebeurtenis, een verkeerd gebruik, nalatigheid of onjuist gebruik van het product. Gebruik enkel de bijgeleverde accessoires; het gebruik van andere accessoires kan het verval van de garantie tot gevolg hebben. Open het toestel voor geen enkele reden; in geval van opening of geknoei vervalt de garantie definitief. De garantie is niet van toepassing op de delen die onderhevig zijn aan slijtage door gebruik en op de batterijen indien ze worden bijgeleverd.
De garantie vervalt twee jaar na de aankoopdatum; in dit geval zullen de ingrepen van technische assistentie tegen betaling uitgevoerd worden. Informatie betreffende ingrepen van technische assistentie, zowel in garantie als tegen betaling, kunnen gevraagd worden met een e-mail: info@laica.com.
Er is geen enkele vorm van bijdrage verplicht voor de reparaties en de vervanging van producten die binnen de termen van de garantie vallen. In geval van defecten moet u zich wenden tot de verkoper; NIET rechtstreeks verzenden naar LAICA. Alle ingrepen in garantie (inclusief de vervanging van het product of een deel van het product) verlengen de duur van de originele garantieperiode van het vervangen product niet.
De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade die, rechtstreeks of onrechtstreeks, personen, voorwerpen en huisdieren betreft als gevolg van het niet in acht nemen van alle voorschriften die aangeduid worden in het desbetreffende instructieboekje en in het bijzonder betreffende de waarschuwingen voor de installatie, het gebruik en het onderhoud van het toestel.
Het behoort tot de bevoegdheid van de firma Laica zich constant in te zetten voor de verbetering van haar producten, zonder voorafgaande waarschuwing het hele of gedeeltelijke product te wijzigen voor wat betreft de productievereisten, zonder dat dit geen enkele verantwoordelijkheid vanwege de firma Laica of van haar verkopers met zich meebrengt.

ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA SMART Z INDIKATORJEM % MAŠČOB, % VODE, % SKELETNE MIŠIČNINE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN Z INDIKATORJEM TELESNE MASE - NAVODILA IN GARANCIJA

Spoštovani kupec, Laica se vam želi zahvaliti za vašo izbiro izdelka, zasnovanega po kriterijih zanesljivosti in kakovosti za vaše popolno zadovoljstvo.

POMEMBNO
PRED UPORABO POZORNO PREBERITE
SHRANITE ZA NADALJNJO UPORABO

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

Elektronska osebna tehtnica meri težo ter izračunava telesno sestavo (odstotek maščobe, vode, skeletne mišičnine in indeks telesne mase) ter bazalni metabolizem glede na višino, starost in spol. Združljiva s tehnologijo bluetooth 4.0 za samodejno pošiljanje podatkov v pametni telefon, da lahko v vsakem trenutku nadzirate svoj napredek.

KAZALO

LEGENDA SIMBOLOV stran 48
VARNOSTNA OPOZORILA stran 48
TELESNA SESTAVA stran 49
OPIS IZDELKA stran 49
NAVODILA ZA UPORABO stran 50
VZDRŽEVANJE stran 50
TEŽAVE IN REŠITVE stran 51
POSTOPEK ODSTRANJEVANJA stran 51
GARANCIJA stran 51

LEGENDA SIMBOLOV

Opozorilo Prepoved

VARNOSTNA OPOZORILA

- Pred uporabo izdelka preverite, če je aparat brezhiben in brez vidnih poškodb. V primeru dvoma aparata ne uporabljajte in se obrnite na prodajalca.
- Plastično vrečko ovojnine hranite otrokom nedosegljivo: nevarnost zadušitve.
- Ta aparat se mora uporabljati izključno samo za namene, za katere je zasnovan, in na način, ki je opisan v navodilih za uporabo. Vsaka drugačna uporaba se smatra za neprimerno in zato nevarno. Proizvajalec ne more biti odgovoren za morebitno škodo, ki bi nastala z neprimerno ali napačno rabo izdelka.
- Ta aparat lahko samostojno uporabljajo otroci, ki so starejši od 8 let.
- Ta aparat lahko uporabljajo osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali mentalnimi sposobnostmi ter neizkušene osebe samo, če se jih prej pouči o načinu varne uporabe in nevarnostih v zvezi s samim izdelkom.

Otroci se z aparatom ne smejo igrati. Otroci ne smejo čistiti in vzdrževati aparata brez nadzora odraslih oseb.

- V primeru okvare oziroma nepravilnega delovanja aparat ugasnite in ga ne sporeminjajte. Za popravilo se vedno obrnite na prodajalca.
- S tehtnico ravnajte skrbno, varujte jo pred udarci, ekstremnimi temperaturnimi nihanji, vlago, prahom, neposredno sončno svetlobo in toplotnimi viri.

NE dovolite vstopa tekočine v ohišje tehtnice. Ta aparat ni vodoodporen. Tehtnice NE hranite in NE uporabljajte v zelo vlažnem okolju. Vlažnost nad 85% ali stik z vodo in drugimi tekočinami lahko povzroči rjavenje in ogrozi pravilno delovanje aparata.

Na tehtnico NE stopajte z mokrimi nogami ali, če je površina slednje mokra: nevarnost zdrsa.

POZOR! PRED UPORABO TEGA APARATA

- **Odstotek telesne maščobe in vode, skeletne mišičnine in vrednost bazalnega metabolizma, ki jih izračuna tehtnica, je treba upoštevati le kot okvirne podatke. Za vse dodatne informacije se posvetujte z zdravnikom ali dietetikom.**
- **Z elektrodami, ki so nameščene na podnožniku, tehtnica pošlje šibek signal električnega toka nizke intenzitete, ki gre skozi telesno maso. Tehtnica ne predstavlja nobene nevarnosti.**
- **Uporabo odsvetujemo naslednjim osebam, kajti s tehtnico pridobljeni podatki verjetno ne bodo verodostojni:**
  - **osebe s srčnim spodbujevalnikom ali drugimi medicinskimi elektronskimi pripomočki**
  - **osebe z vročino**
  - **otroci mlajši od 10 let**
  - **nosečnice**
  - **osebe na dializi, z otekanjem nog, osebe z osteoporozo**
  - **osebe, ki jemljejo zdravila za srce in ožilje.**

VARNA UPORABA BATERIJ

- Če tehtnice ne nameravate uporabljati daljše obdobje, odtranite baterije in jih shranite na svežem in suhem mestu s sobno temperaturo.

Baterij NE polnite, če niso za polnljive.

Polnljivih baterij ne polniti na drugačne načine, kot je navedeno v priročniku, ali z neprimernimi napravami.

Baterij nikoli NE izpostavljajte toplotnim virom in neposredni sončni svetlobi. Neupoštevanje teh napotkov je lahko vzrok poškodovanja in/ali eksplozije baterij.

Baterij nikoli NE vrzite na ogenj.

- Odstranitev ali zamenjavo baterij mora oraviti odrasla oseba.
- Baterije hranite izven dosega otrokom: zaužitje baterije pomeni smrtno nevarnost. V primeru zaužitja takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Kislina, ki jo vsebujejo baterije, je jedka. Izogibajte se stiku s kožo, očmi in oblačili.

TELESNA SESTAVA

Telesno sestavo predstavljajo:

- pusta masa: sestavljena je iz sestavin brez maščobe (voda, mišice, vezivno tkivo in druge organske sestavine brez maščob), kosti, mišice, notranji organi, voda, organi, kri;
- maščobna masa: vse maščobe, ki se nahajajo v maščobnem tkivu in drugih tkivih/organih.

Z elektrodami, ki so nameščene na podnožniku, tehtnica pošlje šibek signal električnega toka nizke intenzitete, ki gre skozi telesno maso. Različne mase se različno odzivajo na električni tok: pusta masa nudi manjšo upornost kot na primer maščobna masa. To upornost telesa imenujemo bioelektrična impedanca. Relativni delež raznih telesnih mas se spreminja glede na spol, starost in postavo osebe.

% maščobne mase
Odstotek maščob, ki je naveden v naslednji tabeli, predstavlja vso maščobo, dobljeno s seštevkom esencialnih maščob in maščobnih zalog. Esencialna maščoba je potrebna raznim funkcijam organizma: delež znaša 3% pri moških in 12% pri ženskah. Maščobne zaloge dajejo energijo, varujejo pred fizičnimi travmami in preprečujejo izgubljanje telesne toplote.
Ti deleži se razlikujejo glede na starost in spol osebka, kot je prikazano v spodnji tabeli. **Če deleži, ki jih navaja tehtnica, niso skladni vrednostmi, ki so v tabeli opredeljene kot "normalne", vam svetujemo posvet s svojim zdravnikom.**

TABELA BODYFAT

	Starost	Nezadostna teža	Normalna	Čezmerna teža	Debelost
ŽENSKA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MOŠKI	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% mišične mase
Obstajajo tri različne vrste mišičnega tkiva: gladko, progasto skeletno in srčno. Gladka mišica je sestavljena iz gladkih vlaken, ki se nahajajo na stenah prebavnega trakta, respiratornega trakta in spolovil, v stenah venskih in arterijskih žil. Progasto skeletno mišično tkivo pri ljudeh sestavlja skeletne mišice in mišice obraza.
Srčne mišice predstavlja srce. Ta tehtnica izračuna % skeletnih mišic in gladkega mišičnega tkiva v organizmu. V povprečju 40 % telesne teže predstavljajo skeletne mišice. Moški imajo običajno bolj izrazite mišice kot ženske in na splošno se ta odstotek lahko poveča s športom. Delež mišičevja se prične zmanjševati s staranjem.

% vode
Delež % vode v telesu je pri moških in ženskah različen, pri zdravih odraslih ženskah znaša od 45% do 60%, medtem ko je pri moških od 50% do 65%.
Delež vode je večja v otroštvu in se z leti zmanjšuje. Spremememba telesne teže se lahko zgodi v zelo kratkem (urah), srednjem (dni) ali daljšem času (tednih).
Majhne spremembe teže v nekaj urah so povsem normalne in so posledica zadrževanja vode, pri čemer je to zunajcelična voda (ki vključuje intersticijske tekočine, plazmo, limfo in transcelularno tekočino), edina sestavine, ki se lahko tako hitro spreminja. Ko se zmanjšanje teže zgodi v nekaj dneh, st to zelo verjetno zgodi na račun celotne količine vode.

Bazalni metabolizem
Bazalni metabolizem (ali BMR ali stopnja bazalnega metabolizma) je najmanjša količina kalorij, ki jih človeško telo potrebuje za preživetje, torej za osnovne procese, kot so cirkulacija, dihanje, prebava, vzdrževanje telesne temperature. Bazalni metabolizem se izračuna na osebku, ki mentalno in telesno počiva, v ležečem položaju na hrbtu, po 12 urah brez hrane, po vsaj 8 urah spanja in v prostoru s konstantno temperaturo približno 20 °C. Bazalni metabolizem pri odraslih osebah znaša med 1200 in 1800 kcal. Na BMR vpliva veliko dejavnikov: starost, spol, višina, sestava telesa, vročina/stres, prehranjenost in temperatura okolja.

Indeks telesne mase

TABELA ITM	VREDNOST ITM
Nezadostna teža	<18.5
Normalna	18.5-24.9
Prekomerna teža	25.0-29.9
Debelost	>30

Indeks telesne mase je razmerje med telesno težo in višino posamezne osebe.
Spodaj navedena razvrstitev je povezana s tveganjem, ki ga neustrezna telesna teža lahko predstavlja za zdravje: ko ITM pade med 18,5 in 24,9 pomeni, da teža statistično ne vpliva na zdravstveno stanje in se torej smatra za normalno.
Vsako odstopanje navzdol ali navzgor od tega razpona vrednosti ITM se mora smatrati kot tvegano za lastno zdravje; v tem primeru je priporočljivo se posvetovati z zdravnikom.
Uživanje uravnotežene prehrane in telesna aktivnost definitivno pomagata izboljšati kakovost življenja, pozitivno vplivata na zdravje in preprečevanje bolezni, povečujeta vitalnost in ohranjanje telesne teže!
Pomembno je vedeti, da indeks telesne mase ne dopušča nihanja teže zaradi količine mišične mase, kostne mase, vsebnosti vode ali kopičenja maščob. Zato preprostost izračun ITM-ja ne zavesti, da bi pričeli s samostojno dieto. Ocena o tem je v pristojnosti zdravnika ali drugih specializiranih profilov, kot je strokovnjak za prehrano ali dietetik.

Poudarki
Pri ocenjevanju uspešnosti svoje telesne sestave je treba imeti v mislih, da:

- Samo zmanjšanje telesne teže ob nespremenjenem deležu telesnih maščob ali celo s povečanjem slednjega pomeni, da je telo le izločilo vodo (na primer po vadbi, savnanju ali dieti, ki je omejena na hitro izgubo teže).
- Povečanje teže z istočasnim zmanjšanim ali enakim deležem telesnih maščob pomeni naraščanje mišične mase.
- Ko se istočasno zmanjšata teža in telesne maščobe pomeni, da dieta učinkuje in da hujšate.

OPIS IZDELKA (glejte sliko 1)

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Prostor za akumulatorja

TEHNIČNE KARAKTERISTIKE

- Nosilnost: 180 kg / 396 lb
- Divizija: 100 g / 0.2 lb
- 3 alkalne baterije 1.5V AAA zamenljive
- LCD zaslon

- Odstopek: +/-1% +1 div.
- Delovna frekvenca: 2402-2480 MHz, učinkovita obsevalna moč: <20 dBm
- Okoljski pogoji uporabe:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Okoljski pogoji shranjevanja: +10°C +50°C; RH ≤85%

⚠ Tehtnica izračuna telesno sestavo oseb starosti med 10 in 80 let in višine med 80 in 230 cm.

NASVETI ZA UPORABO
- Vedno se tehtajte na isti tehtnici in ob istem času dneva, najbolje, ko se zbudite in brez obleke.
- Pomembno je, da se tehtate bosi, s suhimi nogami in pravilno postavljenimi na elektrodah (glejte sliko). Izogibajte se stiku med nogama, tako da bo tehtnica pravilno delovala.
- Po vstajanju počakajte približno 15 minut , da se voda porazdeli po telesu.
- Natančnost podatkov, ki jih nudi tehtnica, je lahko napačna v naslednjih primerih:
  a) visoke alkoholiziranosti
  b) visoke stopnje kofeina ali mamil
  c) po težkih obrokih
  d) po strogi športni aktivnosti
  e) v primeru bolezni
  f) med nosečnostjo
  g) v primeru težav dehidracije
  h) mokre ali umazane noge
  i) otečene noge

NAVODILA ZA UPORABO

PRVA UPORABA
- Ta tehtnica deluje s tremi zamenljivimi alkalnimi baterijami po 1.5V tipa AAA.
- Baterije vstavite tako, da predal odprete z jezičkom na pokrovu.
- Vstavite baterije, pazite na označeno polarnost. Zaprite pokrov. (odstrani)

IZBIRA MERSKE ENOTE
Pri modelih PS7002 in PS7003 lahko izberete mersko enoto tehtanja v app “LAICA Home Wellness”, ne morete pa spremeniti merske enote, ki je prikazana na LCD zaslonu tehtnice.
Pri modelu PS7004 izberite mersko enoto (kg ali lb) z vklopljeno tehtnico tako, da pritisnete na tipko, ki se nahaja na dnu aparata.

UPORABA
a. Meritev samo telesne teže
Podatki o telesni sestavi so prikazano samo na pametnem telefonu z aplikacijo “LAICA Home Wellness”, na tehtnici je prikazana samo teža. Uporabljajte jo torej lahko kot običajno tehtnico na naslednji način:
1) Tehtnico postavite na vodoravno in trdno površino. Prisotnost mehkih ali neravnih tal (npr. preproge, tapisona, linoleja) lahko vpliva na natančnost tehtanja.
2) Na izklopljeno tehtnico stopite z vzporedno postavljenima nogama ine enakomerno porazdelitvijo teže (glejte slike).
   Brez premikanja počakajte, da tehtnica izpiše vašo težo. Med tehtanjem se nikamor ne naslanjajte, da se izognete napačnemu prikazu izmerjenih vrednosti.
3) Stopite s tehtnice, teža bo na zaslonu prikazana še nekaj sekund, nato tehtnica samodejno ugasne.

b. Delovanje z aplikacijo: izračun telesne sestave
Seznam združljivih naprav:
- **iOS:** iPhone z operacijskim sistemom od 10.
- **Za naprave z operacijskim sistemom Android™:** od različice 6.0 (Marshmallow).

Združljiva s tehnologijo bluetooth 4.0 in višjo tehnologijo, tehtnica pošilja podatke o sestavi telesa (odstotek maščobe, vode, mišične mase, bazalni presnovni podatki in indeks telesne mase) pametnemu telefonu, da bolje analizira sestavo teže. Med temi operacijami je priporočljivo, da se pametni telefon nahaja v bližini tehtnice, da se ohranja aktivna povezava.
1. V nastavitvah pametnega telefona vključite bluetooth
2. Na pametni telefon namestite brezplačno aplikacijo "LAICA Home Wellness"
3. Zaženite aplikacijo in sledite navodilom, da dodate izdelek in ustvarite novega uporabnika z vnosom osebnih podatkov.
4. Z izklopljeno tehtnico stopite na ploščo in pazite, da z bosima nogama pravilno stopite na dve elektrodi. Tehtnica prikaže:
   a. težo
   b. Simbol, ki označuje aktivno povezavo med tehtnico in pametnim telefonom.
5. Če želite podatke, ki jih zazna lestvica, poslati v pametni telefon, pritisnite gumb »ZAZNAJ TEŽO« v aplikaciji.
6. Sedaj se na pametnem telefonu prikažejo naslednji podatki:
   - teža
   - ciljna teža (če je nastavljena v aplikaciji)
   - odstotek telesne maščobe
   - odstotek vode
   - bazalna presnova kcal
   - indeks telesne mase (BMI)
   - odstotek mišične mase
7. Tehtnica se samodejno ugasne po 10 sekundah neuporabe.

Primerjajte odstotek maščob, pridobljen s parametri v "tabeli bodyfat": če je izven normalne vrednosti, se posvetujte z zdravnikom. Ocenite tudi delež vode, kot je opisano v odstavku "% vode" in delež mišične, kot je opisano v odstavku "% skeletne mišične".

⚠
- Med tehtanjem preverite, da je aplikacija aktivna in prikazana na pametnem telefonu, kar omogoča takojšnje pošiljanje podatkov o telesni sestavi.
- Preden opravite novo tehtanje vedno preverite, da je bluetooth povezava pametnega telefona aktivna.
- Za naprave Android™ morate aktivirati lokacijske storitve.
- Preden opravite novo tehtanje na pametnem telefonu vedno izberite uporabnika, za katerega želite shraniti podatke.
- Vsakokrat, ko osebno tehtnico premaknete ali dvignete ter nato zopet postavite na podlago, prvega tehtanja ne upoštevajte, kajti elektronska kartica se mora znova umeriti z merilnimi celicami. Upoštevajte drugo in naslednja tehtanja, kajti, zaradi zgoraj navedenih razlogov, prvo tehtanje bi lahko bilo nenatančno.

ZAMENJAVA BATERIJ
Ko je na zaslonu prikazan izraz "LO" ali simbol baterije, morate baterije zamenjati z novimi enake vrste.
1.Odprite predal za baterije z jezičkom na pokrovu.
2.Vzemite ven prazne baterije in jih odstranite, kot je navedeno v odstavku "Postopek odstranjevanja".

3.Vstavite nove baterije, pazite na označeno polarnost.
4.Zaprite predasl baterij.

VZDRŽEVANJE

- Aparat hranite na hladnem in suhem mestu.
- Aparat hranite v vodoravnem položaju.
- Tehtnico čistite le z mehko in suho krpo.
- Nikoli ne uporabljajte kemičnih ali grobih izdelkov.

TEŽAVE IN REŠITVE

Težava	Možen vzrok	Rešitev
Tehtnica se ne vklopi.	Na tehtnico niste pravilno stopili.	Na tehtnico stopite z vzporednima nogama Pozor: vklopi se šele, ko nanjo stopite.
	Baterije so iztrošene.	Zamenjajte baterije.
Zaslon prikazuje "Lo" ali simbol baterije.	Baterije so prazne.	Opravite zamenjavo.
Zaslon prikazuje "Err".	Teža je večja od zmogljivosti tehtnice.	Težo nemudoma odstranite s tehtnice, da se slednja ne poškoduje, preverite največjo zmogljivost.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” ne prikazuje nobenega podatka.	Bluetooth ni aktiviran v nastavitvah pametnega telefona.	V pametnem telefonu aktivirajte bluetooth.
	Pametni telefon se med tehtanjem postavi v stanje pripravljenosti.	Ohranjajte aktivno aplikacijo med tehtanjem, da preverite takojšnje pošiljanje podatkov.
	V aplikaciji ni bil pritisnjen gumb "ZAZNAJ TEŽO".	V aplikaciji pritisnite gumb "ZAZNAJ TEŽO", da pošljete podatke od tehtnice v aplikacijo.
Aplikacija “LAICA Home Wellness” prikazuje samo telesno težo.	Na tehtnico niste stopili bosi.	Na tehtnico stopite z bosima nogama.
	Suha koža na nogah.	Kožo rahlo navlažite.

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

Simbol, ki se nahaja na dnu aparata, označuje ločeno zbiranje električnih in elektronskih naprav.
Ob koncu dobe koriščenja aparata tega ne odstraniti kot mešan komunalni trden odpadek, ampak ga izročite posebnemu zbirnemu centru na vašem območju, ali ga vrnite distributerju, ko kupite nov aparat iste vrste in namenjen za isto uporabo.
V primeru, da je aparat, ki ga odlagate, manjši od 25 cm, ga lahko vrnete na prodajnem mestu z več kot 400 m² površine, brez obveznosti za nakup podobne nove naprave.
Ta postopek ločenega zbiranja električne in elektronske opreme se izvaja z vizijo okoljske politike Skupnosti s ciljem ohranjanja, varstva in izboljšanja kakovosti okolja in da bi se izognili morebitnim potencialnim učinkom na zdravje ljudi zaradi prisotnosti nevarnih snovi v tej opremi ali zaradi nepravilne uporabe slednje oziroma delov slednje. Pozor! Nepravilna odstranitev električne in elektronske opreme lahko pomeni sankcije.

Za odstranitev baterij **(Dir.2013/56/Eu)** slednjih ne odvrzite med gospodinjske odpadke, ampak jih odstranite kot poseben odpadek na zbirnih mestih, ki so določeni za recikliranje.
Za več informacij o odstranjevanju rabljenih baterij se obrnite na trgovino, kjer ste kupili aparat, ki vsebuje baterije, na občino ali na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

CE Ta izdelek je namenjen za domačo uporabo.
Skladnost potrjuje na napravi nameščen znak CE in ustrezna direktiva 2014/30/Eu o elektromagnetni združljivosti. Ta izdelek je elektronski instrument, preverjen za zagotavljanje, glede na trenutno stanje tehničnega znanja, tako odsotnosti motenja drugih naprav v bližini (elektromagnetna združljivost) kot tudi varne uporabe v skladu z napotki, ki so navedeni v navodilih za uporabo. V primeru nepravilnega delovanja naprave ne uporabljajte in se po potrebi obrnite neposredno na proizvajalca.

Proizvajalec, Laica S.p.A., izjavlja, da je naprava v skladu z Direktivo 2014/53/Eu. Celotna izjava o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu: www.laica.it.

GARANCIJA

Garancija za ta aparat velja 2 leti od dneva nakupa, kar potrjuje žig ali podpis prodajalca in davčni račun, ki ju morate hraniti kot prilogo tej publikaciji. Trajanje garancije je skladno z veljavno zakonodajo in se lahko uveljavlja samo, če je potrošnik zasebni uporabnik.Izdelki Laica so zasnovani za uporabo v gospodinjstvu. Uporaba v javnih storitvah ni dovoljena. Garancija krije samo pomanjkljivosti izdelave in ne velja v primeru škode, nastale zaradi nezgodnega dogodka, napačne uporabe, malomarnosti ali nenamenske rabe izdelka.
Uporabljajte samo priloženi pribor; raba drugačnega pribora lahko vodi v razveljavitev garancije. V nobenem primeru ne odpirajte ohišja izdelka; v primeru odprtja ali spreminjanja se garancija dokončno razveljavi.
Garancija ne velja za obrabi podvržene dele in baterije, če so te dobavljene v priboru. Garancija preneha veljati po preteku 2 let od nakupa; po tem roku se bo servisne posege zaračunalo. Informacije o servisnih posegih, bodisi v garancijskem roku kot tudi plačljivih, lahko dobite z zahtevkom na naslov info@laica.com. Za popravilo ali zamenjavo izdelka v skladu z garancijskimi pogoji ni potrebno plačati nobenega prispevka. V primeru okvare se obrnite na prodajalca; NE pošiljajte direktno v podjetje LAICA. V primeru posegov v garancijskem roku (vključno z zamenjavo izdelka ali njegovega dela) se trajanje originalne garancijske dobe zamenjanega izdelka ne podaljša.
Proizvajalec zavrača vsako odgovornost za morebitno škodo, ki bi bila neposredno ali posredno povzročena osebam, predmetom ali domačim živalim kot posledica neupoštevanja vseh določil, navedenih v ustrezni knjižici z navodili, posebej tistih, ki se nanašajo na opozorila o namestitvi, uporabi in vzdrževanju aparata.
Podjetje Laica se nenehno trudi izboljšati svoje izdelke, zato si jemlje pravico, brez predhodnega obveščanja, do delnega ali celotnega spreminjanja svojih izdelkov v skladu s potrebami proizvodnje, ne da bi to predstavljalo kakršno koli odgovornost podjetja Laica ali njenih prodajalcev. Za dodatne informacije: www.laica.com