

**LAICA****TAGLIANDO  
DI CONTROLLO  
PS5000****PESAPERSONE  
ELETTRONICA**

LC135 - 10/2016

**LAICA****LAICA S.p.A.**Viale del Lavoro, 10 - Fraz. Ponte  
36021 Barbarano Vicentino (VI) - Italy  
Tel. +39 0444.795314 - 795321  
Fax +39 0444.795324  
Made in China**www.laica.com****LAICA****ISTRUZIONI E GARANZIA****PS5000****PESAPERSONE ELETTRONICA  
CON INDICATORE DI % DI GRASSO, % DI ACQUA,  
% DI MASSA MUSCOLARE E METABOLISMO BASALE****FR** Instructions et garantie

PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE AVEC INDICATION DU % MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE (% DE MASSE OSSEUSE) ET DU MÉTABOLISME DE BASE

**EN** Instructions and warranty

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

**ES** Instrucciones y garantía

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

**PT** Instruções e garantia

BALANÇA ELETRÓNICA COM INDICADOR DE % DE MASSA GORDA, % DE ÁGUA, % DE MASSA MUSCULAR (% DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA) E METABOLISMO BASAL

**DE** Anleitungen und Garantie

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

**EL** Οδηγίες και εγγύηση

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΛΙΠΟΥΣ %, ΝΕΡΟΥ %, ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ (% ΣΚΕΛΕΤΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ) ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

**RO** Instrucțiuni și garanție

CÂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE, CU INDICATOR DE % DE GRĂSIMÉ CORPORALĂ, % DE APĂ, % DE MASĂ MUSCULARĂ (% DE ȚESUT MUSCULAR SCHELETIC) ȘI METABOLISM BAZAL

**CS** Návod a záruka

ELEKTRONICKÁ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU, % VODY, % SVALOVÉ HMOTY (% KOSTERNÍ SVALOVINY) A BAZÁLNÍHO METABOLISMU

**SK** Návod a záruka

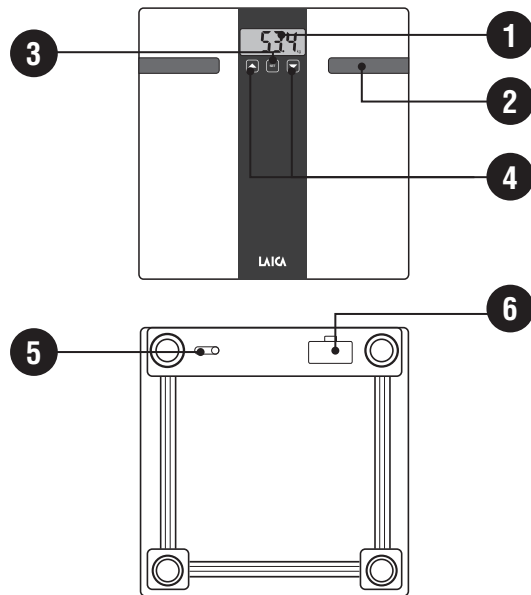
ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S UKAZOVATELOM % TUKU, % VODY, % SVALOVEJ HMOTY (% KOSTROVÉHO SVALSTVA) A BAZÁLNY METABOLIZMU

**HU** Használat és garancia

ELEKTROMOS SZEMÉLYMÉRLEG TESTZSÍR, TESTVÍZ, IZOMTÖMEG (VÁZIZOMZAT) ÉS AZ ALAPAN-YAGCSERE INDEX KIMUTATÁSÁRA

**PS5000**

Fig. 1

**DESCRIZIONE PRODOTTO**

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

**DESCRIPTION DU PRODUIT**

1. Afficheur
2. Electrodes
3. Touche "SET"
4. Touches "▲" "▼"
5. Touche de sélection de l'unité de mesure (kg/lb/st)
6. Compartiment à piles

**PRODUCT DESCRIPTION**

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

**DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO**

1. Display
2. Electrodos
3. Tecla "SET"
4. Teclas "▲" "▼"
5. Tecla de selección de la unidad de medida (kg/lb/st)
6. Compartimiento de las baterías

**DESCRİÇÃO DO PRODUTO**

1. Display
2. Eléttrodos
3. Tecla "SET"
4. Teclas "▲" "▼"
5. Tecla de seleção da unidade de medida (kg/lb/st)
6. Compartimento das pilhas

**BESCHREIBUNG DES PRODUKTS**

1. Display
2. Elektroden
3. Taste "SET"
4. Tasten "▲" "▼"
5. Taste Auswahl der Maßeinheit (kg/lb/st)
6. Batteriefach

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ**

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. πλήκτρο "SET"
4. πλήκτρα "▲" "▼"
5. Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης (kg/lb/st)
6. Θήκη μπαταριών

**DESCRIEREA PRODUSULUI**

1. Display
2. Electrozi
3. Tastă "SET"
4. Tastele "▲" "▼"
5. Tastă selectare unitate de măsură (kg/lb/st)
6. Compartiment baterii

**POPIS VÝROBKU**

1. Displej
2. Elektrody
3. Tlačítka "SET"
4. Tlačítka "▲" "▼"
5. Tlačítka pro volbu měrné jednotky (kg/lb/st)
6. Půhradka na baterie

**POPIS VÝROBKU**

1. Displej
2. Elektrody
3. Tlačidlo "SET"
4. Tlačidla "▲" "▼"
5. Tlačidlo pre prepínanie mernej jednotky (kg/lb/st)
6. Priestor na baterky

**A TERMÉK LEÍRÁSA**

1. Kijelző
2. Elektroódok
3. Gombot "SET"
4. Gombot "▲" "▼"
5. Mértékegység választó gomb (kg/lb/st)
6. Elemtartó

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



# LAICA®

# 2

**PS5000**

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

**LAICA S.p.A.**

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

[www.laica.com](http://www.laica.com)

Data - Date

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

Timbro rivenditore  
Cachet du revendeur  
Retailer's stamp  
Sello del revendedor  
Carimbo do revendedor  
Stempel des Händlers  
Σφραγίδα καταστήματος  
Ștampilă distribuitor  
Razítko prodejce  
Pečiatka predajcu  
Boltt pecsét

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

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

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

Il manuale di istruzioni deve essere considerato come parte del prodotto e deve essere conservato per tutto il ciclo di vita dello stesso. In caso di cessione dell'apparecchio ad altro proprietario consegnare anche l'intera documentazione. Per un utilizzo sicuro e corretto del prodotto, l'utente è tenuto a leggere attentamente le istruzioni e avvertenze contenute nel manuale in quanto forniscono importanti informazioni relative a sicurezza, istruzioni d'uso e manutenzione. In caso di smarrimento del manuale di istruzioni o necessità di ricevere maggiori informazioni o chiarimenti contattare l'azienda all'indirizzo sotto riportato: Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax: +39 0444.795324 - www.laica.com

Pesapersona elettronica che misura il peso e calcola la composizione corporea (percentuale di grasso, di acqua e di muscolatura scheletrica) e il metabolismo basale in funzione dell'altezza, dell'età e del sesso.

**INDICE**

- LEGENDA SIMBOLI** pag. 4
- AVVERTENZA SULLA SICUREZZA** pag. 4
- COMPOSIZIONE CORPOREA** pag. 5
- DESCRIZIONE DEL PRODOTTO** pag. 5
- ISTRUZIONI PER L'USO** pag. 6
- MANUTENZIONE** pag. 7
- 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.

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


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

**DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (vedi fig.1)**

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

**CARATTERISTICHE TECNICHE**  
- Portata: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb

- Divisione: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Zone di memoria dati personali fino a 10 utenti
- 3 batterie alcaline 1.5V AAA sostituibili
- Display LCD
- Tasti "touch sensor": attivazione a sfioro
- Tolleranza: +/-1% +1 div.
- Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH ≤85%

	La bilancia calcola la composizione corporea su persone di età compresa fra 10 e 80 anni e con un'altezza compresa fra 100 e 220 cm.
--	--

**CONSIGLI PER L'USO**

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

**ISTRUZIONI PER L'USO**

**PRIMO UTILIZZO**

- La presente bilancia funziona con tre batterie alcaline sostituibili da 1.5V tipo AAA.
- Per inserire le batterie aprire il vano batterie svitando con un cacciavite la vite del coperchio.
- Inserire le batterie tenendo presente la polarità indicata. Chiudere il coperchio e avvitare la vite.

**SELEZIONE UNITÀ DI MISURA**

Per modificare l'unità di misura premere il tasto posto sul fondo della bilancia.

**UTILIZZO**

**a. Misurazione solo peso corporeo**

- 1) Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, moquettes, linoleum) può pregiudicare l'esattezza del peso.
- 2) A bilancia spenta salire sulla bilancia con i piedi paralleli ed il peso equamente distribuito (v. disegni). Attendere senza muoversi che la bilancia computi il vostro peso. Non appoggiarsi a nulla durante la misurazione per evitare di alterare i valori rilevati.

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

**b. Inserimento dei dati personali per il calcolo della composizione corporea**

Questa bilancia può memorizzare i dati di 10 persone.

- 1) A bilancia spenta premere il tasto "SET" due volte: il display visualizza la zona di memoria "P-01"/ "P-02", ecc. che indica la persona "01", "02", ecc. Per cambiare la zona di memoria (memorie da 1 a 10) premere i tasti "▲" o "▼" e confermarla premendo "SET".
- 2) Premere i tasti "▲" o "▼" per inserire l'età (da 10 a 80), l'altezza (da 100 a 220 cm) e il sesso (il display visualizza la sagoma di un uomo o di una donna) e confermare ogni inserimento premendo il tasto "SET".
- 3) La bilancia visualizza in successione i dati inseriti e poi "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").


- Per modificare i dati inseriti, richiamare la zona di memoria interessata e ripetere l'intero procedimento.
- Per inserire i dati di un'altra persona, scegliere una zona di memoria libera e ripetere l'intero procedimento.
- Durante le operazioni di inserimento dati personali la bilancia si spegne automaticamente se nessun tasto viene premuto entro 30 secondi.

**c. Calcolo della composizione corporea**

- 1) Selezionare la zona di memoria desiderata premendo il tasto "SET" a bilancia spenta: il display visualizza l'ultima zona di memoria inserita. Per cambiare la zona di memoria (memorie da 1 a 10) premere i tasti "▲" o "▼": la bilancia visualizza in successione i dati relativi alla zona di memoria selezionata e poi "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Salire sulla bilancia facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra i due elettrodi. La bilancia visualizza in successione:
  - il peso
  - la percentuale di grasso (BF)
  - la percentuale di acqua (BW)
  - la percentuale di muscolatura scheletrica (MM)
  - il metabolismo basale (kcal)
- 3) La bilancia si spegne automaticamente dopo avere visualizzato tutti i dati per la seconda volta.

Confrontare la percentuale di grasso (BF) ottenuta con i parametri riportati nella "tabella bodyfat": se cade al di fuori dei valori normali, consultare il proprio medico.

Valutare inoltre la percentuale d'acqua (BW) come da paragrafo "% d'acqua", la percentuale di muscolatura (MM) come da paragrafo "% di massa muscolare".

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

**SOSTITUZIONE BATTERIE**

Quando il display mostra "LO" o il simbolo della batteria procedere alla sostituzione con batterie dello stesso tipo.

1. Aprire il vano batterie svitando con un cacciavite la vite 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 e avvitare la vite del coperchio.


**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non si è saliti in modo corretto sulla bilancia.</li> <li>• Le batterie sono esaurite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salire sulla bilancia con i piedi paralleli. Attenzione: si accende solo una volta saliti.</li> <li>• Sostituire le batterie</li> </ul>
Il display visualizza "Lo" o il simbolo della batteria	Le batterie sono scariche	Procedere con la sostituzione
Il display visualizza "Err"	Peso superiore alla portata della bilancia.	Togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarla e verificarne la portata massima.
Il display visualizza "Err2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non si è saliti sulla bilancia a piedi nudi.</li> <li>• La pelle dei piedi è troppo secca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salire sulla bilancia con i piedi nudi.</li> <li>• Inumidire leggermente la pelle dei piedi.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I dati personali inseriti non rientrano nell'intervallo calcolato dal software dell'apparecchio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare la bilancia solo per la misurazione del peso corporeo.</li> </ul>

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

 Il simbolo posto sul fondo dell'apparecchio indica la raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparecchio, non smaltirlo come rifiuto municipale solido misto ma smaltirlo presso un centro di raccolta specifico situato nella vostra zona, oppure riconsegnarlo al distributore all'atto dell'acquisto di un nuovo apparecchio dello stesso tipo ed adibito alle stesse funzioni. Nel caso in cui l'apparecchio da smaltire sia di dimensioni inferiori ai 25 cm, è possibile riconsegnarlo ad un punto vendita con metratura superiore ai 400 mq senza l'obbligo di acquisto di un nuovo dispositivo simile. Questa procedura di raccolta separata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche viene effettuata in visione di una politica ambientale comunitaria con obiettivi di salvaguardia, tutela e miglioramento della qualità

dell'ambiente e per evitare effetti potenziali sulla salute umana dovuti alla presenza di sostanze pericolose in queste apparecchiature o ad un uso improprio delle stesse o di parti di esse. Attenzione! Uno smaltimento non corretto di apparecchiature elettriche ed elettroniche potrebbe comportare sanzioni.

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

**CE** Questo prodotto è indicato per uso domestico. La conformità, comprovata dalla marcatura CE riportata sul dispositivo, è relativa alla direttiva 30/2014/Ue inerente la compatibilità elettromagnetica.

Questo prodotto è uno strumento elettronico che è stato verificato per garantire, allo stato attuale delle conoscenze tecniche, sia di non interferire con altre apparecchiature poste nelle vicinanze (compatibilità elettromagnetica) sia di essere sicuro se usato secondo le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. In caso di comportamenti anomali del dispositivo, non prolungare l'impiego ed eventualmente contattare direttamente il produttore.

**GARANZIA**

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

Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrino nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al rivenditore; NON spedire direttamente a LAICA. Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungheranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito. La casa costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nell'apposito libretto istruzioni e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. È facoltà della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori. Per ulteriori informazioni: www.laica.com

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

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

**IMPORTANT  
LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION  
CONSERVER POUR TOUTE REFERENCE FUTURE**

La notice d'utilisation doit être considérée comme partie du produit et doit être conservée pendant tout le cycle de vie de ce dernier. En cas de cession de l'appareil à un autre propriétaire, remettre également toute la documentation. Pour une utilisation sûre et correcte du produit, l'utilisateur est tenu de lire attentivement les instructions et avertissements contenus dans le manuel car ils fournissent des informations importantes concernant la sécurité et les instructions pour l'utilisation et la maintenance. En cas de perte de la notice d'utilisation ou pour obtenir plus d'informations ou de détails, contacter l'entreprise à l'adresse figurant ci-dessous : Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italie - Tél. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 - www.laica.com

Pèse-personne électronique pour mesurer le poids et calculer la composition corporelle (pourcentage de graisse, d'eau et masse osseuse) et du métabolisme de base en fonction de la hauteur, de l'âge et du sexe.

**SOMMAIRE**

**LEGENDE DES SYMBOLES**  
**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**  
**COMPOSITION CORPORELLE**  
**DESCRIPTION DE L'APPAREIL**  
**INSTRUCTIONS D'UTILISATION**  
**ENTRETIEN**  
**PROBLÈMES ET SOLUTIONS**  
**PROCÉDURE D'ÉLIMINATION**  
**GARANTIE**

**page 8**  
**page 8**  
**page 9**  
**page 9**  
**page 10**  
**page 11**  
**page 11**  
**page 11**  
**page 11**

**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.

	<b>ATTENTION! AVANT D'UTILISER CET APPAREIL</b>
--	---

- **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 considérés 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. Éviter 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 masse maigre.

Cette résistance du corps est appelée impédance bioélectrique. Le pourcentage relatif des différentes masses corporelles varie en fonction du sexe, de l'âge et de la structure de la personne.

**% de masse grasse**

Le pourcentage de graisse indiqué dans le tableau suivant représente la graisse totale donnée par la somme de la graisse essentielle et de la graisse de réserve.Le gras essentiel est nécessaire pour les différentes fonctions de l'organisme : le pourcentage est de 3% pour l'homme et 12% pour la femme.Le gras déposé donne de l'énergie, protège contre les traumatismes physiques et isole le corps pour en préserver la chaleur.

Ces pourcentages varient avec l'âge et le sexe de l'individu comme indiqué sur le tableau ci-dessous. **Si les pourcentages indiqués par la balance dépassent les valeurs dites normales, nous conseillons de consulter le médecin traitant.**

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

**% de masse musculaire (% de masse osseuse)**

Il existe trois types de tissus musculaires : lisse, strié squelettique et strié cardiaque.

Le muscle lisse est formé de fibres lisses qui se trouvent exclusivement dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des voies génitales, dans la paroi des vaisseaux sanguins des veines et des artères.

Le tissu musculaire strié squelettique est constitué par la masse osseuse et les muscles du visage. Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur. Cette balance indique le % de masse musculaire et de tissu musculaire lisse dans l'organisme. En moyenne, 40% du poids corporel est composé de muscles squelettiques.

Les hommes ont généralement une musculature plus accentuée que les femmes et le pourcentage peut augmenter chez les sportifs. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'âge.

**% d'eau**

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

**Métabolisme de base**

Le métabolisme de base (ou BMR, basal metabolic rate) est la quantité minimale de calories indispensable au corps pour survivre, pour exercer les processus de base comme la circulation, la respiration, la digestion et le maintien de la température corporelle. Le métabolisme de base est calculé sur un sujet au repos mental et physique, couché sur le dos, à jeun depuis 12 heures, après au moins 8 heures de sommeil et avec une température ambiante constante d'au moins 20°C. Le métabolisme de base pour les adultes varie entre 1200 et 1800 Kcal. Le métabolisme de base (ou BMR, basal metabolic rate) dépend de nombreux facteurs : l'âge, le sexe, la hauteur, la composition corporelle, la fièvre, le stress, l'état nutritionnel et la température ambiante.

**Remarques**

Pour évaluer l'évolution de la composition corporelle il faut prendre en considération :

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

**DESCRIPTION DE L'APPAREIL (voir fig.1)**


1. Afficheur
2. Électrodes
3. Touche "SET"
4. Touches "▲" "▼"
5. Touche de sélection de l'unité de mesure (kg/lb/st)
6. Compartiment à piles

**CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

- Portée : 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Division : 100 g / 0.2 lb / 1 lb



- Zone de mémoire des données personnelles jusqu'à 10 utilisateurs
- 3 piles alcalines 1.5V type AAA remplaçables
- Afficheur LCD
- Touches « touch sensor » : activation par effleurement
- Tolérance : + /-1 % +1 div.
- Conditions environnementales d'exercice : +10°C +40°C; RH ≤85%
- Conditions environnementales de conservation : +10°C +50°C; RH ≤85%

	La balance calcule la composition corporelle sur les personnes âgées entre 10 et 80 ans et d'une hauteur de 100 à 220 cm.
--	---

#### CONSEILS D'UTILISATION

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

### INSTRUCTIONS D'UTILISATION

#### PREMIERE UTILISATION

- Cette balance fonctionne avec 3 piles alcalines remplaçables de 1.5V type AAA.
- Pour insérer les piles, ouvrir le compartiment en dévissant le couvercle avec un tournevis.
- Insérer les piles en respectant la polarité indiquée. Fermer le couvercle et visser la vis.

#### SELECTION DE L'UNITE DE MESURE

Pour changer l'unité de mesure presser la touche placée sur le fond.

#### UTILISATION

##### a. Mesure de seul poids corporel

- 1) Positionner le pèse-personne sur une surface plate et rigide. La présence d'un sol meuble (ex. : tapis, moquettes, linoléum) peut compromettre l'exactitude du poids.
- 2) Monter sur la balance quand celle-ci est éteinte avec les pieds parallèles et le poids équitablement réparti (voir dessins). Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne pas s'appuyer pendant la mensuration, pour éviter d'altérer les valeurs relevées.
- 3) Descendre de la balance, l'afficheur indique encore le poids quelques secondes puis la balance s'éteint

automatiquement.

##### b. Saisie des données personnelles pour le calcul de la composition corporelle

Cette balance peut mémoriser les données de 10 personnes.


- 1) Avec la balance éteinte, presser deux fois la touche « SET » : l'écran affiche la zone mémoire « P-01 »/« P-02 », etc. qui indique la personne « 01 », « 02 », etc. Pour changer la zone mémoire (mémoire de 1 à 10) presser les touches "▲" ou "▼" et confirmer par « SET ».
- 2) Presser les touches "▲" ou "▼" pour saisir l'âge (de 10 à 80), la hauteur (de 100 à 220 cm) et le sexe (l'écran affiche l'icône d'un homme ou d'une femme) et confirmer chaque saisie avec la touche « SET ».
- 3) La balance affiche à la suite les données insérées puis "0.0kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Pour modifier les données saisies, revenir à la zone de mémoire concernée et répéter toute l'opération.
- Pour saisir les données d'une autre personne, choisir une zone de mémoire libre et répéter l'opération.
- Pendant les opérations de saisie des données personnelles la balance s'éteint automatiquement si aucune touche n'est pressée dans les 30 secondes qui suivent.

##### c. Calcul de la composition corporelle

- 1) Sélectionner la zone de mémoire souhaitée en pressant la touche « SET » quand la balance est éteinte : l'écran affiche la dernière zone de mémoire saisie. Pour changer la zone mémoire (mémoire de 1 à 10) presser les touches "▲" ou "▼" : la balance affiche à la suite les données relevées sur la zone de mémoire sélectionnée puis "0.0kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Monter sur la balance en faisant attention à bien positionner les pieds nus sur les électrodes. La balance affiche :
  - le poids
  - le pourcentage de graisse corporelle (BF)
  - le pourcentage d'eau (BW)
  - le pourcentage de masse osseuse (MM)
  - le métabolisme de base (kcal)
- 3) La balance s'éteint automatiquement après le deuxième affichage de toutes les données.

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

	Toutes les fois que le pèse-personne est déplacé ou soulevé puis reposé sur le sol, la première pesée ne doit pas être prise en compte, il faut un temps de remise en place de la fiche électronique par rapport aux cellules de chargement. Prendre en compte la seconde et les autres pesées, car dans certains cas la première peut être fausse pour les susdits motifs.
---	---

#### SUBSTITUTION DES PILES

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 en dévissant le couvercle avec un tournevis.
2. Extraire les piles épuisées et les jeter en suivant les instructions du paragraphe "Procédure pour l'élimination".
3. Insérer les piles neuves en respectant la polarité indiquée.

4. Fermer le compartiment à piles avec la languette du couvercle.

### 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.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il faut monter correctement sur le pèse-personne.</li> <li>• Les piles sont usées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Monter sur le pèse-personne avec les pieds parallèles. Attention<span> </span>: il s'éclaire seulement quand on est dessus.</li> <li>• Remplacer les piles</li></ul>
Le message « Lo » ou le symbole de la pile s'affiche.	Les piles sont épuisées.	Remplacer les piles.
L'afficheur visualise « Err <span> </span> ».	Le poids est supérieur à la capacité du pèse-personne.	Enlever immédiatement le poids du pèse-personne pour ne pas l'endommager et vérifier la portée maximale.
L'afficheur visualise « Err2 <span> </span> »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous n'êtes pas monté à pieds nus sur la balance.</li> <li>• La peau des pieds est trop sèche.</li> <li>• Les données personnelles saisies ne sont pas comprises dans l'intervalle calculé par le logiciel de l'appareil.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Monter sur le pèse-personne avec les pieds nus.</li> <li>• Mouiller légèrement la peau des pieds.</li> <li>• Utiliser la balance seulement pour mesurer le poids corporel.</li></ul>

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

### 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](mailto: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.

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

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

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

The instruction manual must be considered an integral part of the product and must be kept for its entire life. If the appliance 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.

If the instruction manual is lost or in the event you require additional information or clarifications, please contact the company at the address shown below:

Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy  
Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 - www.laica.com

Electronic scale that measures weight and calculates body composition (fat, water, and skeletal muscle percentages) and basal metabolism based on height, age, and gender.

**INDEX**

<b>SYMBOLS KEY</b>	<b>page 12</b>
<b>SAFETY WARNINGS</b>	<b>page 12</b>
<b>BODY COMPOSITION</b>	<b>page 13</b>
<b>PRODUCT DESCRIPTION</b>	<b>page 13</b>
<b>INSTRUCTIONS FOR USE</b>	<b>page 14</b>
<b>MAINTENANCE</b>	<b>page 15</b>
<b>TROUBLESHOOTING</b>	<b>page 15</b>
<b>DISPOSAL PROCEDURE</b>	<b>page 15</b>
<b>WARRANTY</b>	<b>page 15</b>

**SYMBOLS KEY**

Warning



Prohibition

**SAFETY WARNINGS**

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag used for packaging out of reach of children: suffocation hazard.

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

**ATTENTION! BEFORE USING THIS APPLIANCE**

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

**SAFE USE OF BATTERIES**

- Remove the batteries if the scale is not used for long periods of time and keep them in a well-ventilated and dry place, at room temperature.
- ⊘ Do NOT recharge the batteries if they are not rechargeable.
- ⊘ Do NOT recharge rechargeable batteries using methods other than those indicated in the manual or using unsuitable equipment.
- ⊘ NEVER expose the batteries to sources of heat or direct sunlight. Failure to observe these instructions may result in damage to and/or the explosion of the batteries.
- ⊘ Do NOT throw the batteries into an open flame.
- The removal or replacement of batteries must always be performed by an adult.
- Keep the batteries far from the reach of children: swallowing batteries carries the risk of death.

If batteries are swallowed, immediately contact a doctor.

- The acid contained in the batteries is corrosive. Avoid contact with the skin, eyes or garments

**BODY COMPOSITION**

The body composition is made up of:

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

Through the electrodes located on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current that passes through the body. The different masses respond differently to the current: lean mass provides less resistance than the opposite.

This body resistance is called bioelectrical impedance. The relative percentage of the various body masses varies based on gender, age, and physical stature.

**Body fat %**

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

Essential fat is necessary for various bodily functions. The percentage is 3% in men and 12% in women.

Storage fat gives energy, protects against physical trauma, and insulates the body to preserve heat.

These percentages vary with the age and gender of the individual as shown in the table below. **If the percentages indicated by the scale do not fall within the values indicated as "normal" in the table, we recommend consulting with your family physician.**

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

**% of muscle mass (% of skeletal muscle)**

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

Smooth muscle is made of smooth fibres. These are found in the walls of the digestive tract, respiratory tract and genital tract and in the wall of the venous and arterial blood vessels.

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

The percentage of muscle starts to decrease with age.

**Water %**

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

The percentage of water is greater in childhood and decreases with age.

Body weight variations can occur in a short period of time (hours), a medium period of time (days) or over a long period (weeks).

Small variations in weight over a few hours is normal and due to water retention since extracellular water (which includes the interstitial fluid, plasma, lymph and transcellular fluid) is the only part capable of varying so rapidly.

When weight losses occur in just a few days, it is very likely that it is part of the total water.

**Basal metabolic rate**

The Basal Metabolic Rate, or BMR, is the minimum calories required for the human body to survive, in order to carry out basic functions such as circulation, breathing, digestion, and maintaining body temperature. BMR is calculated on a person when at physical and mental rest, lying down on their back, having not eaten for 12 hours, after at least 8 hours' sleep and with a constant body temperature of 20°C. Adult BMR varies from 1200 to 1800 kcal.

BMR is influenced by several factors: age, gender, height, body composition, fever / stress, nutritional state and ambient temperature.

**Considerations**

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

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

**PRODUCT DESCRIPTION (see fig.1)**

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

**TECHNICAL SPECIFICATIONS**

- Capacity: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Personal data log areas for up to 10 users
- 3 disposable 1.5V AAA alkaline batteries

- LCD DISPLAY
- "Touch sensor" keys: touch activation
- Tolerance: +/-1% +1 div.
- Environmental conditions for use: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Environmental storage conditions: +10°C +50°C; RH ≤85%

	The scale calculates the body composition for individuals aged 10 to 80 measuring between 100 and 220 cm tall.
--	--

#### RECOMMENDATIONS FOR USE

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

#### INSTRUCTIONS FOR USE

##### FIRST USE

- This scale works with three disposable 1.5V AAA alkaline batteries.
- To insert the batteries, open the battery compartment by unscrewing the screw on the lid.
- Insert the batteries according to the pole markings. Close the lid and tighten the screw.

##### UNIT SELECTION

To change the unit of measure, press the button located on the underside of the scale.

##### USE

###### a. Measuring weight only

- 1) Place the scale on a flat, sturdy surface. An uneven or disjointed floor (e.g., rug, carpet, linoleum) may compromise the accuracy of the reading.
- 2) With the scale off, step on with parallel feet and your weight equally distributed (see images). Do not move until the scale has measured your weight. Do not lean on anything while the scale measures your weight in order to avoid altering the readings.
- 3) Step off the scale. The display will continue to show the reading for a few seconds before automatically turning off.

###### b. Entering personal data for calculating body composition

This scale can memorize data for 10 different people.


- 1) With the scale off, press the "SET" button twice. The display will show the memory zone "P-01" / "P-02", etc. indicating person "01", "02", etc. To change the memory zone (from 1 to 10), press the "▲" or "▼" buttons and confirm by pressing "SET".
- 2) Press the "▲" or "▼" buttons to enter the age (from 10 to 80), height (from 100 to 220 cm) and gender (the display will show the outline of a man or woman) and confirm each entry by pressing "SET".
- 3) The scale will show the data entered in succession and then "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- To change the data you entered, recall the memory area and repeat the entire procedure.
- To enter data for another person, choose a free memory zone and repeat the entire procedure given above.
- During personal data entry operations, the scale will shut off automatically if no button is pressed within 30 seconds.

###### c. Body composition calculation

- 1) Select the memory zone desired pressing the "SET" button with the scale off. The display will show the last memory zone entered. To change the memory zone (memories from 1 to 10), press the "▲" or "▼": the scale shows the data for the memory zone selected in succession and then "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Step on the scale, making sure your bare feet are correctly positioned above the two electrodes. The scale shows the following in succession:
  - weight
  - body fat percentage (BF)
  - water percentage (BW)
  - muscle percentage (MM)
  - basal metabolism (kcal)
- 3) The scale will shut off automatically after the second time the data above has been displayed.

Compare the body fat percentage (BF) with the parameters given in the "body fat table". If it is outside normal values, consult your family physician. Evaluate the water percentage (BW), as indicated in the "water %" paragraph, as well as muscle percentage (MM) as indicated in the "muscle %" paragraph.

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

##### REPLACING BATTERIES

When the "LO" or battery symbol appears on the display, replace the batteries with the same type.

1. Open the battery compartment by unscrewing the screw on the lid.
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 and tighten the screw on the lid.


#### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• You have not stepped onto the scale properly.</li> <li>• The batteries are worn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Step onto the scale with your feet in a parallel position. Attention: only turn on after stepping on the scale</li> <li>• Replace the batteries</li> </ul>
"Lo" or the battery symbol is shown on the display	The batteries are low	Replace them
The display shows "Err".	Weight greater than the scale capacity.	Step off the scale immediately so as not to damage it and check the maximum capacity.
The display shows "Err2".	<ul style="list-style-type: none"> <li>• You did not step on the scale with bare feet.</li> <li>• The skin on your feet is too dry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Step onto the scale with bare feet.</li> <li>• Slightly dampen your feet.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The personal data entered do not fall within the interval calculated by the device software.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Only use the scale to measure body weight.</li> </ul>

#### 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 m<sup>2</sup> 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 30/2014/Eu on electromagnetic compatibility.

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

#### WARRANTY

This equipment is covered by a 2-year warranty starting from the purchase date, which has to be proven by means of the **stamp or signature of the dealer and by the fiscal payment receipt that shall be kept enclosed to this document.**

This warranty period complies with the laws in force and applies only in case the consumer is an individual. Laica products are designed for domestic use only; therefore, their use for commercial purposes is forbidden. The warranty covers only production defects and does not apply, if the damage is caused by accidental events, misuse, negligence or improper use of the product. Use the supplied accessories only; the use of other accessories invalidate the warranty cover. Do not open the equipment for any reason whatsoever; the opening or the tampering of the equipment, definitely invalidate the warranty. Warranty does not apply to parts subject to tear and wear along the use, as well as to batteries, when they are included. Warranty decays after 2 years from the purchase date. In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may be requested by writing at info@laica.com. Repair or replacement of products covered by the warranty terms are free of charge. In case of faults, refer to the dealer; DO NOT send anything directly to LAICA.

All interventions covered by warranty (including product replacement or the replacement of any of its parts) shall not be meant to extend the duration of the original warranty period of the replaced product. The manufacturer cannot be made liable for any damages that may be caused, directly or indirectly, to people, things and pets resulting from the inobservance of the provisions contained in the suitable user manual, especially with reference to the instructions related to installation, use and maintenance of the equipment. Being constantly involved in improving its own products, Laica reserves the right to modify its product, totally or partially, with reference to any production need, without that this involves any responsibility whatsoever by Laica or its dealers.





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

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

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

El manual de instrucciones se debe considerar como parte del producto y se debe conservar durante todo el ciclo de vida útil de la misma. En caso de cesión del aparato a otro propietario también se debe entregar toda la documentación. Para un uso seguro y correcto del producto, el usuario debe leer atentamente las instrucciones y las advertencias contenidas en el manual puesto que suministran importantes informaciones relativas a la seguridad de uso y mantenimiento. En caso de extravío del manual de instrucciones o necesidad de recibir mayor información o aclaraciones, comunicarse con la empresa a la dirección que se muestra debajo. Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italia  
Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 - www.laica.com

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

**ÍNDICE**

**NOTA SÍMBOLOS** página 16  
**ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD** página 16  
**COMPOSICIÓN CORPORAL** página 17  
**DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO** página 17  
**INSTRUCCIONES DE USO** página 18  
**MANTENIMIENTO** página 19  
**PROBLEMAS Y SOLUCIONES** página 19  
**PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN** página 19  
**GARANTÍA** página 19

**NOTA SÍMBOLOS**



Advertencia



Prohibición

**ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD**

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

describe en las instrucciones de uso. Cualquier otro uso se considera inadecuado y por lo tanto peligroso. El fabricante no se puede considerar responsable por eventuales daños derivados de usos inadecuados o errados.

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

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

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

**USO EN SEGURIDAD DE LAS BATERÍAS**

- Quitar las baterías si no se usa la balanza por largos períodos de tiempo y conservarlas en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente.
- ⊗ NO recargar las baterías si no son recargables.
- ⊗ NO realizar la recarga de las baterías recargables con distinta modalidad de la que se indican en el manual o con aparatos no indicados.
- ⊗ No exponer las baterías a fuentes de calor y a los rayos directos del sol. El incumplimiento de esta indicación puede dañar y/o hacer explotar las baterías.
- ⊗ NO arrojar las baterías al fuego.
- La remoción o la sustitución de las baterías se debe realizar por personal adulto.

- Tener las baterías lejos del alcance de los niños: la ingestión de las baterías constituye un peligro mortal. En caso de ingestión consultar inmediatamente un médico.
- El ácido contenido en las baterías es corrosivo. Evitar el contacto con la piel, los ojos y las vestimentas.

**COMPOSICIÓN CORPORAL**

La composición corporal está constituida por:

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

A través de los electrodos colocados en la peana, la balanza transmite una débil corriente eléctrica de baja intensidad, que atraviesa la masa corporal. Las distintas masas responden de manera diferente al flujo de corriente: la masa magra opone una resistencia inferior respecto a la que opone la masa grasa.

Esta resistencia del cuerpo se llama impedancia bioeléctrica. El porcentaje relativo de las distintas masas corpóreas varía también en función del sexo, de la edad y de la estatura de la persona.

**% de masa grasa**

El porcentaje de grasa indicado en la siguiente tabla representa la grasa total integrada por la suma de la grasa esencial y de la grasa de reserva. La grasa esencial es necesaria para las distintas funciones del organismo: el porcentaje es 3% en el hombre y 12% en la mujer.

La grasa de depósito otorga energía, protege contra traumas físicos y aísla el cuerpo para preservar el calor. Dichos porcentajes varían con la edad y el sexo del individuo, como se puede apreciar en la siguiente tabla. **Si los porcentajes indicados en la balanza quedan fuera de los valores indicados como "normal" en la tabla, se aconseja consultar con el propio médico.**

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

**% de masa muscular (% de musculatura esquelética)**

Existen tres tipos diferentes de tejido muscular: liso, estriado esquelético y estriado cardíaco. El músculo liso está formado por fibras lisas, que se encuentran en las paredes del tubo digestivo, de las vías respiratorias y de las vías genitales, en la pared de los vasos sanguíneos venosos y arteriales.

El tejido muscular estriado esquelético constituye en el hombre la musculatura esquelética y los músculos de la cara. El músculo estriado cardíaco está representado por el corazón.

La presente balanza calcula el % de musculatura esquelética y del tejido muscular liso en el organismo. Como media, el 40% del peso corporal está compuesto de músculos esqueléticos. Por lo general, los hombres tienen una musculatura más acentuada que las mujeres y el porcentaje puede aumentar en caso de deportistas.

El porcentaje de musculatura empieza a disminuir con el paso de la edad.

**% de agua**

El % de agua corporal es distinta en la mujer y en el hombre: en las mujeres adultas en estado de buena salud va del 45% al 60%, mientras que para los hombres del 50% al 65%. El porcentaje de agua es mayor en la infancia y disminuye con la edad.

Las variaciones de peso corporal se pueden producir en tiempos breves (horas), medios (días) o largos (semanas). Las pequeñas variaciones de peso en pocas horas son absolutamente normales, y se deben a la retención hídrica, dado que el agua extracelular (que incluye el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es el único compartimento capaz de variar de forma tan rápida.

Cuando las disminuciones de peso se producen en pocos días es muy probable que afecten al agua total.

**Metabolismo basal**

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

**Consideraciones**

Así pues, a la hora de evaluar el desarrollo de la propia composición corporal es necesario tener presente que:

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

**DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO** (ver fig.1)

1. Display
2. Electrodos
3. Tecla "SET"
4. Teclas "▲" "▼"
5. Tecla de selección de la unidad de medida (kg/lb/st)
6. Compartimiento de las baterías

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

- Capacidad: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- División: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Zonas de memoria datos personales hasta 10 usuarios

- 3 baterías alcalinas 1.5V tipo AAA reemplazables
- DISPLAY LCD
- Teclas "touch sensor": activación por contacto
- Tolerancia: +/-1% +1 div.
- Condiciones ambientales de funcionamiento:+10°C +40°C; RH ≤85%
- Condiciones ambientales de conservación: +10°C +50°C; RH ≤85%

	La balanza calcula la composición corporal en personas de edad comprendida entre 10 y 80 años y con una altura comprendida entre 100 y 220 cm.
--	--

**CONSEJOS DE USO**

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

**INSTRUCCIONES DE 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 destornillando con un destornillador el tornillo de la tapa.
- Introducir las baterías teniendo presente la polaridad indicada. Cerrar la tapa y atornillar el tornillo.

**SELECCIÓN UNIDAD DE MEDIDA**

Para modificar la unidad de medida, presione la tecla colocada en el fondo de la balanza.

**USO**

**a. Medición sólo del peso corporal**

- 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.
- 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.
- Baje de la balanza, el display sigue mostrando el peso unos segundos, después la balanza se apaga

automáticamente.

**b. Introducción de los datos personales para el cálculo de la composición corporal**

Esta balanza puede memorizar los datos de 10 personas.


- Con la balanza apagada presione la tecla "SET" dos veces: la pantalla visualiza la zona de memoria "P-01"/ "P-02", etc. que indica la persona "01", "02", etc. Para cambiar la zona de memoria (memorias de 1 a 10) presione las teclas "▲"o "▼" y confirme presionando "SET".
- Presione las teclas "▲"o "▼" para introducir la edad (de 10 a 80), la altura (de 100 a 220 cm) y el sexo (la pantalla visualiza el perfil de un hombre o de una mujer) y confirme cada introducción presionado la tecla "SET".
- La balanza visualiza en sucesión los datos introducidos y luego "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Para modificar los datos introducidos requiera la zona de memoria interesada y repita todo el procedimiento.
- Para introducir los datos de otra persona, elija una zona de memoria libre y repita todo el procedimiento.
- Durante las operaciones de introducción de los datos personales la balanza se apaga automáticamente si no se presiona ningún botón en 30 segundos.

**c. Cálculo de la composición corporal**

- Seleccione la zona de memoria deseada presionando la tecla "SET" con la balanza apagada: la pantalla visualiza la última zona de memoria introducida. Para cambiar la zona de memoria (memorias de 1 a 10) presione las teclas "▲"o "▼": la balanza visualiza en sucesión los datos relativos a la zona de memoria seleccionada y luego "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- Suba a la balanza prestando atención a poner correctamente los pies descalzos sobre los dos electrodos. La balanza visualiza en sucesión:
  - el peso
  - el porcentaje de grasa (BF)
  - el porcentaje de agua (BW)
  - el porcentaje de musculatura esquelética (MM)
  - el metabolismo basal (kcal)
- La balanza se apaga automáticamente después de haber visualizado todos los datos por segunda vez.

Compare el porcentaje de grasa (BF) obtenida con los parámetros que figuran en la "tabla bodyfat": si queda fuera de los valores normales, consulte con su médico. Evalúe además el porcentaje de agua (BW) como en apartado "% de agua " y el porcentaje de musculatura (MM) como en apartado "% de masa muscular".

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

**SUSTITUCIÓN DE LAS BATERÍAS**

- Cuando la pantalla muestra "LO" o el símbolo de la batería, realice la sustitución con baterías del mismo tipo.
- Abra el compartimiento de las baterías destornillando con un destornillador el tornillo de la tapa.
  - Quitar las baterías descargadas y eliminar como se indica en el párrafo "Procedimiento de eliminación".
  - Introducir las nuevas baterías teniendo presente la polaridad indicada.

4. Cierre el compartimiento de las baterías y atornille el tornillo de la tapa.

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se ha subido de manera correcta en la balanza.</li> <li>• Las baterías están descargadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suba en la balanza con los pies paralelos. Atención: sólo se enciende después de que se ha subido.</li> <li>• Sustituir las baterías</li> </ul>
La pantalla visualiza "Lo" o el símbolo de la batería	Las baterías están descargadas	Realizar la sustitución
El display visualiza "Err"	Peso superior a la capacidad de la balanza.	Quitar rápidamente el peso de la balanza para no dañarla y controlar la capacidad máxima.
El display visualiza "Err2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se ha subido en la balanza con los pies descalzos.</li> <li>• La piel de los pies está demasiado seca.</li> <li>• Los datos personales introducidos no entran en el intervalo calculado por el software del aparato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suba en la balanza con los pies descalzos.</li> <li>• Humedezca levemente la piel de los pies.</li> <li>• Utilice la balanza sólo para medir el peso corporal.</li> </ul>

**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 30/2014/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.

**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 período 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 incluso 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.

**BENESEERE LAICA, S.L.**

P.I. Salinetas, Avda. de la Libertad, nº21 - 03610 Petrer (Alicante)  
 Tfno: 96.696.10.40 - FAX 966961046 - E-mail: comercial@laicaspain.com - C.I.F. B-53613030



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

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

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

O manual de instruções deve ser considerado como parte do produto e deve ser conservado durante toda a vida útil deste. Em caso de cessão do aparelho a outro proprietário entregue também toda a documentação. Para uma utilização segura e correta do produto, o utilizar deve ler atentamente as instruções e avisos contidos no manual porque fornecem informações importantes relativas à segurança, instruções de uso e manutenção. Em caso de perda do manual de instruções ou necessidade de receber mais informações ou esclarecimentos contacte a empresa no endereço indicado abaixo:

A Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Itália  
Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 - www.laica.com

Balança eletrónica para medição de peso e cálculo da composição corporal (percentagem de massa gorda, água e musculatura esquelética) e do metabolismo basal em função da altura, da idade e do sexo.

**ÍNDICE**

- LEGENDA SÍMBOLOS
- AVISOS SOBRE A SEGURANÇA
- COMPOSIÇÃO CORPORAL
- DESCRIÇÃO DO PRODUTO
- INSTRUÇÕES PARA O USO
- MANUTENÇÃO
- PROBLEMAS E SOLUÇÕES
- PROCESSO DE ELIMINAÇÃO
- GARANTIA

- página 20
- página 20
- página 21
- página 21
- página 22
- página 23
- página 23
- página 23
- página 23

**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.

	<b>ATENÇÃO! ANTES DE USAR ESTE APARELHO</b>
--	---

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

**UTILIZAÇÃO SEGURA DAS BATERIAS**

- Remover as baterias se não se usa a balança por longos períodos de tempo e conservá-las num lugar fresco e seco com temperatura ambiente.
- ⊘ NÃO recarregar as baterias se não forem recarregáveis.
- ⊘ NÃO efetuar a recarga das baterias recarregáveis com modalidades diferentes das indicadas no manual ou com aparelhos não indicados.
- ⊘ NUNCA expor as baterias a fontes de calor e à luz direta do sol. O descumprimento desta indicação pode danificar e/ou causar as explosões de baterias.
- ⊘ NÃO deitar as baterias no fogo.

**COMPOSIÇÃO CORPORAL**

A composição corporal é formada por:

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

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

**% de massa gorda**

A percentagem de gordura indicada na tabela a seguir representa o total de massa gorda, dado pela soma da gordura essencial e da gordura de reserva. A gordura essencial é necessária para as diferentes funções do organismo, e a percentagem é de 3% em homens e de 12% em mulheres.

A gordura de reserva dá energia, protege contra traumas físicos e isola o corpo para preservar o calor. Estas percentagens variam com a idade e o sexo do indivíduo, tal como indica a tabela abaixo. **Consulte o médico se as percentagens indicadas pela balança estiverem fora dos valores mencionados como “normais” pela tabela.**

TABELA BODYFAT					
	Idade	ABAIXO DO PESO	NORMAL	ACIMA DO PESO	OBESO
<b>MULHER</b>	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%
<b>HOMEM</b>	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

**% de massa muscular (% de musculatura esquelética)**

Existem três tipos diferentes de tecido muscular: liso, estriado esquelético e estriado cardíaco. Os músculos lisos são constituídos pelas fibras lisas, e se encontram nas paredes do tubo digestivo, das vias respiratórias e do aparelho genital, bem como nas paredes dos vasos sanguíneos venosos e arteriais. O tecido muscular estriado esquelético constitui, no ser humano, a musculatura esquelética e os músculos do

rosto. O músculo estriado cardíaco é representado pelo coração. Esta balança calcula a percentagem de musculatura esquelética e de tecido muscular liso existente no organismo. Em média, 40% do peso corporal é composto por músculos esqueléticos. Os homens normalmente apresentam uma musculatura mais acentuada do que as mulheres e, em geral, a percentagem pode aumentar nos esportistas. A percentagem de massa muscular começa a diminuir com o avanço da idade.

**% de água**

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

**Metabolismo basal**

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

**Considerações**


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

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO** (veja a a fig.1)

1. Display
2. Eletrodos
3. Tecla "SET"
4. Teclas "▲" "▼"
5. Tecla de seleção da unidade de medida (kg/lb/st)
6. Compartimento das pilhas

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

- Capacidade: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Divisão: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Zonas de memória de dados pessoais para até 10 utilizadores
- 3 pilhas alcalinas de 1,5V, AAA substituíveis
- Display LCD
- Teclas "touch sensor": ativação por toque
- Tolerância: +/-1% +1 desv.
- Condições ambientais de operação: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Condições ambientais de conservação: +10°C +50°C; RH ≤85%

	A balança calcula a composição corporal em pessoas entre 10 e 80 anos de idade e com altura entre 100 e 220 cm.
--	---

**CONSELHOS PARA O USO**

- Pesar-se sempre na mesma balança e à mesma hora, de preferência ao acordar e sem roupa.
- É importante pesar-se descalço, com os pés bem secos e corretamente posicionados sobre os elétrodos (ver figura). Evitar que haja contato entre as pernas, para garantir que a balança funcione corretamente.
- Esperar cerca de 15 minutos depois de se levantar, para que a água possa se distribuir pelo corpo.
- A precisão dos dados fornecidos pela balança pode ser comprometida nos casos a seguir:
  - taxas elevadas de álcool
  - níveis elevados de cafeína ou de drogas
  - depois de refeições pesadas
  - depois de atividades esportivas intensas
  - durante doenças
  - durante a gravidez
  - na presença de problemas de desidratação
  - com os pés molhados ou sujos
  - 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 para pilhas soltando o parafuso da tampa com uma chave de fenda.
- Inserir as pilhas tendo em conta a polaridade indicada. Fechar a tampa e apertar o parafuso.

**SELEÇÃO DE UNIDADE DE MEDIDA**

Para modificar a unidade de medida, premer a tecla localizada na parte inferior da balança.

**UTILIZAÇÃO**

**a. Medição somente do peso corporal**

- 1) Posicionar a balança em uma superfície plana e rígida. A presença de um pavimento pouco firme ou desconexo (por ex., tapete, alcatifa, linóleo) pode prejudicar a exatidão da pesagem.

- 2) Subir na balança desligada, mantendo os pés paralelos e o peso equitativamente distribuído (ver figuras). Aguardar sem se mover até que a balança registre o seu peso. Não se apoiar a nada durante a medição, para evitar alterar os valores levantados.
- 3) Descer da balança; o display continua a exibir o peso durante alguns segundos; a seguir, a balança desliga-se automaticamente.

**b. Inserção dos dados pessoais para o cálculo da composição corporal**

Esta balança pode memorizar os dados de 10 pessoas.


- 1) Com a balança desligada, premer a tecla "SET" duas vezes. O display exhibe as zonas de memória "P-01"/ "P-02" etc., que indicam as pessoas "01", "02" etc. Para mudar de zona de memória (memórias de 1 a 10), premer as teclas "▲" ou "▼" e confirmar premendo "SET".
- 2) Premer as teclas "▲" ou "▼" para inserir a idade (de 10 a 80), a altura (de 100 a 220 cm) e o sexo (o display exhibe a silhueta de um homem ou de uma mulher) e confirmar cada dado inserido premendo a tecla "SET".
- 3) A balança exhibe em sucessão os dados inseridos e, então, "0,0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Para modificar os dados inseridos, voltar à zona de memória em questão e repetir o procedimento completo.
- Para inserir os dados de outra pessoa, selecionar uma zona de memória livre e repetir o procedimento completo.
- Durante as operações de inserção de dados pessoais, a balança se desliga automaticamente caso nenhuma tecla seja premdida em 30 segundos.

**c. Cálculo da composição corporal**

- 1) Com a balança desligada, selecionar a zona de memória desejada premendo a tecla "SET". O display exhibe a última zona de memória inserida. Para mudar de zona de memória (memórias de 1 a 10), premer as teclas "▲" ou "▼". A balança exhibe em sucessão os dados relativos à zona de memória selecionada e, então, "0,0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Subir na balança prestando atenção para posicionar corretamente os pés descalços sobre os dois elétrodos. A balança exhibe sucessivamente:
  - o peso
  - a percentagem de massa gorda (BF)
  - a percentagem de água (BW)
  - a percentagem de musculatura esquelética (MM)
  - o metabolismo basal (kcal)
- 3) A balança se desliga automaticamente após exibir todos os dados pela segunda vez.

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

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

**SUBSTITUIÇÃO DAS BATERIAS**

Quando o display mostrar "LO" ou o símbolo da bateria, substituir as pilhas por pilhas do mesmo tipo.

1. Abrir o compartimento para pilhas soltando o parafuso da tampa com uma chave de fenda.
2. Extrair as pilhas gastas e eliminá-las tal como indicado na seção "Procedimento de eliminação".
3. Inserir as pilhas novas tendo em conta a polaridade indicada.
4. Fechar o compartimento das pilhas e apertar o parafuso da tampa.

**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 possivel	Solução
A balança não se acende	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O utilizador não subiu de forma correta na balança.</li> <li>• As pilhas estão gastas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subir na balança com os pés paralelos. Atenção: a balança só se acende depois de o utilizador ter subido.</li> <li>• Substituir as pilhas</li> </ul>
O display exhibe a mensagem "Lo" ou o símbolo da pilha	As pilhas estão gastas	Substituir
O display exhibe a mensagem "Err"	Peso superior à capacidade da balança.	Retirar o peso da balança imediatamente para não danificá-la e verificar a sua capacidade máxima.
O display exhibe a mensagem "Err2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O utilizador não subiu na balança com os pés descalços.</li> <li>• A pele dos pés está seca demais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subir na balança com os pés descalços.</li> <li>• Humedecer levemente a pele dos pés.</li> </ul>
	Os dados pessoais inseridos não se encontram dentro do intervalo calculado pelo software do aparelho.	Utilizar a balança somente para a medição do peso corporal.

**PROCESSO DE ELIMINAÇÃO**



O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). No final da vida útil do dispositivo, não remova a misturas de resíduos urbanos sólidos, mas para eliminar um centro de recolha colocados especiais em sua área ou entregue ao comerciante, quando comprar um novo aparelho do mesmo tipo e para as mesmas funções. Caso o aparelho a ser eliminado tenha

dimensões inferiores a 25 cm, é possível levá-lo até um ponto de venda com tamanho superior a 400 mq sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar. Este procedimento de recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos érealizado com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, proteção 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 30/2014/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.

**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 orgamento 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:

**BENESSERE LAICA, S.L.**

P.I. Salinetas, Avda. de la Libertad, nº21 - 03610 Petrer (Alicante)  
Tfno: 96.696.10.40 - FAX 966961046 - E-mail: comercial@laicaspain.com - C.I.F. B-53613030



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

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

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

Das Gebrauchshandbuch muss als Teil des Produkts angesehen und für seinen ganzen Lebensdauerzyklus aufbewahrt werden. Im Falle des Übergangs auf einen neuen Eigentümer muss auch die gesamte Dokumentation übergeben werden. Der Benutzer ist für eine sichere und korrekte Verwendung des Produktes dazu angehalten, aufmerksam die im Handbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise zu lesen, da sie wichtige Informationen bezüglich der Sicherheit, des Gebrauchs und der Wartung liefern.


Im Falle des Verlusts des Gebrauchshandbuchs oder der Notwendigkeit, weitere Informationen oder Klarstellungen zu erhalten, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Unternehmen unter der folgenden Adresse auf: Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy  
Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 - www.laica.com

Diese elektronische Personenwaage misst das Gewicht und berechnet die Körperzusammensetzung (Fettanteil, Wasseranteil und Anteil an Skelettmuskeln) und den Grundumsatz nach der Größe, dem Alter und Geschlecht.

**INHALT**

<b>LEGENDE SYMBOLE</b>	<b>Seite 24</b>
<b>SICHERHEITSHINWEISE</b>	<b>Seite 24</b>
<b>KÖRPERZUSAMMENSETZUNG</b>	<b>Seite 25</b>
<b>BESCHREIBUNG DES PRODUKTS</b>	<b>Seite 25</b>
<b>GEBRAUCHSANWEISUNGEN</b>	<b>Seite 26</b>
<b>WARTUNG</b>	<b>Seite 27</b>
<b>PROBLEME UND LÖSUNGEN</b>	<b>Seite 27</b>
<b>ENTSORGUNGSVERFAHREN</b>	<b>Seite 27</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>Seite 27</b>

**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 DIESER GERÄTS**

- **Der Anteil an Körperfett und Wasser, Skelettmuskulatur und der Grundumsatz, die von der Waage berechnet werden, dürfen nur als Richtwerte genommen werden. Für weitere Informationen einen Arzt oder Ernährungswissenschaftler konsultieren.**
- **Mithilfe von Elektroden an der Trittfäche 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:**
  - o Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektronischen Geräten
  - o Personen mit Fieber
  - o Kinder unter 10 Jahren
  - o Schwangere
  - o Dialysepatienten und Personen mit Ödemen an den Beinen, Osteoporose
  - o 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 Trittfäche 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 Impedanz 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 Primärfetts) und des Depotfetts (eingelagertes Fett) ergibt. Das Struktur Fett 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 Verdauungskanal, der Atemwege und der Geschlechtswege und in den Blutgefäßwänden der Venen und Arterien befinden. Das quer gestreifte Skelettmuskelgewebe sind beim Menschen die Skelettmuskulatur und die Gesichtsmuskeln. Die quer gestreifte Herzmuskulatur ist das Herz. Diese Waage zeigt den Anteil der Skelettmuskulatur und des glatten Muskelgewebes im Organismus an. Im Durchschnitt machen die Skelettmuskeln 40 % des Körpergewichtes aus. Die Männer haben in der Regel eine 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, Lympflüssigkeit und transzelluläre Flüssigkeit umfasst und der einzige Teil ist, der sich so schnell ändern kann. Wenn das Körpergewicht innerhalb von wenigen Tagen sinkt, ist es wahrscheinlich, dass er das gesamte Wasser verliert.

**Grundumsatz**

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

**Zur Berücksichtigung**

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


**BESCHREIBUNG DES PRODUKTS (siehe Abb.1)**

1. Display
2. Elektroden
3. Taste "SET"
4. Tasten "▲" "▼"
5. Taste Auswahl der Maßeinheit (kg/lb/st)
6. Batteriefach

**TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN**

- Tragfähigkeit: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Einteilung: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Speicher für personenbezogene Daten bis zu 10 Benutzer
- 3 austauschbare 1,5-V-Alkalibatterien (AAA)
- LCD-Display

- Tasten "Touch Sensor": Aktivierung durch Berührung
- Toleranz: +/-1% + +1 Eint.
- Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; RH ≤85%

 Die Waage kann die Körperzusammensetzung von Personen im Alter zwischen 10 und 80 Jahren und von einer Größe zwischen 100 und 220 cm messen.

**EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH**

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

**GEBRAUCHSANWEISUNGEN**

**ERSTMALIGER GEBRAUCH**

- Diese Waage funktioniert mit 3 austauschbaren 1,5-V-Alkalibatterien (AAA).
- Zum Einsetzen der Batterien, den Deckel vom Batteriefach abschrauben.
- Setzen Sie die Batterien ein und beachten Sie dabei die angegebene Polarität. Den Deckel wieder auf das Batteriefach setzen und festschrauben.

**AUSWAHL DER MASSEINHEIT**

Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Taste, die sich auf dem Boden der Waage befindet.

**GEBRAUCH**

**a. Messung des Körpergewichtes**

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

**b. Eingabe der Personendaten für die Berechnung der Körperzusammensetzung**

Diese Waage kann Daten von bis zu 10 Personen speichern.


- 1) Drücken Sie bei ausgeschalteter Waage zwei Mal auf "SET" : Das Display zeigt den Speicherbereich "P-01"/ "P-02", usw. an, der die "01", "02", usw. angibt. Um den Speicherbereich, (Speicherplätze von 1 bis 10), drücken Sie auf die Tasten "▲"oder "▼", um das Alter (von 10 bis 80), die Größe (von 100 bis 220 cm) und das Geschlecht (das Display zeigt die Silhouette einer Frau oder eines Mannes an) einzugeben, und bestätigen Sie mit "SET".
- 2) Drücken Sie auf die Tasten "▲"oder "▼", um das Alter (von 10 bis 80), die Größe (von 100 bis 220 cm) und das Geschlecht (das Display zeigt die Silhouette einer Frau oder eines Mannes an) einzugeben, und bestätigen Sie mit "SET".
- 3) Die Waage zeigt nacheinander die eingegebenen Daten und danach "0.0 kg" ("0.0lb" / "0:0.0 st") an.

- Um die eingegebenen Daten zu ändern, rufen sie den jeweiligen Speicherbereich auf und wiederholen Sie den gesamten Vorgang.
- Um Daten einer anderen Person einzugeben, wählen Sie einen freien Speicherplatz aus und wiederholen Sie den gesamten Vorgang.
- Während der Eingabe der Personendaten schaltet sich die Waage automatisch ab, wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

**c. Berechnung der Körperzusammensetzung**

- 1) Wählen Sie den gewünschten Speicherbereich aus und drücken Sie auf "SET" bei abgeschalteter Waage: Das Display zeigt den letzten eingegebenen Speicherbereich an. Um den Speicherbereich ( Speicherplatz von 1 bis 10) zu wechseln, drücken Sie auf die Taste "▲"oder "▼": Die Waage zeigt nacheinander die eingegebenen Daten und danach "0.0 kg" ("0.0lb" / "0:0.0 st") an.
- 2) Stellen Sie sich auf die abgeschaltete Waage und achten Sie dabei auf die korrekte Position der nackten Füße auf den Elektroden. Die Waage zeigt nacheinander an:
  - das Gewicht
  - der Fettanteil (BF)
  - der Wasseranteil (BW)
  - der Anteil der Skelettmuskulatur (MM)
  - den Grundumsatz (kcal)
- 3) Die Waage schaltet sich, nachdem sie alle Daten zwei Mal hintereinander gezeigt hat, automatisch ab.

Vergleichen Sie den berechneten Fettanteil (BF) mit den in der "Tabelle Bodyfat" aufgeführten Parametern : Wenn er sich außerhalb der Normalwerte befindet, konsultieren Sie Ihren Arzt. Bewerten Sie außerdem den Anteil des Wassers (BW) wie im Paragraf "Wasseranteil" beschrieben und den Anteil der Muskulatur wie im Paragraf „Skelettmuskelanteil“ beschrieben.

 Jedes Mal wenn die Personenwaage bewegt oder hochgehoben und dann wieder auf die Auflage abgesetzt wird, darf die erste Messung aufgrund der notwendigen Neueinstellung der Elektronikarte hinsichtlich der Ladezellen nicht berücksichtigt werden. Berücksichtigen Sie die zweite und die folgenden Messungen, da die erste in einigen Fällen aus dem oben angegeben Grund verändert sein kann.

**AUSTAUSCH DER BATTERIEN**

- Nehmen Sie, wenn das Display "LO" oder das Symbol der Batterie anzeigt, den Austausch der Batterien des gleichartigen Typs vor.
1. Schrauben Sie den Deckel des Batteriefachs auf.
  2. Nehmen Sie die leeren Batterien heraus und entsorgen Sie sie entsprechend dem Abschnitt "Prozedur der

Entsorgung".

3. Setzen Sie die neuen Batterien ein und beachten Sie dabei die angegebene Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach und schrauben Sie den Deckel fest.


**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie stehen nicht korrekt auf der Waage.</li> <li>• Die Batterien sind leer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Füße parallel auf die Waage stellen. Achtung: Sie schaltet sich erst ein, wenn man auf der Waage steht.</li> <li>• Die Batterien ersetzen</li> </ul>
Das Display visualisiert "Lo" oder das Symbol der Batterie	Die Batterien sind leer	Batterien auswechseln.
Das Display zeigt "Err"	Das Gewicht übersteigt die Tragfähigkeit der Waage.	Das Gewicht umgehend von der Waage nehmen, um sie nicht zu beschädigen, und die maximale Tragfähigkeit prüfen.
Das Display zeigt "Err2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie stehen nicht barfußig auf der Waage.</li> <li>• Die Haut der Fußsohlen ist zu trocken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit parallelen Füßen auf die Waage steigen.</li> <li>• Benetzen Sie die Haut der Fußsohlen.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die eingegebenen Personendaten fallen aus dem von der Gerätesoftware berechneten Intervall.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Waage nur zum Messen des Körpergewichtes benutzen.</li> </ul>

**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 Gemeindeabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielen wird, die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von

Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

Werfen Sie zur korrekten Entsorgung der Batterien (**Richtlinie 2013/56/Eu**) **dieselben nicht in den Hausmüll, sondern** entsorgen Sie sie als Sondermüll bei für das Recycling angegebene Sammelstellen. Bei 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 beweis ist, bezieht sich auf die Richtlinie 30/2014/Eu über elektromagnetische Verträglichkeit. Dieses Produkt ist ein elektronisches Gerät, das geprüft wurde, um beim gegenständlichen Zustand der Technik zu sichern, dass es mit anderen in der Nähe vorhandenen Vorrichtungen (elektromagnetische Verträglichkeit) nicht interferiert und dass es sicher ist, wenn es nach den Hinweisen verwendet wird, die in den Gebrauchsanweisungen angegeben sind. Im Falle von Anomalien beim Gerät, es nicht weiter verwenden und, falls notwendig, sich unmittelbar an den Hersteller wenden.

**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 Zubehörtelle verwenden. Der Gebrauch von anderen Zubehörtellen 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.



**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΛΙΠΟΥΣ %, ΝΕΡΟΥ %, ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ % (% ΣΚΕΛΕΤΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ) ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ – 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 χρήσης αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του προϊόντος. Έτσι λοιπόν θα πρέπει να φυλάσσεται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής του. Σε περίπτωση που αυτό παραχωρηθεί σε άλλον ιδιοκτήτη θα πρέπει να παραδίδεται μαζί με τα έγγραφα που το συνδέουν με την αγορά του. Για μία ασφαλή και ορθή λειτουργία του προϊόντος, ο χρήστης υποχρεούται να μελετήσει προσεκτικά τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις που περιέχονται στο εγχειρίδιο χρήσης διότι περιέχουν σημαντικές πληροφορίες αναφορικά με την ασφάλεια, τη λειτουργία και τη συντήρησή του. Στην περίπτωση που χάσετε το εγχειρίδιο οδηγιών ή θέλετε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες ή να αποσαφήνισετε οτιδήποτε, επικοινωνήστε με την επιχείρησή μας, στη διεύθυνση που ακολουθεί:

Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 - Fraz. Ponte - 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy  
Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 - www.laica.com

Ηλεκτρονική ζυγαριά μέτρησης βάρους και υπολογισμού μιας σειράς σωματικών παραμέτρων (ποσοστά λίπους, νερού και σκελετικής μυϊκής μάζας) καθώς και του βασικού μεταβολικού ρυθμού ανάλογα με το ύψος , την ηλικία και το φύλο.

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

<b>ΛΕΞΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗ</b>	<b>σελίδα 28 σελίδα 28 σελίδα 29 σελίδα 29 σελίδα 30 σελίδα 31 σελίδα 31 σελίδα 31 σελίδα 31</b>
---	--

**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 κίνδυνο ασφυξίας.
- Ο τρόπος χρήσης της συσκευής υποδεικνύεται στις οδηγίες χρήσης. Οποιοδήποτε άλλο είδος χρήσης θεωρείται μη ενδεδειγμένο και, επομένως, επικινδύνο. Ο κατασκευαστής δεν είναι υπεύθυνος για ζημιές που τυχόν προκλήθούν 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, αισθητήρες 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 αγγίζετε 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 διαβρωση ή να θέσουν εν αμφιβολία 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 διαίτολόγο.
- 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 κανένα κίνδυνο για τους χρήστες.
- Δεν ενδεικνύται 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:
  - o χρήστες *race-maker* ή άλλης ηλεκτρικής συσκευής ιατρικού χαρακτήρα.
  - o άτομα με πυρετό.
  - o παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών.
  - o γυναίκες σε περίοδο κύησης.
  - o άτομα σε αμοκαθάραση, με οιδήματα στα πόδια, άτομα με οστεοπόρωση.
  - o 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 επισιφορτίζετε 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 εκρηγή 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 διαπερνούνται 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 διατηρώντάς έτσι τη θερμοκρασία του. Τα εν λόγω ποσοστά ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου -όπως υποδεικνύει και η πινακίδα που ακολουθεί. **Στην περίπτωση που τα ποσοστά της ζυγαριάς υποδείξουν μία τιμή που βρίσκεται εκτός του «φυσιολογικού εύρους» της ταμπέλας, σας συμβουλευόμαστε να απευθυνθείτε σε έναν γιατρό.**

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

**% μυϊκής μάζας (% σκελετική μυϊκή μάζα)**  
 Υπάρχουν 3 διαφορετικά είδη μυϊκού ιστού: λείος, γραμμωτός μυϊκός ιστός και γραμμωτός καρδιακός μυϊκός ιστός.Ο λείος μς αποτελείται από νευς 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 άνθρωπο, συνθέτει το σκελετικό μυϊκό σύστημα και τους μύες του προσώπου. Ο γραμμωτός καρδιακός μυϊκός ιστός την καρδιά. Η παρουσία ζυγαριά υπολογίζει α. 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 νεοαά 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 διακυτταρικό υγρό, το πλάσμα και τη λέμφο) το μόνο στοιχείο που μπορεί να εναλλάσσεται τόσο γρήγορα. Στην περίπτωση που καταγράφονται μειώσεις του βάρους μέσα σε λίγες μόνον ημέρες είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτές οφείλονται σε διακυμάνσεις των ποσοτήτων νερού.

**Βασικός μεταβολικός ρυθμός**  
 Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (ή BMR, basal metabolic rate) είναι η ελάχιστη ποσότητα θερμίδων που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιβιώσει και, ειδικότερα, για να πραγματοποιήσει τις βασικές του λειτουργίες όπως π.χ. την κυκλοφορία του αίματος, την αναπνοή, την πέψη, τη διατήρηση της σωματικής θερμοκρασίας. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός υπολογίζεται με το άτομο σε ψυχική ηρεμία και σε ύπια θέση, χωρίς να έχει λάβει τροφή για 12 ώρες, μετά από 8 ώρες ύπνου και σε θερμοκρασία περιβάλλοντος σταθερή στους. 20 20°C περίπου. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός για τα ενήλικα άτομα κυμαίνεται μεταξύ των 1200 και 1800 kcal. Ο BMR επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες: ηλικία, ύψος, σωματική σύσταση, πυρετό / στρες, διατροφική κατάσταση και θερμοκρασία περιβάλλοντος.

**Υποδείξεις**  
 Κατά την αξιολόγηση της σωματικής σύστασης θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη:  
 • Η μείωση βάρους στην περίπτωση που το ποσοστό σωματικού λίπους παραμένει σταθερό (ή αυξάνεται) υποδεικνύει ότι το σώμα έχει χάσει υγρά (όπως συμβαίνει π.χ. μετά από 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. πλήκτρο "SET"
4. πλήκτρα "▲" "▼"
5. Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης (kg/lb/st)
6. Θήκη μπαταριών

- ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**
- Ικανότητα: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
  - Διαχωρισμός: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
  - Περίοδος μνήμης προσωπικών δεδομένων έως 10 χρήστες μάζιμου
  - 3 ολκαλικές μπαταρίες 1.5V AAA οι οποίες μπορούν να αντικατασταθούν
  - Οθόνη LCD
  - Πλήκτρα "touch sensor": ενεργοποίηση με ένα απλό άγγιγμα
  - Εύρος: +/-1% +2 διαχ.



- Περιβαλλοντικές συνθήκες λειτουργίας: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Περιβαλλοντικές συνθήκες συντήρησης: +10°C +50°C; RH ≤85%

	Η ζυγαριά υπολογίζει τη σωματική σύσταση από την ηλικία από 10 έως 80 ετών ύψους μεταξύ 100 και 220 cm.
--	---

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

- Να ζυγίζετε πάντα στην ίδια ζυγαριά και την ίδια ώρα, κατά προτίμηση όταν ξυπνάτε (χωρίς ρούχα).
- Είναι σημαντικό να ζυγίζετε με γυμνά πόδια, καλά αποξηραμένα 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 ακρίβεια 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 γέυματα.
  - 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 ξεβιδώνοντας τη βίδα από το καπάκι.
- Εισάγετε τις μπαταρίες λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα που υποδεικνύεται. Κλείστε το καπάκι και βιδώστε.

**ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ**

Για την αλλαγή της μονάδας μέτρησης πιέστε το πλήκτρο που βρίσκεται στον πάτο της ζυγαριάς.

**ΧΡΗΣΗ**

- α. Μέτρηση του σωματικού βάρους**
  - 1) Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Στην περίπτωση που το πάτωμα υποχωρεί ή είναι ασυνεγές (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 κατανεμάται 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 άλλο 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.
- β. Εισαγωγή των προσωπικών δεδομένων για τον υπολογισμό του σωματικού βάρους.**

Η ζυγαριά αυτή μπορεί να απομνημονεύσει δεδομένα 10 διαφορετικών χρηστών.


- 1) Με τη ζυγαριά απενεργοποιημένη πιέστε το πλήκτρο “SET” δύο φορές: στην οθόνη θα εμφανιστεί η περιοχή μνήμης “P-01”/“P-02”, κ.τλ.. που αντιστοιχεί στον χρήστη “01”, “02”, κ.τλ. Για την αλλαγή της περιοχής μνήμης (μνήμες από 1 έως 10) πιέστε τα πλήκτρα “▲” ή “▼” και επιβεβαιώστε πατώντας “SET”.
- 2) Πιέστε τα πλήκτρα “▲” ή “▼” για να εισάγετε την ηλικία (από 10 έως 80), το ύψος (από 100 έως 220 cm) και το φύλο (στην οθόνη θα εμφανιστεί η μορφή ενός άνδρα ή μιας γυναίκας) και επιβεβαιώστε κάθε καταχώρηση πατώντας το πλήκτρο “SET”.
- 3 Η ζυγαριά θα εμφανίσει διαδοχικά τα δεδομένα που εισήχθησαν κι εν συνεχεία “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0.0 st”).

- Για την τροποποίηση των δεδομένων που έχουν εισαχθεί, ανατρέξτε στην περιοχή μνήμης που σας ενδιαφέρει και ακολουθήστε εκ νέου την προβλεπόμενη διαδικασία.
- Για την εισαγωγή δεδομένων κάποιου άλλου χρήστη, επιλέξτε μία ελεύθερη περιοχή μνήμης και ακολουθήστε εκ νέου την προβλεπόμενη διαδικασία.
- Κατά τη διάρκεια των διαδικασιών εισαγωγής των προσωπικών δεδομένων η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα στην περίπτωση που δεν πατηθεί κάποιο πλήκτρο εντός 30 δευτερολέπτων.

**γ. Υπολογισμός της σωματικής σύστασης**

- 1) Επιλέξτε την περιοχή μνήμης που επιθυμείτε πατώντας το πλήκτρο “SET” με τη ζυγαριά απενεργοποιημένη: στην οθόνη θα εμφανιστεί η τελευταία περιοχή μνήμης που είχατε επιλέξει. Για την αλλαγή της περιοχής μνήμης (μνήμες 1 έως 10) πιέστε τα πλήκτρα “▲” ή “▼”: Η ζυγαριά θα εμφανίσει διαδοχικά τα δεδομένα που εισήχθησαν κι εν συνεχεία “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0.0 st”).
- 2) Ανεβείτε στη ζυγαριά τοποθετώντας σωστά τα πόδια σας επάνω στα δύο ηλεκτρόδια. Η ζυγαριά θα εμφανίσει διαδοχικά:
  - το βάρος
  - το ποσοστό λίπους (BF)
  - το ποσοστό νερού (BW)
  - το ποσοστό σκελετικής μίκρης μάζας (MM)
  - τον βασικό μεταβολικό ρυθμό (kcal)
- 3) Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά την εμφάνιση όλων των δεδομένων για δεύτερη φορά.

Συγκρίνετε τα ποσοστά λίπους (BF) που λάβατε με τις παραμέτρους του “πίνακα σωματικού λίπους bodyfat”: εάν βρίσκονται εκτός φυσιολογικού εύρους, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Ελέγξτε επίσης τα ποσοστά νερού (BW) όπως υποδεικνύεται στην παράγραφο “% νερό” και τα ποσοστά μίκρης μάζας (MM) όπως υποδεικνύεται στην παράγραφο “% μίκρης μάζας”.

	Κάθε φορά που η ζυγαριά μεταποικίζεται 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 μπαταριών ξεβιδώνοντας τη βίδα από το καπάκι.
  2. Αφαιρέστε τις αποφορτισμένες μπαταρίες όπως υποδεικνύεται στην παράγραφο “Διαδικασία απόρριψης”.
  3. Εισάγετε τις νέες μπαταρίες λαμβάνοντας υπόψη την πολικότητα που υποδεικνύεται.
  4. Κλείστε τη θήκη μπαταριών και βιδώστε το καπάκι.


**ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**

- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε μία δροσερή και στεγνή τοποθεσία.
- Αποθηκεύστε 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν ανεβήκατε με σωστό τρόπο επάνω στη ζυγαριά</li> <li>• Οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά τοποθετώντας τα πόδια σας παράλληλα. Προσοχή: η συσκευή ενεργοποιείται μόνον εάν ανεβείτε πάνω της.</li> <li>• Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.</li> </ul>
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.
την οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη “Err2”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν ανεβήκατε επάνω στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια.</li> <li>• Η επιδερμίδα των ποδιών είναι υπερβολικά ξηρή.</li> <li>• Τα προσωπικά δεδομένα που έχετε εισάγει δεν συμπεριλαμβάνονται στο εύρος που έχει υπολογιστεί από το λογισμικό της συσκευής.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια.</li> <li>• Θα πρέπει να υγράνετε λίγο την επιδερμίδα των ποδιών.</li> <li>• Χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά μόνο για να ζυγίζετε σωματικά βάρη.</li> </ul>

**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 μελκό απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομδής που βρίσκεται στην περιοχή σας ή επιστρέψτε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μιας καινούριας συσκευής ίδιου τύπου και με τις ίδιες λειτουργίες. Αν η συσκευή προς διάθεση είναι διαστάσεων μικρότερων των 25 εκ. μπορείτε να το παραδώσετε σε ένα σημείο πώλησης με διαστάσεις άνω των 400 τμ. Χωρίς υποχρέωση αγοράς νέας παρόμοιας διάταξης. Αυτή η διαδικασία της ξεχωριστής αποκομδής 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 υπεία των ανθρώπων που θα προκαλούνται από την παρουσία επικίνδυνων ουσιών στα μηχανήματα αυτά ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτών ή μέρων τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρριψη 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 περιυπολογής 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 30/2014/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 εάν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε κατευθείαν με τον κατασκευαστή.

**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 αποδείξη πληρωμής που θα φροντίσετε να έχετε συνημμένη εδάφ.** Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση ιδιότητος 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 τυχαία γεγονότα, 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 παρατηρούν 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 των 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' ολοκλήρια 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 PENTRU PERSOANE, CU INDICATOR DE % DE GRĂSIMI CORPORALĂ, % DE APĂ, % DE MASĂ MUSCULARĂ (% DE TESUT MUSCULAR SCHELETIC) ȘI METABOLISM BAZAL - INSTRUCȚIUNI ȘI GARANȚIE**

Stimate client, societatea Laica vă mulțumește pentru că ați ales acest produs, realizat conform unor criterii de fiabilitate și calitate, pentru deplina satisfacție a clienților noștri.

**IMPORTANT CITIȚI CU ATENȚIE ÎNAINTE DE A UTILIZA PRODUSUL PĂSTRĂȚI INSTRUCȚIUNILE PENTRU A LE PUTEA CONSULTA PE VIITOR**

Manualul de instrucțiuni reprezintă o parte integrantă a produsului și trebuie păstrat pe toată perioada de utilizare a acestuia. În cazul în care aparatul este cedat unui nou proprietar, predați-i acestuia și întreaga documentație aferentă. Pentru o utilizare sigură și corectă a produsului, utilizatorul are obligația de a citi cu atenție instrucțiunile și avertismentele din cuprinsul manualului, deoarece acestea reprezintă informații importante cu privire la siguranță, instrucțiuni de utilizare și întreținere. În cazul pierderii manualului de instrucțiuni, sau dacă doriți să obțineți informații suplimentare sau explicații, contactați societatea noastră, la adresa de mai jos: Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 www.laica.com

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

**CUPRINS**

<b>LEGENDĂ SIMBOLURI</b>	<b>pagina 32</b>
<b>AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANȚA</b>	<b>pagina 32</b>
<b>COMPOZIȚIE CORPORALĂ</b>	<b>pagina 33</b>
<b>DESCRIEREA PRODUSULUI</b>	<b>pagina 33</b>
<b>INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE</b>	<b>pagina 34</b>
<b>ÎNȚETINERE</b>	<b>pagina 34</b>
<b>PROBLEME ȘI SOLUȚII</b>	<b>pagina 35</b>
<b>PROCEDURI DE DEPOZITARE</b>	<b>pagina 35</b>
<b>GARANȚIE</b>	<b>pagina 35</b>

**LEGENDĂ SIMBOLURI**

Avertisment



Interdicție

**AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANȚA**

- Înainte de a utiliza produsului, verificați integritatea aparatului, controlând dacă acesta nu este deteriorat. Dacă aveți neclarități, nu utilizați aparatul și adresați-vă distribuitorului dumneavoastră.
- Nu lăsați punga de plastic în care este ambalat produsul la îndemâna copiilor: pericol de

sufocare.

- Acest aparat este destinat exclusiv utilizării pentru care a fost proiectat și în modul indicat în instrucțiunile de utilizare. Orice altă utilizare este considerată necorespunzătoare și prin urmare este periculoasă. Producătorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele daune cauzate de o utilizare necorespunzătoare sau eronată a aparatului.
- Acest aparat nu poate fi utilizat de către copiii cu vârstă mai mică de 8 ani fără a fi supravegheați.
- Aparatul poate fi utilizat de persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse, sau lipsite de experiență necesară, numai după ce acestea au fost instruite în prealabil cu privire la utilizarea sigură a aparatului și după ce au înțeles pericolul pe care le implică utilizarea acestuia. Nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor. Operațiunile de curățare și întreținere nu trebuie efectuate de copii, decât dacă sunt supravegheați de un adult.
- În cazul avarierii sau funcționării necorespunzătoare, opriți aparatul, fără a încerca să-l reparați. Pentru reparații, adresați-vă întotdeauna distribuitorului dumneavoastră.
- Cântarul trebuie manevrat cu atenție, trebuie ferit de lovitură, de variații extreme de temperatură, de umezeală, praf, raze directe ale soarelui și surse de căldură.
- ⊗ SE INTERZICE introducerea unor lichide în corpul cântarului. Acest aparat nu este impermeabil. NU lăsați și NU utilizați cântarul în medii saturate cu apă; o umiditate de peste 85% sau contactul cu apa sau cu alte lichide pot cauza coroziunea aparatului, compromițând buna funcționare a acestuia.
- ⊗ NU vă urcați pe cântar cu picioarele ude sau dacă suprafața cântarului este umedă: pericol de alunecare.

**ATENȚIE! ÎNAINTE DE A UTILIZA ACEST APARAT**

- Procentul de grăsime corporală și de apă, de țesut muscular scheletic și valoarea metabolismului bazal calculate de acest cântar trebuie să fie considerate doar valori orientative. Pentru orice informații suplimentare, adresați-vă medicului sau dieteticianului.
- Prin intermediul electrozilor montați pe platformă, cântarul transmite o undă ușoară de curent electric de intensitate redusă, ce traversează masa corporală. Cântarul nu prezintă nici un fel de pericol.
- Nu se recomandă utilizarea cântarului de către următoarele categorii de persoane, deoarece datele detectate de către cântar pot fi inexacte:
  - o persoane cu stimulator cardiac sau cu alt dispozitiv electronic medical
  - o persoane cu febră
  - o copii cu vârstă sub 10 ani
  - o femei însărcinate
  - o persoane care fac dializă, cu edeme la picioare, persoane care suferă de osteoporoză
  - o persoane aflate sub tratament medicamentos pentru sistemul cardiovascular.
- UTILIZAREA SIGURĂ A BATERIILOR**
  - În cazul în care cântarul nu se utilizează pe o lungă perioadă de timp, bateriile trebuie scoase și păstrate în loc uscat și răcoros, la temperatura mediului ambiant.
  - ⊗ NU reincărcați bateriile, dacă acestea nu sunt reincărcabile.
  - ⊗ NU reincărcați bateriile reincărcabile în alte moduri decât cele indicate în manual, sau cu aparate necorespunzătoare.
  - ⊗ NU expuneți bateriile la surse de căldură sau la razele directe ale soarelui. Nerespectarea acestei indicații poate duce la avarierea și/sau explozia bateriilor.
  - ⊗ NU aruncați bateriile în foc.

- Îndepărtarea și înlocuirea bateriilor pot fi efectuate numai de persoane adulte.
- Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor: înghițirea bateriilor reprezintă un pericol mortal. În caz de înghițire, consultați de urgență un medic.
- Acidul din baterii este coroziv. Evitați contactul cu pielea, ochii sau îmbrăcămintea.

**COMPOZIȚIE CORPORALĂ**

Compoziția corporală este reprezentată de:

- masa slabă: toate componentele fără grăsime (apă, mușchi, țesut conjunctiv și alte componente organice fără grăsimi), oase, mușchi, viscere, apă, organe, sânge;
  - masa grasă: toate grăsimile ce pot fi extrase din țesutul adipos și din alte țesuturi/organe;
  - masa osoasă.
- Prin intermediul electrozilor montați pe platformă, cântarul transmite o undă ușoară de curent electric de intensitate redusă, care traversează masa corporală. Diferențele mase răspund în manieră diferită la această undă de curent: masa slabă opune o rezistență mai mică, față de cea opusă de masa grasă. Această rezistență a corpului se numește impedanță bioelectrică. Procentul corespunzător diferitelor mase corporale diferă în funcție de sex, de vârstă și de înălțimea persoanei.

**% de masă grasă**

Procentul de grăsime indicat în tabelul de mai jos reprezintă grăsimea totală, care este reprezentată de suma dintre grăsimea esențială și grăsimea de rezervă. Grăsimea esențială este necesară pentru îndeplinirea diferitelor funcții ale organismului: procentul este de 3% la bărbați și de 12% la femei. Grăsimea de rezervă dă energie, protejează împotriva traumatismelor fizice și izolează corpul, pentru a păstra căldura acestuia. Aceste procente variază în funcție de vârstă și de sexul individului, așa cum puteți 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 adresați medicului dumneavoastră.**

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

**% de masă musculară (% de țesut muscular scheletic)**

Există trei tipuri diferite de țesut muscular: neted, striat de tip scheletic și striat de tip cardiac. Mușchiul neted este format din fibre netede, care se găsesc în pereții tubului digestiv, ai căilor respiratorii și ai căilor genitale, în perețele vaselor sanguine venoase și arteriale. Țesutul muscular striat scheletic reprezintă, la om, musculatura scheletică și mușchii feței. Mușchiul striat cardiac este reprezentat de inimă. Acest cântar calculează procentul % de țesut muscular scheletic și de țesut muscular neted din organism. În medie, 40% din greutatea corporală este reprezentată de mușchii scheletici. De regulă, bărbații au o musculatură mai accentuată decât femeile, iar în general procentul poate să crească la sportivi. Procentul de țesut muscular începe să scadă, o dată cu înaintarea în vârstă.

**% de apă**

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

**Metabolismul bazal**

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

**Considerații**

Totuși, atunci când analizați evoluția propriei compoziții corporale, este necesar să țineți cont că:

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

**DESCRIEREA PRODUSULUI (consultați fig.1)**

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

**CARACTERISTICI TEHNICE**

- Capacitate: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Divizie: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Zonă de memorie date personale până la 10 utilizatori
- 3 baterii alcaline 1,5 V tip AAA de unică folosință
- Display LCD
- Butoane tip "touch sensor": activare prin atingere
- Toleranță: +/-1% +1 div.
- Condiții ale mediului de funcționare: +10°C +40°C; RH ≤85%

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

	Cântarul calculează compoziția corporală pentru persoane cu vârsta cuprinsă între 10 și 80 de ani și cu o înălțime cuprinsă între 100 și 220 cm.
--	--

#### RECOMANDĂRI PENTRU UTILIZAREA PRODUSULUI

- Cântăriți-vă întotdeauna pe același cântar, la aceeași oră, de preferință dezbrăcat, după ce v-ați trezit.
- Este important să vă cântăriți cu picioarele goale, bine uscate și corect poziționate deasupra electrozilor (consultați figura). În plus, pentru o corectă funcționare a cântarului, picioarele nu trebuie să se atingă între ele.
- Așteptați circa 15 minute după ce v-ați trezit, pentru ca apa să se distribuie în corp.
- Precizia datelor furnizate de cântar poate fi compromisă în următoarele situații:
  - a) concentrație mare de alcool în sânge
  - b) consum ridicat de cofeină sau de droguri
  - c) după mese consistente
  - d) după o activitate sportivă intensă
  - e) pe timp de boală
  - f) în timpul sarcinii
  - g) în prezența unor probleme de deshidratare
  - h) picioare umede sau murdare
  - i) picioare umflate

### INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

#### PRIMA UTILIZARE

- Acest cântar funcționează cu trei baterii alcaline de unică folosință, de 1.5V tip AAA.
- Pentru a introduce bateriile, deschideți compartimentul pentru baterii, deșurubând cu o șurubelniță șurubul de pe capac.
- Introduceți bateriile, respectând polaritatea indicată. Închideți capacul și înșurubați șurubul.

#### SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ

Pentru a modifica unitatea de măsură, apăsați tasta aflată la baza acestuia.

#### UTILIZARE

##### a. Simplă măsurare a greutății corporale

- 1) Așezați cântarul pe o suprafață plană și rigidă. Pardoseala lipsită de rezistență sau fragmentară (ex., covor, mochete, linoleum) poate compromite măsurarea precisă a greutății.
- 2) Cu cântarul oprit, urcați-vă pe cântar, ținând picioarele paralele și greutatea distribuită în mod egal (consultați desenele). Așteptați, fără să vă mișcați, până când cântarul vă calculează greutatea. Nu vă sprijiniți pe nimic, în timpul măsurătorii, pentru a nu compromite valorile măsurate.
- 3) Coborâți pe de cântar. Display-ul va continua să indice greutatea câteva secunde, apoi cântarul se va închide automat.

##### b. Introducerea datelor personale pentru determinarea compoziției corporale

Acest cântar poate memora datele a 10 persoane diferite.

- 1) Cu cântarul oprit, apăsați tasta "SET" de două ori: pe display va fi afișată zona de memorie "P-01" / "P-02" etc., ce indică persoana "01", "02", etc. Pentru a schimba zona de memorie (memorii de la 1 la 10), apăsați tastele "▲" sau "▼" și apoi confirmați apăsând

tasta "SET".

- 2) Apăsați tastele "▲" sau "▼" pentru a introduce vârsta (de la 10 la 80), înălțimea (de la 100 la 220 cm) și sexul (pe display vor fi afișate silueta unui barbat și silueta unei femei) și apoi confirmați fiecare dată introdusă, apăsând tasta "SET".
- 3) Cântarul va afișa, în ordine, datele introduse și apoi "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Pentru a modifica datele introduse, accesați din nou zona de memorie corespunzătoare și repetați întreaga procedură.
- Pentru a introduce datele unei alte persoane, selectați o zonă de memorie liberă și repetați întreaga procedură de mai sus.
- În timpul operațiunii de introducere a datelor personale, cântarul se oprește automat, dacă timp de 30 secunde nu se apasă nici o tastă.


#### c. Calculul compoziției corporale

- 1) Selectați zona de memorie dorită, apăsând tasta "SET", cu cântarul oprit: pe display va fi afișată ultima zonă de memorie introdusă. Pentru a schimba zona de memorie (memorii de la 1 la 10), apăsați tastele "▲" sau "▼": cântarul va afișa, în ordine, datele corespunzătoare zonei de memorie selectate, iar apoi "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Urcați pe cântar, având grijă să poziționați corect tălpile goale deasupra celor doi electrozi. Cântarul va afișa, în ordine:

- greutatea
- procentul de grăsime (BF)
- procentul de apă (BW)
- procentul de țesut muscular scheletic (MM)
- metabolismul bazal (kcal)

- 3) Cântarul se va opri automat, după ce a afișat toate aceste date pentru a doua oară.

Confrunțați procentul de grăsime obținut (BF) cu parametrii indicați în „tabelul bodyfat”: dacă nu se încadrează în valorile normale, adresați-vă medicului dumneavoastră. După aceea, evaluați procentul de apă (BW), consultând paragraful „% de apă”, procentul de muscularură (MM) consultând paragraful „% de masă musculară”.

	Ori de câte ori cântarul este mutat sau ridicat, iar apoi așezat din nou pe suprafața de sprijin, prima cântărire nu va trebui luată în considerare, din cauză că placa electronică trebuie să se reseteze în funcție de celulele de încărcare. Luați în considerare cea de-a doua și următoarele cântăriri, deoarece, în unele situații, prima cântărire poate fi alterată, din motivele indicate mai sus.
---	---

#### ÎNLOCUIREA BATERIILOR

Atunci când pe display se afișează "LO" sau simbolul bateriei, înlocuiți bateriile cu altele de același tip.

1. Deschideți compartimentul pentru baterii, deșurubând cu o șurubelniță șurubul de pe capac.
2. Scoateți bateriile consumate și eliminați-le, conform instrucțiunilor din paragraful "Procedură de eliminare".
3. Introduceți noile baterii, respectând polaritatea indicată.
4. Închideți compartimentul pentru baterii și înșurubați șurubul capacului.

### ÎNȚREȚINERE

- Păstrați aparatul într-un loc răcoros și uscat.

- Păstrați aparatul în poziție orizontală
- Curățați cântarul folosind exclusiv o cârpă moale și uscată.
- Nu utilizați niciodată produse chimice sau abrazive.

### PROBLEME ȘI SOLUȚII

Problemă	Cauza posibilă	Soluție
Cântarul nu pornește	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu ați urcat pe cântar în mod corect.</li> <li>• Bateriile sunt consumate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urcați pe cântar ținând picioarele paralele. Atenție: cântarul pornește numai după ce vă urcați pe el</li> <li>• Înlocuiți bateriile</li> </ul>
Pe display se afișează mesajul "Lo" sau simbolul bateriei	Bateriile sunt descărcate	Înlocuiți bateriile
Pe display apare mesajul "Err"	Greutatea depășește capacitatea cântarului.	Îndepărtați imediat greutatea de pe cântar, pentru a nu-l avaria și verificați capacitatea maximă a acestuia.
Pe display apare mesajul "Err2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu ați urcat pe cântar cu picioarele goale.</li> <li>• Pielea de pe tălpi este prea uscată.</li> <li>• Datele personale introduse nu se încadrează în intervalul calculat de software-ul aparatului.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urcați pe cântar cu picioarele goale.</li> <li>• Umeziți ușor pielea de pe tălpi.</li> <li>• Utilizați cântarul numai pentru măsurarea greutății corporale.</li> </ul>

### PROCEDURI DE DEPOZITARE



Simbolul de pe partea inferioară a aparatului indică colectarea separată a echipamentelor electrice sau electronice (**Dir. 2012/19/EU-WEEE**). Când aparatul nu mai este utilizat, nu îl depozitați împreună cu celelalte deșeuri, ci duceți-l la un centru de colectare din zonă sau la distribuitor atunci când achiziționați unul nou din aceeași gamă. În cazul în care aparatul care trebuie casat are dimensiuni mai mici de 25 cm, acesta poate fi predat unui punct de vânzare cu suprafața mai mare de 400 mp fără a fi obligați să cumpărați un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deșeurilor electrice și electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejarea, păstrarea și îmbunătățirea calității mediului, precum și la evitarea efectelor potențiale asupra sănătății oamenilor datorită prezenței substanțelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare. Atenție! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancțiuni.

Pentru o corectă eliminare a bateriilor (**Dir.2013/56/Eu**), acestea nu trebuie aruncate la un loc cu deșeurile menajere, ci se vor elimina ca și deșeuri speciale, la punctele de colectare indicate pentru reciclare. Pentru mai multe informații cu privire la eliminarea

bateriilor descărcate, contactați magazinul de unde ați achiziționat aparatul ce conține bateriile, Primăria sau serviciul local de eliminare a deșeurilor.

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

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

### GARANȚIE

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

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

Compania Laica, fiind mereu implicată în îmbunătățirea propriilor produse, are dreptul de a modifica fără niciun preaviz, complet sau parțial, propriile produse în raport cu nevoile de producție, fără ca acest lucru să implice o responsabilitate din partea companiei Laica sau din partea vânzătorilor acestora.

**ELEKTRONICKÁ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU, % VODY, % SVALOVÉ HMOTY (% KOSTERNÍ SVALOVINY) A BAZÁLNÍHO METABOLISMU - NÁVOD A ZÁRUKA**

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

**DŮLEŽITÉ PŘED POUŽITÍM VÝROBKU SI POZORNĚ PŘEČTĚTE USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ**

Návod k použití je třeba považovat za součást výrobku a uchovávat ho po celou dobu jeho životnosti. V případě poskytnutí výrobku jinému vlastníkovi je třeba předat i veškerou dokumentaci. Pro bezpečné a správné používání výrobku je uživatel povinen si pozorně přečíst pokyny a upozornění obsažené v této příručce, neboť poskytují důležité informace o bezpečnosti, použití a údržbě výrobku. V případě ztráty návodu k použití nebo pro podrobnější informace či vysvětlení se obraťte na níže uvedenou adresu společnosti: Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 - Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 - www.laica.com

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

**OBSAH**

**VYSVĚTLIVKY K SYMBOLŮM  
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ  
TĚLESNÉ SLOŽENÍ  
POPIS VÝROBKU  
NÁVOD K POUŽITÍ  
ÚDRŽBA  
PROBLÉMY A ŘEŠENÍ  
POSTUP PRO LIKVIDACI  
ZÁRUKA**

strana 36  
strana 36  
strana 37  
strana 37  
strana 38  
strana 39  
strana 39  
strana 39  
strana 39  
strana 39

**VYSVĚTLIVKY K SYMBOLŮM**

Upozornění



Zákaz

**BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ**

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

- Váha může být používána samostatně dětmi staršími 8 let.
- Tento přístroj může být používán osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo bez patřičných zkušeností a znalostí, pouze pokud byly seznámeny s pokyny k použití přístroje bezpečným způsobem a pouze pokud jsou informovány o rizicích s ním spojených. Děti si nesmějí hrát s přístrojem. Děti nesmějí provádět čištění a údržbu bez dozoru dospělého.
- V případě závady a/nebo špatného fungování přístroje ho vypněte, aniž byste ho poškodili. Za účelem oprav se obračejte vždy na svého prodejce.
- S váhou zacházejte opatrně, chraňte ji před nárazy, přílišnými výkyvy teploty, vlhkosti, prachem, přímými slunečními paprsky a zdroji tepla.
- NEDOVOLTE**, aby do tělesa váhy prosáky nějaké tekutiny. Tento přístroj není vodotěsný. **NENECHÁVEJTE** a **NEPOUŽÍVEJTE** váhu v prostředí nasyceném vodou; vlhkost přesahující 85% nebo styk s vodou nebo jinými tekutinami by mohly způsobit zrezivění přístroje nebo ohrozit jeho řádné fungování.
- NESTOUPEJTE** na váhu mokřýma nohama nebo jestliže je její povrch mokřý: nebezpečí uklouznutí.

**POZOR! PŘED POUŽITÍM TOHOTO PŘÍSTROJE**

- Procenta tělesného tuku, vody, kosterního svalstva a hodnota bazálního metabolismu vypočtené váhou je třeba považovat pouze za indikativní. Pro jakoukoli další informaci se obraťte na lékaře nebo dietologa.**
- Prostřednictvím elektrod, umístěných na plošině, váha vyšle slabý elektrický proud o nízké intenzitě, který proběhne tělesnou hmotou. Váha nepředstavuje žádné nebezpečí.**
- Nedoporučuje se použití pro následující osoby, jelikož data zjištěná váhou by nemusela být věrohodná:**
  - osoby s kardiostimulátorem nebo jiným lékařským elektronickým materiálem
  - osoby s horečkou
  - děti mladší 10 let
  - těhotné ženy
  - osoby na dialýze, s otoky nohou, osoby postižené osteoporózou
  - osoby užívající kardiovaskulární léky.

**BEZPEČNÉ POUŽITÍ BATERIE**

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

- Kyselina obsažená v bateriích má leptavé účinky. Vyvarujte se styku s pokožkou, očima nebo oděvem.

**TĚLESNÉ SLOŽENÍ**

Tělesné složení tvoří:

- beztuková hmota: všechny složky bez tuku (voda, svaly, pojivové tkáně a jiné organické beztukové složky), kosti, svaly, vnitřnosti, voda, orgány, krev;
- tuková hmota: všechny extrahovatelné tuky tukové tkáně a z dalších tkání/orgánů;
- kostní hmota.

Prostřednictvím elektrod, umístěných na plošině, váha vyšle slabý elektrický proud o nízké intenzitě, který proběhne tělesnou hmotou. Odlišné hmoty reagují rozdílně na elektrický proud: beztuková hmota má malý odpor, zatímco tuková větší. Tento odpor těla nazývaný bioelektrická impedance. Procento týkající se odlišných hmot se liší v závislosti na pohlaví, věku a postavě osoby.

**% tukové hmoty**

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

TABULKA TĚLESNÉHO TUKU (BODYFAT)					
	Věk	PODVÁHA	NORMÁLNÍ	NADVÁHA	OBÉZNÍ
ŽENA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MUŽ	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

**% svalové hmoty (% kosterní svaloviny)**

Existují tři různé typy svalové tkáně: hladká svalovina, příčně pruhovaná kosterní svalovina a příčně pruhovaná srdeční svalovina. Hladký sval se skládá z hladkých vláken, které se nacházejí pouze ve stěnách zažívacího traktu, dýchacího ústrojí a pohlavního ústrojí, ve stěnách venózních a arteriálních cév. Kosterní příčně pruhovaná svalovina představuje v člověku kosterní svalovinu a obličejové svaly. Srdeční svalovinu tvoří srdce.

Tato váha vypočítává % kosterní svaloviny a hladké svaloviny v organismu. V průměru je 40% tělesné hmotnosti složeno z kosterní svaloviny. Muži mají zpravidla výraznější svalovinu než ženy a obecně se procentuální podíl zvyšuje u sportovců. Procento svalstva se začíná snižovat postupujícím věkem.

**% vody**

Procentuální podíl tělesné vody je u mužů a u žen různý: u dospělých zdravých žen je to od 45% do 60 %, zatímco u mužů od 50% do 65%. Procentuální podíl vody je vyšší v dětství a klesá s věkem. Ke změnám tělesné hmotnosti může docházet v krátkých časových obdobích (hodiny), středních (dny) nebo dlouhých (týdny). Drobné výkyvy ve hmotnosti během několika hodin jsou normální a jsou vyvolávané zadržováním vody, která je ve skutečnosti vodou extracelulární (jež zahrnuje intersticiální tekutiny, plazmu, lymfu a transcelulární kapalinu), jediný prostor schopný se tak rychle měnit. Dojde-li k poklesu hmotnosti v několika málo dnech, je velmi pravděpodobné, že je to na úkor celkové vody.

**Bazální metabolismus**

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

**Uvážení**

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

- Pouhé snížení hmotnosti doprovázené se stejným nebo dokonce zvýšeným procentem tělesného tuku značí, že tělo prostě ztratilo vodu (například po tréninku, sauně nebo dietě zaměřené na rychlý úbytek tělesné hmotnosti).
- Zvýšení hmotnosti doprovázené poklesem procenta tělesného tuku, nebo beze změny, indikuje vývoj cenné svalové hmoty.
- Když hmotnost a tělesný tuk klesají současně, znamená to, že dieta funguje a ztrácí se objem.

**POPIS VÝROBKU (viz obr.1)**


- Displej
- Elektrody
- Tlačítko "SET"
- Tlačítka "▲" "▼"
- Tlačítko pro volbu měrné jednotky (kg/lb/st)
- Příhrádka na baterie

**TECHNICKÉ CHARAKTERISTIKY**

- Nosnost: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Dělení: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Paměťové oblasti s osobními údaji až 10 uživatelů
- 3 vyměnitelné alkalické baterie 1,5V AAA
- Displej LCD



- Tlačítka “touch sensor”:
- Tolerance: +/-1% +1 děl.
- Okolní podmínky pro provoz: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Okolní podmínky pro skladování: +10°C +50°C; RH ≤85%

	Váha počítá tělesné složení u osob ve věku od 10 do 80 let a s výškou mezi 100 a 220 cm.
--	--

#### RADY PRO POUŽITÍ

- Važte se vždy na stejné váze a ve stejnou denní dobu, nejlépe po probuzení a bez oblečení.
- Je důležité se vážit naboso, se suchými a správně umístěnými chodidly na elektrodách (viz obrázek). Také se vyhněte jakémukoliv kontaktu mezi nohama tak, aby váha fungovala správně.
- Počkejte 15 minut po té, co jste vstali, tak aby se voda mohla v těle rozmístit.
- Přesnost údajů zjištěných váhou může být ovlivněna v následujících případech:
  - a) vysoká hladina alkoholu
  - b) vysoká hladina kofeinu nebo drog
  - c) po těžkém jídle
  - d) po přísné sportovní aktivitě
  - e) během nemoci
  - f) v těhotenství
  - g) při problémech s dehydratací
  - h) mokrá nebo neumytá chodidla
  - i) oteklé nohy

### NÁVOD K POUŽITÍ

#### PRVNÍ POUŽITÍ

- Tento váha funguje na tři vyměnitelné alkalické baterie 1,5 V typu AAA.
- Pro vložení baterií otevřete přihrádku na baterie povolením šroubu krytu pomocí šroubováku.
- Vložte baterie a mějte na paměti označenou polaritu. Zavřete kryt a zašroubujte šrouby.

#### VOLBA MĚRNÉ JEDNOTKY

Pro změnu měrné jednotky stiskněte tlačítko umístěné na spodní části váhy.

#### POUŽITÍ

##### a. Měření tělesné hmotnosti

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

##### b. Vkládání osobních údajů pro výpočet tělesného složení

Tato váha může uložit do paměti údaje až o 10 různých osobách.


- 1) Když je váha vypnutá, stiskněte dvakrát tlačítko “SET”: displej zobrazí oblast paměti “P-01/“P-02”, atd., jež identifikuje osobu “01”, “02”, atd. Pro změnu oblasti paměti (paměti od 1 do 10) stiskněte tlačítka “▲” nebo “▼” a potvrďte ji stisknutím “SET”.
- 2) Stiskněte tlačítka “▲” nebo “▼” pro zadání věku (od 10 do 80), výšky (od 100 do 220 cm) a pohlaví (displej zobrazí siluetu muže nebo ženy) a potvrďte každé vložení stisknutím tlačítka „SET“.
- 3) Váha zobrazí za sebou vložená data a poté “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0:0.0 st”).

- Chcete-li změnit zadané údaje, vyvolejte dotčenou oblast paměti a celý postup opakujte.
- Chcete-li zadat údaje o jiné osobě, vyberte si volnou paměťovou oblast a celý postup opakujte.
- Během činnosti vkládání osobních údajů se váha automaticky vypne, když není žádné tlačítko stisknuté do 30 sekund.

##### c. Výpočet tělesného složení

- 1) Když je váha vypnutá, stiskněte tlačítko “SET” pro zvolení požadované paměťové oblasti: na displeji se zobrazí poslední oblast vložené paměti. Pokud si přejete změnit oblast paměti (paměti od 1 do 10), stiskněte tlačítka “▲” nebo “▼”: váha zobrazí postupně údaje týkající se oblasti zvolené paměti a poté “0.0 kg” (“0.0 lb” / “0:0.0 st”).
- 2) Stoupněte si na váhu a dávejte pozor, abyste se správně umístili naboso nad dvěma elektrodami. Váha zobrazí postupně následující údaje:
  - hmotnost
  - procento tuku (BF)
  - procento vody (BW)
  - procento kosterní svaloviny (MM)
  - bazální metabolismus (kcal)
- 3) Váha se automaticky vypne po zobrazení všech údajů podruhé.

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

	Pokaždé, když je osobní váha přemístěna nebo zvednuta a poté znovu umístěna na nosný povrch, nemůže být první vážení vzato v potaz, z důvodu nezbytného přenastavení elektronické karty vůči buřkám zatížení. Vezměte v úvahu druhé a následující vážení, protože v některých případech může být to první pozměněno z výše uvedeného důvodu.
---	--

#### VÝMĚNA BATERIÍ

- Když se na displeji zobrazí „LO“ nebo symbol baterie, vyměňte baterie za baterie stejného typu.
1. Otevřete přihrádku na baterie povolením šroubu krytu pomocí šroubováku.
  2. Vyměňte vybité baterie a odstraňte je tak, jak je uvedeno v odstavci “Postup při likvidaci”.
  3. Vložte baterie a mějte na paměti označenou polaritu.
  4. Zavřete přihrádku a zašroubujte šroub krytu.


### ÚDRŽBA

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


### PROBLÉMY A ŘEŠENÍ

Problém	Možná příčina	Řešení
Váha se nezapíná	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nestoupli jste si na váhu správně.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stoupněte si na váhu s chodidly paralelně vedle sebe. Pozor: váha se zapíná až po stoupnutí na ni</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baterie jsou vybité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vyměňte baterie</li></ul>
Na displeji se zobrazuje “Lo”nebo symbol baterie	Baterie jsou vybité	Provedte výměnu
Na displeji se zobrazí „Err“	Hmotnost převyšuje nosnost váhy.	lnhed odstraňte zátěž z váhy, abyste ji nepoškodili a ověřte maximální nosnost.
Na displeji se zobrazí „Err2“	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nestoupli jste si na váhu naboso.</li><li>• Kůže chodidel je příliš suchá.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stoupněte si na váhu naboso.</li><li>• Lehce navlhčete kůži chodidel.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zadaná osobní data nezapadají do intervalu vypočteného softwarem přístroje.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Používejte váhu pouze pro měření tělesné hmotnosti.</li></ul>

### POSTUP PRO LIKVIDACI

 Symbol na spodní straně přístroje označuje povinnost tříděného sběru odpadu elektrických a elektronických zařízení (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). Na konci životnosti přístroje jej nelikvidujte jako pevný směsný komunální odpad, nýbrž ve sběrném dvoře ve své oblasti, nebo jej vraťte distributorovi při nákupu nového přístroje téhož typu sloužícího ke stejnému účelu. V případě, že má spotřebič určený k likvidaci menší rozměry než 25 cm, je možné zaslat jej zpět do prodejního místa s půdorysnou plochou nad 400 m² bez povinnosti nákupu nového podobného spotřebiče. Tento postup odděleného sběru elektrických a elektronických zařízení vychází z politiky Společenství, která má za cíl zachovat, chránit a zlepšovat životní prostředí a vyhnout se potenciálnímu dopadu nebezpečných látek v těchto zařízeních na lidské zdraví a nepatřičnému použití těchto zařízení či jejich částí. Upozornění: Nesprávná likvidace elektrických a elektrických zařízení může mít za následek postih.

Chcete-li baterie správně zlikvidovat (**Směrnice 2013/56/Eu**), **nevyhazujte je do běžného domovního odpadu, ale** nechte je zlikvidovat jako speciální odpad ve vhodných recyklačních sběrnhách. Podrobnější informace ohledně likvidace vybitých baterií získáte v prodejním místě, kde byl přístroj zakoupen; odpovídající informace může poskytnout i obecní úřad nebo místní středisko sběrných surovin.

 Tento výrobek je určen pro domácí použití. Výrobek je v souladu se směrnicí 30/2014/Eu o elektromagnetické kompatibilitě, což potvrzuje značka CE na přístroji. Jedná se o elektronický přístroj, u něhož bylo na základě současného stavu technických znalostí ověřeno, že neovlivňuje funkci jiných zařízení umístěných v blízkosti (elektromagnetická kompatibilita) a že je bezpečný, je-li používán v souladu s pokyny uvedenými v návodu.

### ZÁRUKA

Na tento přístroj se poskytuje záruka 2 roky od data zakoupení, které je nutné prokázat razítkem a podpisem prodejce a dokladem o zaplacení. Ten laskavě uschovejte společně se záručním listem. Tato lhůta je v souladu s platnou legislativou (Zákon o ochraně spotřebitele, č. 206 ze dne 6.9.2005) a je použitelná pouze v případech, kdy spotřebitel je soukromý subjekt. Výrobky Laica jsou určeny pro domácí použití a není povoleno jejich využívání ve veřejných zařízeních. Záruka se vztahuje pouze na výrobní vady a nevztahuje se na škody způsobené nehodou, zanedbáním nebo nesprávným či nevhodným použitím výrobku. Používejte pouze dodávané příslušenství. Použití jiného příslušenství může mít za následek zánik záruky. Přístroj z žádného důvodu neotvírejte. V případě otevření či zásahu do přístroje záruka s konečnou platností zaniká.

Záruka se nevztahuje na díly podléhající opotřebení a na baterie, pokud byly dodány v příslušenství. Po uplynutí 2 let od nákupu záruka zaniká a případné opravy v technickém servisu budou provedeny za úhradu. Informace o opravách v technickém servisu, ať již se jedná o opravy pokryté zárukou či za úhradu, si můžete vyžádat na adrese info@laica.com. Za opravy a náhrady výrobků, na které se vztahuje záruka, nic neplatíte. V případě poruchy kontaktujte svého prodejce. NEZASÍLEJTE přístroj přímo společnosti LAICA. Jakékoli záruční práce (včetně výměny výrobku nebo jeho částí) neprodlužují původní záruční dobu nahrazeného výrobku. Výrobce odmítá jakoukoli odpovědnost za případné škody, které mohou přímo nebo nepřímo vzniknout osobám, na majetku a domácích zvířatech v důsledku nedodržení veškerých požadavků uvedených v příslušném návodu, zejména pak výstrah týkajících se instalace, používání a údržby přístroje. Společnost Laica neustále vylepšuje své výrobky a vyhrazuje si právo bez předchozího upozornění úplně či částečně upravovat své výrobky podle potřeb výroby, aniž to zakládá odpovědnost ze strany společnosti Laica či jejich prodejců.



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

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

**DÔLEŽITÉ  
POZORNE PREČITAŤ PRED POUŽITÍM  
UCHOVAŤ PRE BUDÚCE POTREBY**

Návod na použitie musí byť považovaný za súčasť výrobku a musí byť uchovávaný po celú dobu životnosti samotného výrobku. Pri predaji zariadenia inému vlastníkovi, bude potrebné odovzdať mu aj celú dokumentáciu. Pre bezpečné a správne používanie výrobku, je užívateľ povinný pozorne si prečítať pokyny a varovania uvedené v návode, pretože poskytujú dôležité informácie o bezpečnosti, prevádzke a údržbe. V prípade straty tohto návodu na použitie, alebo v prípade dodatočných informácií, kontaktujte prosím spoločnosť na nižšie uvedenej adrese: Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - 795321 - Fax +39 0444.795324 www.laica.com

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

**OBSAH**

**VYSVETLIVKY SYMBOLOV**  
**UPOZORNENIE NA BEZPEČNOSŤ**  
**ZLOŽENIE TELA**  
**POPIS VÝROBKU**  
**NÁVOD NA POUŽITIE**  
**ÚDRŽBA**  
**PROBLÉMY A RIEŠENIA**  
**POSTUP LIKVIDÁCIE**  
**ZÁRUKA**

strana 40  
strana 40  
strana 41  
strana 41  
strana 42  
strana 43  
strana 43  
strana 43  
strana 43

**VYSVETLIVKY SYMBOLOV**

Upozornenie



Zákaz

**UPOZORNENIE NA BEZPEČNOSŤ**

- Pred použitím výrobku, skontrolujte, aby zariadenie bolo celé, bez viditeľného poškodenia. V prípade pochybností nepoužívajte ho a obráťte sa na svojho predajcu.
- Udržujte plastikový obal mimo dosahu detí: je tu riziko udusenia.
- Tento prístroj je určený výhradne na účel, na ktorý bol vyrobený a musí byť použitý spôsobom

uvedeným v návode. Akékoľvek iné použitie je považované za nesprávne, a preto nebezpečné. Výrobca nemôže byť zodpovedný za prípadné škody spôsobené nesprávnym alebo nchybným použitím.

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

**POZOR! PRED POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU**

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

**BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE BATÉRIÍ**

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

prípade požitia okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

- Kyselina v batérií má leptavé účinky. Vyhnite sa kontaktu s pokožkou, očami alebo odevom.

**ZLOŽENIE TELA**

Zloženie tela sa skladá z:

- chudé časti: všetky zložky bez tuku (voda, svaly, spojovacie tkaniva a iné organické zložky bez tuku), kosti, svaly, vnútornosti, voda, orgány, krv;
- masné časti: všetky tuky extrahovateľné z tukového tkaniva a z iných tkanív / orgánov;
- kostná hmota.

Prostredníctvom elektród umiestnených na plošine, váha prenáša slabý elektrický prúd nízkej intenzity, ktorý prechádza telom. Rôzne časti reagujú na prúd odlišným spôsobom: chudé časti majú menší odpor v porovnaní s protifaľhou časťou.

Tento odpor tela sa nazýva bioelektrická impedancia. Relatívny podiel jednotlivých telesných častí sa líši v závislosti od pohlavia, veku a postavy človeka.

**Podiel chudých častí**

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

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

TABUĽKA BODYFAT					
	VĚK	PODVÁHA	Normálna hmotnosť	NADVÁHA	OBEZITA
ŽENA	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MUŽ	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

**Podiel svalovej hmoty (% kostrového svalstva)**

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

Hladký sval sa skladá z hladkých vlákien, ktoré sa nachádzajú v stenách zažívacieho traktu, dýchacieho a pohlavného ústrojenstva, na stenách venózných a ateriálnych ciev. Kostrová priečne pruhovaná svalovina u ľudí je tvorená kostrovými svalmi a svalmi tváre. Srdcovú svalovinu tvorí srdce.

Táto váha vypočítava % kostrového svalstva a hladkého svalového tkaniva v organizme. V priemere 40% hmotnosti tela je zložené z kostrového svalstva. Muži majú zvyčajne výraznejšie svaly ako ženy a vo všeobecnosti toto percento sa môže zvýšiť u športovcov. Percento svalstva v organizme začína klesať s vekom.

**Podiel vody**

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

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

**Bazálny metabolizmus**

Bazálny metabolizmus (BMR alebo basal metabolic rate) je minimálne množstvo kalórií potrebných pre ľudské telo, aby prežilo, to znamená, aby mohlo vykonávať základne procesy ako je krvný obeh, dýchanie, trávenie a udržiavanie telesnej teploty. Bazálny metabolizmus sa vypočítava na určitej osobe ak je odpočítaná z psychickému alebo fyzického hľadiska, na lačno po dobu 12 hodín, po aspoň 8 hodinovom spánku a pri konštantnej izbovej teplote asi 20°C. Bazálny metabolizmus u dospelých sa pohybuje medzi 1200 a 1800 kcal. BMR je ovplyvnený mnohými faktormi: vek, pohlavie, výška, zloženie tela, horúčka / stres, nutričný stav a okolitá teplota.

**Ohňady**

Pri posudzovaní zloženia vlastného tela je potrebné mať na pamäti, že:

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


**POPIS VÝROBKU (viď obr.1)**

1. Displej
2. Elektródy
3. Tlačidlo "SET"
4. Tlačidlá "▲" "▼"
5. Tlačidlo pre prepínanie mernej jednotky (kg/lb/st)
6. Priestor na baterky

**TECHNICKÉ VLASTNOSTI**

- Nosnosť: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Rozdelenie: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Pamäť pre osobné údaje až do 10 užívateľov

- 3 alkalické batérie 1.5V AAA vymeniteľné
- LCD displej
- Tlačidlá "touch sensor": aktivácia dotykom
- Tolerancia: +/-1% +1 div.
- Prevádzkové podmienky: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Podmienky prostredia pri skladovaní: +10°C +50°C; RH ≤85%

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

**ODPORUČANIA PRE POUŽITIE**

- Vážiť sa vždy na rovnakej váhe a v rovnakom čase, najlepšie, keď po prebudení a vyzlečení.
- Je dôležité vážiť sa naboso, so suchými nohami, ktoré budú správne umiestnené na elektródach (viď obrázok). Vyhnúť sa akémukoľvek kontaktu nôh medzi sebou, aby váha fungovala správne.
- Počkať aspoň 15 minút po prebudení, aby voda sa dostala do celého tela.
- Presnosť údajov poskytnutých váhou môže byť ohrozená v nasledujúcich prípadoch:
  - a) vyšší obsah alkoholu
  - b) vysoké hladiny kofeínu alebo drog
  - c) po ťažkých jedlách
  - d) po intenzívnom športovom výkone
  - e) počas choroby
  - f) počas tehotenstva
  - g) v prípade problémov spojených s dehydratáciou
  - h) v prípade mokrých alebo špinavých nohách
  - i) v prípade opuchnutých nôh

**NÁVOD NA POUŽITIE**

**PRVÉ POUŽITIE**

- Táto váha funguje so 4 vymeniteľnými alkalickými batériami 1,5V typu AAA.
- Pre vloženie batérií otvorí priestor pre batérie odskrutkovaním skrutky krytu pomocou skrutkovača.
- Vložíť batérie s prihladnutím na polaritu. Zavrieť veko a utiahnuť skrutku.

**VOĽBA MERNEJ JEDNOTKY**

Pre zmenu mernej jednotky stlačí tlačidlo, ktoré sa nachádza na dne váhy.

**POUŽITIE**

**a. Meranie iba telesnej hmotnosti**

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

sama vypne.

**b. Vloženie osobných údajov pre výpočet telesného zloženia**

Táto váha je schopná vložiť do pamäte až 10 osôb.


- 1) Pri vypnutej váhe stlačí tlačidlo "SET" dva krát: na displeji sa zobrazí pamäťové miesto "P-01"/ "P-02", atď., ktoré sa vzťahuje na osobu "01", "02", atď. Pre zmenu pamäťového miesta (pamäte od 1 do 10) stlačí tlačidlo „▲“ alebo „▼“ a potvrdí stlačením tlačidla "SET".
- 2) Stlačí tlačidlo „▲“ alebo „▼“ pre zadanie veku (od 10 do 80), výšky (od 100 do 220 cm) a pohlavia (na displeji sa zobrazí silueta muža alebo ženy) a potvrdí každé zadanie stlačením tlačidla "SET".
- 3) Váha zobrazí za sebou zadané údaje a následne "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").

- Pre zmenu zadaných údajov, otvorí príslušné pamäťové miesto a celý proces opakuje.
- Pre vloženie údajov ďalšej osoby, vybrať voľné pamäťové miesto a zopakovať celý postup.
- Pri vložení osobných údajov, váha sa automaticky vypne, pokiaľ žiadne iné tlačidlo nebude stlačené po dobu 30 sekúnd.

**c. Výpočet telesného zloženia**

- 1) Vybrať požadovanú oblasť pamäte stlačením tlačidla "SET" pri vypnutej váhe: na displeji sa zobrazí posledná vložená oblasť pamäte. Pre zmenu pamäťového miesta (pamäte od 1 do 10) stlačí tlačidlo „▲“ alebo „▼“ : váha zobrazí za sebou údaje o vybranom pamäťovom mieste a následne "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st").
- 2) Vstúpiť na váhu a dať pozor na správnu polohu bosých nôh na dvoch elektródach. Váha zobrazí za sebou:
  - hmotnosť
  - podiel tuku (BF)
  - podiel vody (BW)
  - podiel kostrového svalstva (MM)
  - bazálny metabolizmus (kcal)
- 3) Váha sa automaticky vypne po druhom zobrazení všetkých údajov.

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

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

**VÝMENA BATÉRIÍ**

Ak na displeji sa zobrazí "LO" alebo symbol batérie, bude potrebné vymeniť batérie za nové rovnakého typu.

- 1; Otvorí priestor pre batérie odskrutkovaním skrutky krytu pomocou skrutkovača.

- 2; Vytiahnuť vybité batérie a zlikvidovať ich podľa pokynov uvedených v paragrafe "Postup likvidácie".
- 3; Vložiť nové batérie s prihladnutím na polaritu.
- 4; Zatvorí priestor pre batérie zoskrutkovaním skrutky krytu.


**ÚDRŽBA**

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

**PROBLÉMY A RIEŠENIA**

Problém	Možná příčina	Riešenie
Váha sa nezapína.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevstúpili ste správnym spôsobom na váhu.</li> <li>• Batérie sú vybité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vstúpiť na váhu so súbežnými nohami. Pozor: zapne sa až keď na ňu vstúpite.</li> <li>• Vymeniť batérie</li> </ul>
Displej zobrazuje "Lo" alebo symbol batérie	Batérie sú vybité	Zabezpečiť výmenu batérií
Displej zobrazuje "Err"	Váha je vyššia ako nosnosť váhy.	Odstrániť záťaž z váhy, aby sa predišlo jej poškodeniu a overiť jej maximálnu nosnosť.
Displej zobrazuje "Err2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevstúpili ste na váhu naboso.</li> <li>• Koža chodidiel je príliš suchá.</li> <li>• Zadané osobné nespádajú do intervalu vypočítaného softvérom zariadenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vstúpiť na váhu naboso.</li> <li>• Mierne zvlhčíť kožu chodidiel.</li> <li>• Používať váhu len pre výpočet telesnej hmotnosti.z</li> </ul>

**POSTUP LIKVIDÁCIE**

 Symbol umiestnený na spodnej strane prístroja označuje separovaný zber elektrických a elektronických zariadení (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). Po ukončení životnosti sa zariadenie nesmie likvidovať ako komunálny pevný odpad, ale umiestnite ho v zbernom dvore vo vašom okolí alebo ho vráťte predajcovi pri kúpe nového prístroja rovnakého typu s rovnakými funkciami. V prípade, ak je veľkosť prístroja, ktorý sa má zlikvidovať, menšia ako 25 cm, je možné ho odovzdať v obchodnom mieste s metrážou väčšou ako 400 m<sup>2</sup> bez povinnosti kúpy nového podobného zariadenia. Tento postup separovaného zberu elektrických a elektronických prístrojoch sa uskutočňuje vo vízií obecnej politiky životného prostredia s cieľmi zachrany, ochrany a zlepšenia kvality životného prostredia a aby sa zabránilo potenciálnym účinkom na ľudské zdravie spôsobeným prítomnosťou nebezpečných látok v týchto prístrojoch alebo nevhodným používaním týchto prístrojov alebo

ich častí. Upozornenie! Nesprávna likvidácia elektrických a elektronických zariadení môže byť postihovaná.

Pre správnu likvidáciu batérií (**Nariadenie 2013/56/Eu**) **nevyhadzovať batérie do domáceho odpadu**, ale zlikvidovať ich ako špeciálny odpad v zberných miestach, kde bude zabezpečená ich recyklácia. Pre viac informácií o likvidácii použitých batérií obráťte sa na predajcu, u ktorého ste si zariadenie obsahujúce batérie kúpili, obec alebo miestne službu pre likvidáciu odpadu.

**CE** Tento produkt je určený na domáce používanie. Značka CE umiestnená na zariadení potvrdzuje zhodu podľa smernice 30/2014/Eu týkajúcej sa elektromagnetickej kompatibility. Tento produkt je elektronický prístroj otestovaný za účelom zabezpečenia toho, že za súčasného stavu technických znalostí neovplyvňuje ďalšie prístroje umiestnené v jeho okolí (elektromagnetická kompatibilita) a je bezpečný, ak sa používa v súlade s podmienkami uvedenými v návode na používanie. V prípade anomálneho správania sa zariadenia nepredzújate jeho používanie a prípadne sa skontaktujte priamo s výrobcom.

**ZÁRUKA**

Na tento prístroj sa vzťahuje záruka 2 roky od dátumu kúpy, ktorý musí byť potvrdený pečiatkou alebo podpisom predajcu a doložený pokladničným blokom, ktorý je potrebné si uschovať. Toto obdobie je v súlade s platnou legislatívou (Spotrebiteľský zákonník, legislatívny výnos č. 206 z 06/09/2005) a aplikuje sa iba v prípade, ak spotrebiteľ je súkromným subjektom. Výrobky Laica sú vyrobené pre domáce používanie a nie je dovolené ich používať vo verejných prevádzkach. Záruka pokrýva iba výrobné chyby a nie je platná, ak by poškodenie bolo spôsobené náhodnou udalosťou, chybným používaním, nebanlivostou alebo nevhodným používaním výrobku. Používajte iba príslušenstvo určené pre výrobok; používanie iného príslušenstva môže mať za následok neplatnosť záruky. V žiadnom prípade prístroj neotvárajte; v prípade otvorenia alebo poškodenia záruka definitívne stráca platnosť. Záruka sa nevzťahuje na časti podliehajúce opotrebeniu počas používania a na batérie, ak sú k prístroju dodané. Po uplynutí 2 rokov od kúpy záruka stráca platnosť; v tomto prípade sú zásahy uskutočnené technickým servisom sponatnené. Informácie o poskytovaní technického servisu, či už v rámci záruky alebo za poplatok, získate na emailovej adrese info@laica.com. Na opravy a výmenu výrobkov, ktoré spadajú do záručnej lehoty, sa nevzťahujú žiadne poplatky. V prípade porúch sa obráťte na predajcu; NEPOSIELAJTE prístroj priamo spoločnosti LAICA. Všetky zásahy v rámci záručnej lehoty (vrátane výmeny výrobku alebo jeho časti) nepredzújajú trvanie pôvodnej záručnej lehoty vymeneného výrobku. Výrobca odmieta akúkoľvek zodpovednosť za prípadné škody, ktoré môžu vzniknúť, priamo alebo nepriamo, na osobách, veciach a domácich zvieratách následkom nedostatočného dodržania všetkých predpisov uvedených v tomto návode na používanie a týkajúce sa obzvlášť upozornení vzhľadom na inštaláciu, používanie a údržbu prístroja. Firma Laica je vzhľadom na neustále zlepšovanie vlastných výrobkov oprávnená zmeniť bez akéhokoľvek predbežného upozornenia celkom alebo sčasti vlastné výrobky vzhľadom na nevyhnutnosť výroby bez toho, aby tým vznikla akákoľvek zodpovednosť firme Laica alebo jej predajcom.

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

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

**FONTOS HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI HIVATKOZÁS CÉLJÁBÓL**

Az utasítások a termék részét képzik, ezért a termék teljes élettartama alatt őrizze meg. Ha a készüléket eladja vagy másik tulajdonosnak átadja, akkor adja át vele a teljes dokumentációt is. A termék biztonságos és helyes használata érdekében a felhasználó gondosan olvassa el a kézikönyvben tartalmazott utasításokat és figyelmeztetéseket, mivel fontos biztonságra vonatkozó információkat, használati és karbantartási utasításokat tartalmaznak. Ha az utasításokat elvesztené illetve további információra vagy adatokra lenne szüksége, keresse fel a céget az alábbi címen:

Laica S.p.A. del Lavoro, 10 utca – Fraz. Ponte – 36021 Barbarano Vicentino (VI) – Italy  
Tel. +39-0444-795314 - 795321 - Fax +39-0444-795324 - www.laica.com

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

**TARTALOM**

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

**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: fulladékeszélyt 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 használatat 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 napfényvel 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 jelzesszerű adatként kell tekinteni. További információkért kérdezze orvosát vagy dietetikusát.**
- **A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegben. A mérleg nem jelent semmilyen veszélyt.**
- **Az alábbi személyeknek nem javasoljuk a mérleg használatát, mivel a mérleg által mért adatok pontatlanok lehetnek:**
  - 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 tölts fel az akkumulátorokat, ha egyszer használatosak.
- ⓘ NE tölts 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 bőrrrel, 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 testtömegben. 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 természetnek 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.**

TESTZSÍR TÁBLÁZAT					
	Életkor	SOVÁNY	NORMÁL	ELHÍZOTT	TÚLSÚLYOS
<b>NŐ</b>	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%
<b>FÉRFI</b>	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, harántcsikolt csontszövet és szívizomszövet. A simaizom sima rostokból áll, amelyek a bélcsatorna, a légutak és a nemi szervek, illetve a vénás és artériás erek falaiban találhatók. A harántcsikolt vázizomszövet alkotja az emberben a vázizmot és az arcizmokat. A szívizom a szívben található.

Ez a mérleg a szervezetben található vázizom és sima izomszövet százalékos arányát számolja ki. Átlagosan a testsúly 40% vázizomból áll. A férfiak izomzata általában hangsúlyosabb a nők 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 nőknben 45-60% között, míg a férfiak esetében 50-65% van. A testvíz százalék gyermekkorban magasabb és az életkorral előrehaladva csökken. A testsúly változás bekövetkezhethet 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 limfa és a transzcelluláris folyadék), az egyetlen ilyen, gyors változásra képes rész. Amikor a testsúlycsökkenés néhány napon belül következik be, nagyon valószínű, hogy az az össz víz terhére történik.

**Alapanyagcsere**

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

**Megjegyzések**

A saját testösszetétel értékelése során az alábbiakat kell figyelembe venni:

- A változatlan vagy növekvő testzsír százalék kíséretében bekövetkező testsúlycsökkenés azt jelzi, hogy a test egyszerűen vizet veszített (például edzés, szauna vagy gyors súlycsökkenésre korlátozódiétát 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 veszünk testtömegünkből.

**A TERMÉK LEÍRÁSA (lásd 1. ábra)**

1. Kijelző
2. Elektródok
3. Gombot "SET"
4. Gombot "▲" "▼"
5. Mértékegység választó gomb (kg/lb/st)
6. Elemtáró

**MŰSZAKI SAJÁTOSSÁGOK**

- Teherbírás: 180 kg / 396 lb / 28 st 4 lb
- Osztás: 100 g / 0.2 lb / 1 lb
- Max. 10 személy személyes adatainak tárolására alkalmas memóriaterület
- 3 db 1.5V-os AAA típusú alkáli elem
- LED kijelző
- "Touch sensor" gombok: érintéssel történő aktiválás



- Tűréshatár: +/-1% +1 beosztás
- Üzemi környezeti feltételek: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Környezeti feltételek a tároláshoz: +10°C +50°C; RH ≤85%

	A mérleg a testösszetétel kiszámolását 10 és 80 év közötti, 100 - 220 cm magas személyeken végzi.
--	---

#### JAVASLATOK A HASZNÁLATHOZ

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

## HASZNÁLATI UTASÍTÁS

#### ELSŐ HASZNÁLAT

- Ez a mérleg 4 db 1.5V-os AAA cserélhető alkáli elemmel működik.
- Az elemek behelyezéséhez nyissák ki az elemtartót úgy, hogy a fedelet rögzítő csavart csavarhúzóval meglazítják.
- Tegyék be az elemeket, ügyeljenek a feltüntetett polarításra. Zárják le a fedelet és húzzák meg a csavart.

#### MÉRTÉKEGYSÉG KIVÁLASZTÁSA

A mértékegység módosításához nyomja meg a mérleg alján található gombot.

#### HASZNÁLAT

##### a. Csak testsúly mérés

- Helyezzék a mérleget sima és kemény felületre. A puha, egyenetlen padló (pl. rongyszőnyeg, szőnyeg, linóleum) hátrányosan befolyásolhatja a mérés pontosságát.
- Miközben a mérleg ki van kapcsolva, álljon fel a mérlegre párhuzamos lábakkal, melyekre egyformán nehezedjen rá testsúlyával (lásd a képeket). Mozdulatlanul várja meg, hogy a mérleg megmérje testsúlyát. A pontos eredmény érdekében ne támaszkodjon semmire a mérés közben.

3) A mérlegről való leszállás után a mérleg még néhány másodpercig jelzi az eredményt, majd magától kikapcsol.

##### b. Személyes adatok beville a testösszetétel kiszámolásához

Ez a mérleg 10 személy adatait tudja tárolni.

- Kikapcsolt mérleg mellett kétszer nyomja meg a "SET" gombot: a kijelzőn megjelenik a "P-01"/"P-02", stb. memóriaterület, mely az "01", "02", stb. személyeket jelöli. Memóriaterület váltáshoz (1-10 memória) nyomja meg a "▲" vagy "▼" gombot, majd hagyja jóvá a "SET" gomb megnyomásával.
- Nyomja meg a "▲" vagy "▼" gombot az élektor (10 - 80), a magasság (100 - 220 cm) és a nem beviteléhez (a kijelzőn egy férfi vagy egy nő alakja jelenik meg) és minden bevittelt hagyjon jóvá a "SET" gomb megnyomásával.
- A mérleg egymást követően megjeleníti a bevitt adatokat, majd "0.0 kg ("0.0 lb / "0:0.0 st") jelenik meg.

- A bevitt adatok módosításához hívja be az érdekelt memóriaterületet és ismételje meg a teljes eljárást.
- Egy másik személy adatainak beviteléhez válasszon egy szabad memóriaterületet és ismételje meg a teljes eljárást.
- A személyes adatok beville során a mérleg automatikusan kikapcsol, ha 30 másodpercen belül semmilyen gombot nem nyomnak meg.

##### c. Testösszetétel kiszámolása


1) Válassza ki a kívánt memóriaterületet a "SET" gomb megnyomásával, miközben a mérleg ki van kapcsolva: a kijelzőn megjelenik az utolsó bevitt memória terület. Memóriaterület váltáshoz (1 -10 memória) nyomja meg a "▲" vagy "▼" gombot: a mérleg egymás után megjeleníti a választott memóriaterülethez tartozó adatokat, majd "0.0 kg" ("0.0 lb" / "0:0.0 st") jelez.

2) Szálljon fel a kikapcsolt mérlegre, ügyeljen arra, hogy jól helyezze el lábait a két elektródán. A mérleg egymás után az alábbiakat jelzi ki:

- súly
- testzsír százalék (BF)
- testvíz százalék (BW)
- izomtömeg százalék (MM)
- alapanycsere (kcal)

3) A mérleg automatikusan kikapcsol, miután másodsor is megjelenítette az összes adatot.

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

	Ha a mérleget áthelyezi vagy megemeli és visszateszi a tartólapra, akkor az első mérést ne vegye figyelembe, mivel az elektromos kártya helyre kell álljon a töltőcellákhoz képest. A második és az azt követő méréseket vegye figyelembe, mert néhány esetben az első mérés a fenti okok miatt torz lehet.
---	---

#### ELEMCSERE

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

ugyanolyan típusúakkal.

- Nyissák ki az elemtartót úgy, hogy a fedelet rögzítő csavart csavarhúzóval meglazítják.
- Vegye ki a lemerült elemeket és az "Ártalmatlanítás folyamata" szakaszban leírtak szerint ártalmatlanítsa őket.
- Tegye be az új elemeket, ügyeljen a feltüntetett polarításra.
- Csukja be az elemtartót és szorítsa meg a fedél csavarját.

### 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	<ul style="list-style-type: none"><li>Nem megfelelően lépett a mérlegre.</li> <li>Az elemek lemerültek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lépjén a mérlegre párhuzamos lábakkal. Figyelem: a mérleg csak felszállás után kapcsol be</li> <li>Cseréljék ki őket</li></ul>
A kijelzőn "Lo" vagy az elem szimbóluma jelenik meg	Az elemek lemerültek	Végezze el cseréjükét
A kijelzőn "Err" felírat jelenik meg.	A mérleg teherbírását meghaladó súly.	Azonnal vegye le a súlyt a mérlegről, hogy ne okozzon benne kárt és ellenőrizze a maximális teherbírást.
A kijelzőn "Err2" felírat jelenik meg.	<ul style="list-style-type: none"><li>Nem mezítáb állt a mérlegre.</li> <li>A láb bőre túl száraz.</li> <li>A bevitt személyes adatok nem illeszkednek a készülék szoftvere által kalkulált intervallumba.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mezítáb lépjen a mérlegre.</li> <li>Enyhén nedvesítse meg a láb bőrét.</li> <li>A mérleget kizárólag testsúly mérésére használják.</li></ul>

## 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 szolgáltatassa 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.

**C**Ez a termék háztartási használatra készült.

A készüléken lévő CE jelzéssel tanúsított megfelelőség az elektromágneses kompatibilitásról szóló 30/2014/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.

### GARANCIA

A készülékét a vásárlástól számított 2 éves garancia fedi. A vásárlás dátumát a viszonteladó bélyegzőjének vagy aláírásának és a számlának kell tanúsítania, ezért a mellékelt vizslatoldos meg kell őrizni. Ez az időszak megfelel az érvényben lévő előírásoknak (A fogyasztóvédelmi törvénykönyv 2005/09/06-i 206. sz. törvényrendelete) 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 házállatokat 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.