

LAICA®



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

ISTRUZIONI E GARANZIA

PS7002
PS7003
PS7004

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

- FR** **Instructions et garantie**
PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, DU POIDS DE LA MASSE OSSEUSE, METABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE
- EN** **Instructions and warranty**
SMART ELECTRONIC SCALE FOR BODY FAT %, WATER %, MUSCLE %, BONE MASS, BASAL METABOLIC RATE WITH BODY MASS INDICATOR
- ES** **Instrucciones y garantía**
BÁSCULA ELECTRÓNICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, PESO DEL SISTEMA ESQUELÉTICO E INDICADOR DE MASA CORPORAL
- PT** **Instruções e garantia**
BALANÇA ELETRÓNICA SMART COM INDICAÇÃO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE ÁGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA, MASSA ÓSSEA, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL
- DE** **Anleitungen und garantie**
ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE DES FETTANTEILS, DES WASSERANTEILS UND DES SKELETTMUSKELANTEILS IN %, DES GEWICHTS DES SKELETTS, DES GRUNDUMSATZES UND MIT ANZEIGE DER KÖRPERMASSE.
- EL** **Οδηγίες και εγγύηση**
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΜΕ ΜΕΤΡΗΤΗ ΛΙΠΟΥΣ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ %, ΝΕΡΟΥ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ %, ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ
- RO** **Instrucțiuni și garanție**
CÂNȚAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIMI, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, GREUTĂȚII SCHELETULUI, METABOLISMULUI BAZAL ȘI CU INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ
- HU** **Használat és garancia**
ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMERLEG A TESTZSÍR, TESTVIZ, IZOMTÖMEG, CSONTTÖMEG, ALAP METABOLIKUS RÁTA ÉS A TESTTÖMEG-INDEX KIMUTATÁSÁRA
- HR** **Upute i jamstvo**
PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM PROCENTA MASNOCE, VODE, MISICNE MASE, SKELETNIH MIŠICA, TEŽINE KOŠTANOG SUSTAVA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE
- NL** **Gebruiksaanwijzing en garantie**
ELEKTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL SMART MET AANDUIDING VAN % LICHAAMSVET, % LICHAAMSVOCHT, % SKELETSPIERMASSA, BOTMASSA, BASAAL METABOLISME EN BODY MASS INDEX



LAICA®
TAGLIANDO
DI CONTROLLO
PS7002
PS7003
PS7004
PESAPERSONE
ELETTRONICA

LC132/f - 11/2016

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Laica S.p.A. is under licence.

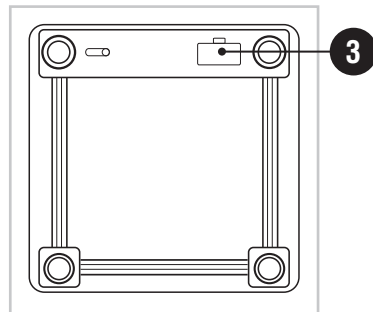
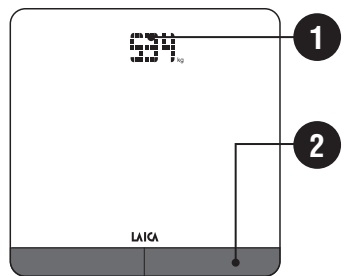
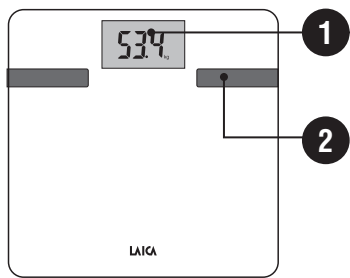
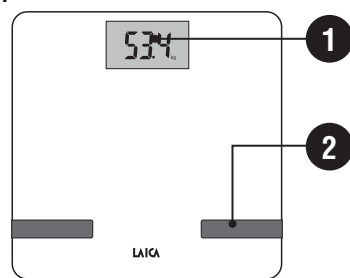
Other trademarks and trade name are those of their respective owners.

iOS, iPhone, iPad mini, iPod touch, App Store are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries - Android™, Play Store™ and Google Play™ are trademarks of Google Inc.

PS7002
PS7003
PS7004

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

Fig. 1



DESCRIZIONE PRODOTTO

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie

DESCRIPTION DU PRODUIT

1. Afficheur
2. Electrodes
3. Compartiment à piles

PRODUCT DESCRIPTION

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

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

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

1. Display
2. Eléctrodos
3. Compartimento das pilhas

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS

1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach

Disegni
Dessins
Drawings
Dibujos
Figuras
Zeichnungen
Εικόνες
Desenele
Képek
Crteže
Afbeeldingen



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Θήκη μπαταριών

DESCRIEREA PRODUSULUI

1. Display
2. Electrozi
3. Compartiment baterii

A TERMÉK LEÍRÁSA

1. Kijelző
2. Elektrodo
3. Elemtartó

OPIS PROIZVODA

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Pretinac za baterije

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT

1. Display
2. Elektroden
3. Batterijvak



PS7002
PS7003
PS7004

ANNI DI GARANZIA
ANS DE GARANTIE
YEARS GUARANTEE
ANOS DE GARANTIA
ANOS DE GARANTIA
JAHRE GARANTIE
XPONIA EΓΓΥΗΣΗ
ANI DE GARANTIE
JAAR GARANTIE
EV GARANCIA
GODINA GARANCIJE
JAAR GARANTIE

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

www.laica.com

Data - Date

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



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

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

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


Il manuale di istruzioni deve essere considerato come parte del prodotto e deve essere conservato per tutto il ciclo di vita dello stesso. In caso di cessione dell'apparecchio ad altro proprietario consegnare anche l'intera documentazione. Per un utilizzo sicuro e corretto del prodotto, l'utente è tenuto a leggere attentamente le istruzioni e avvertenze contenute nel manuale in quanto forniscono importanti informazioni relative a sicurezza, istruzioni d'uso e manutenzione. In caso di smarrimento del manuale di istruzioni o necessità di ricevere maggiori informazioni o chiarimenti 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, di muscolatura scheletrica, peso del sistema scheletrico e indice di massa corporea) e il metabolismo basale in funzione dell'altezza, dell'età e del sesso. Compatibile con tecnologia bluetooth 4.0 e superiore per l'invio automatico dei dati rilevati al proprio smartphone in modo da monitorare in ogni momento i propri progressi.

INDICE

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

Il sistema scheletrico

Lo scheletro è la struttura robusta e flessibile che sostiene il nostro corpo dandogli forma, proteggendo gli organi interni, fornendo l'ancoraggio ai muscoli e consentendo il movimento. È costituito principalmente di ossa (206) e cartilagine. La maggior parte delle ossa dello scheletro femminile ha la stessa forma, con minori dimensioni, di quelle dello scheletro maschile. Costituisce eccezione il bacino, infatti quello femminile è di solito più largo di quello maschile. La presente bilancia indica il peso dello scheletro. La rilevazione del peso del sistema scheletrico deve essere rapportato all'età, all'altezza e allo stile di vita di ciascun individuo.

Metabolismo basale

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

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

Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea mette in relazione il peso corporeo e l'altezza di un individuo. La classificazione sotto riportata è correlata al rischio che un inadeguato peso corporeo può costituire per lo stato di salute: quindi l'IMC rientra tra 18,5 e 24,9 significa che il peso non incide statisticamente sullo stato di salute ed è quindi da considerarsi normale. Ogni deviazione, per difetto o per eccesso da tale intervallo di valori di IMC deve essere considerata a rischio per il proprio stato di salute; è consigliabile in questo caso consultare il proprio medico. Abituarsi a seguire una dieta equilibrata e fare attività fisica aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, favorire la salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma!

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

È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso. Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai da te". La sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate come il nutrizionista o il dietista.

Considerazioni


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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (vedi fig.1)

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Portata: 180 kg / 396 lb
- Divisione: 100 g / 0,2 lb
- 3 batterie alcaline 1.5V AAA sostituibili
- Display LCD
- 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 80 e 230 cm.
--	---

CONSIGLI PER L'USO

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

ISTRUZIONI PER L'USO

PRIMO UTILIZZO

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

SELEZIONE UNITÀ DI MISURA

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

UTILIZZO

a. Misurazione solo peso corporeo

I dati relativi alla composizione corporea vengono visualizzati solo su smartphone con App "LAICA bodytouch", la bilancia visualizza infatti sul display solo il peso. È possibile quindi utilizzarla come semplice bilancia nel seguente modo:

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

misurazione per evitare di alterare i valori rilevati.







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

b. Funzionamento con app: calcolo della composizione corporea


Elenco dispositivi compatibili:

- **iOS:**
 - iPhone a partire dal 4s
 - iPad a partire dalla 3a generazione
 - iPad mini
 - iPod touch a partire dalla 5a generazione
- Per device con sistema operativo **Android™** verificare la versione bluetooth scaricando l'App gratuita BLE CHECKER da Play Store™.

Compatibile con tecnologia bluetooth 4.0 e superiore, la bilancia invia i dati relativi alla composizione corporea (percentuale di grasso, acqua ,muscolatura scheletrica, peso del sistema scheletrico, dato relativo al metabolismo basale e indice di massa corporea) allo smartphone per meglio analizzare la composizione del proprio peso. Durante le seguenti operazioni si consiglia di tenere lo smartphone nelle vicinanze della bilancia per mantenere la connessione attiva.

- 1) Attivare il bluetooth nelle impostazioni dello smartphone
- 2) Installare nello smartphone l'App gratuita "LAICA bodytouch"
- 3) Avviare l'App e seguire le istruzioni per creare il nuovo utente inserendo i propri dati personali.
- 4) A bilancia spenta salire sulla pedana facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra ai due elettrodi. La bilancia visualizza:
 - il peso
 - il simbolo  che indica che la connessione tra bilancia e lo smartphone è attiva.
- 5) A questo punto i seguenti dati vengono visualizzati e memorizzati nel proprio smartphone:
 - il peso
 - l'indice di massa corporea (BMI)
 - l'obiettivo di peso (se impostato nell'app)
 - la percentuale di grasso corporeo 
 - la percentuale di acqua 
 - la percentuale di massa muscolare 
 - la massa ossea in chili 
 - il metabolismo basale 
- 6) La bilancia si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi di non utilizzo.

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la pesata verificare che l'app sia attiva e visualizzata sullo smartphone in modo da verificare l'invio immediato dei dati relativi alla vostra composizione corporea. • Prima di procedere con una nuova pesata, verificare sempre che la connessione bluetooth del proprio smartphone sia attiva. • Prima di procedere con una nuova pesata selezionare sempre sullo smartphone l'utente dove si vuole memorizzare i dati. • Per utilizzare la modalità bambino nell'app "LAICA bodytouch" si consiglia di creare un nuovo utente per memorizzare correttamente i dati del bambino. • 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 attraverso la linguetta del coperchio.
2. Estrarre le batterie scariche e smaltirle come indicato nel paragrafo "Procedura di smaltimento".
3. Inserire le nuove batterie tenendo presente la polarità indicata.
4. Chiudere il vano batterie.

MANUTENZIONE

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

PROBLEMI E SOLUZIONI

Problema	Possibile causa	Soluzione
La bilancia non si accende	<ul style="list-style-type: none"> • Non si è saliti in modo corretto sulla bilancia. • Le batterie sono esaurite 	<ul style="list-style-type: none"> • Salire sulla bilancia con i piedi paralleli. Attenzione: si accende solo una volta saliti. • Sostituire le batterie
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.
L'app Laica Bodytouch non visualizza nessun dato	<ul style="list-style-type: none"> • Non è stato attivato il bluetooth nelle impostazioni dello smartphone. • Lo smartphone è andato in stand-by durante la pesata. • Prima di effettuare la pesata non è stato creato il proprio utente nell'app. 	<ul style="list-style-type: none"> • Attivare il bluetooth nello smartphone. • Mantenere l'app attiva sullo smartphone durante la pesata per verificare l'invio immediato dei dati. • Creare l'utente nell'app Laica bodytouch.
L'app Laica Bodytouch visualizza solo il peso corporeo e l'indice di massa corporea.	<ul style="list-style-type: none"> • Non si è saliti sulla bilancia a piedi nudi. • La pelle dei piedi è troppo secca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salire sulla bilancia con i piedi nudi. • Inumidire leggermente la pelle dei piedi.

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 SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, DU POIDS DE LA MASSE OSSEUSE, MÉTABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE - INSTRUCTIONS ET GARANTIE

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

IMPORTANT
LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION
CONSERVER POUR TOUTE REFERENCE FUTURE

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, des masses musculaire et osseuse et l'indice de masse corporelle) et du métabolisme de base en fonction de la hauteur, de l'âge et du sexe. Compatible avec la technologie Bluetooth 4.0 et versions successives pour l'envoi automatique des données à votre Smartphone de façon à contrôler à tout moment vos progrès.

SOMMAIRE

LEGENDE DES SYMBOLES
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.



ATTENTION! AVANT D'UTILISER CET APPAREIL

- Le pourcentage de graisse corporelle et d'eau, de masse osseuse et la valeur du métabolisme de base calculés par la balance sont des valeurs purement indicatives et doivent être considérées comme telles. Pour de plus amples informations, consulter le médecin ou le diététicien.**
- Grâce aux électrodes positionnées sur la balance, celle-ci envoie un courant électrique faible à basse intensité qui traverse la masse corporelle. La balance ne présente aucun risque.**
- Nous en déconseillons l'utilisation aux personnes suivantes car les données relevées par la balance peuvent ne pas être crédibles:**
 - porteurs de pacemakers ou autre dispositif électronique médical**
 - personnes ayant de la fièvre**
 - enfants de moins de 10 ans**
 - femmes enceintes**
 - personnes en dialyse, avec œdèmes aux jambes, personnes atteintes d'ostéoporose.**
 - 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, tissu connectif et autres composants organiques non gras), os, muscles, viscères, eau, organes, sang;
- masse grasse: toutes les graisses extractibles du tissu adipeux et d'autres tissus/organes;
- masse osseuse.

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

% de masse graisse

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.

Le système squelettique

Le squelette est la structure robuste et flexible qui soutient notre corps en lui donnant une forme, en protégeant les organes internes et en fournissant l'ancrage aux muscles permettant ainsi le mouvement. Il est composé surtout d'os (206) et de cartilage. La plupart des os du squelette de la femme a la même forme, avec des dimensions plus petites par rapport au squelette de l'homme. À l'exception du bassin qui est, chez la femme, généralement plus large. La présente balance indique le poids du squelette. Le relèvement du poids du système squelettique doit être rapporté à l'âge, la taille et le style de vie de chaque individu.

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 180 kcal. Le BMR est influencé par de nombreux facteurs: l'âge, le sexe, la hauteur, la composition corporelle, la fièvre, le stress, la nourriture et la température ambiante.

Indice de masse corporelle

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

Remarques

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


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

DESCRIPTION DE L'APPAREIL (voir fig.1)

- Afficheur
- Électrodes
- Compartiment à piles

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Portée: 180 kg / 396 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb
- 3 piles alcalines 1.5V type AAA remplaçables
- Afficheur LCD
- 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 80 à 230 cm.
--	--

CONSEILS D'UTILISATION

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

INSTRUCTIONS D'UTILISATION**PREMIÈRE UTILISATION**

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

SELECTION DE L'UNITE DE MESURE

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

UTILISATION**a. Mesure de seul poids corporel**

Les données relatives à la composition corporelle peuvent être visualisées seulement sur le Smartphone grâce à l'App "LAICA bodytouch", la balance affiche sur l'écran seulement le poids. Elle peut donc être utilisée comme une simple balance de la façon suivante:

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

pour éviter d'altérer les valeurs relevées.







- 3) Descendre de la balance, l'afficheur indique encore le poids quelques secondes puis la balance s'éteint automatiquement.

b. Fonctionnement avec l'app: calcul de la composition corporelle


Liste des dispositifs compatibles:


- **iOS:**
 - à partir de l'iPhone 4s
 - à partir de la 3e génération d'iPad
 - iPad mini
 - à partir de la 5e génération d'iPod
- Pour fonctionner avec le système d'exploitation **Android™** vérifier la version Bluetooth en téléchargeant l'App gratuite BLE CHECKER sur Play Store™.

Le pèse-personne est compatible avec la technologie bluetooth 4.0 et versions successives, il envoie les données relatives à la composition corporelle (pourcentage de graisse, eau, masses musculaire et osseuse, donnée relative au métabolisme de base et indice de masse corporelle) au Smartphone pour mieux analyser la composition du poids. Pendant les opérations suivantes nous conseillons de garder le Smartphone à proximité de la balance pour ne pas couper la connexion activée.

- 1) Activer le bluetooth dans les configurations du Smartphone
- 2) Télécharger dans le Smartphone l'app gratuite "LAICA bodytouch"
- 3) Lancer l'app et suivre les instructions pour créer le nouvel utilisateur en saisissant les données personnelles.
- 4) Monter sur la balance éteinte en faisant attention à bien positionner les pieds nus sur les électrodes. La balance affiche:
 - le poids
 - le symbole  qui indique que la connexion entre la balance et le Smartphone est activée.
- 5) On peut maintenant visualiser et mémoriser les données suivantes sur le Smartphone:
 - le poids
 - l'indice de masse corporelle (IMC)
 - l'objectif de poids (si programmé dans l'app)
 - le pourcentage de graisse corporelle 
 - le pourcentage d'eau 
 - le pourcentage de masse musculaire 
 - la masse osseuse en kilos 
 - le métabolisme de base 
- 6) La balance s'éteint automatiquement après environ 10 secondes d'inutilisation.

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

	<ul style="list-style-type: none">• Pendant la pesée, contrôler que l'app est activée et affichée sur le smartphone de manière à vérifier l'envoi immédiat des données relatives à votre composition corporelle. • Vérifier, avant chaque nouvelle pesée, que la connexion bluetooth du Smartphone soit activée. • Sélectionner toujours sur le Smartphone, avant chaque nouvelle pesée, l'utilisateur sur lequel mémoriser les données. • Pour utiliser la modalité enfant dans l'appli "LAICA body touch" nous conseillons de créer un nouvel utilisateur pour mémoriser correctement les pesées de votre enfant.
---	--

	<ul style="list-style-type: none">• Toutes les fois que le pèse-personne est déplacé ou soulevé puis reposé sur le sol, la première pesée ne doit pas être prise en compte, il faut un temps de remise en place de la fiche électronique par rapport aux cellules de chargement. Prendre en compte la seconde et les autres pesées, car dans certains cas la première peut être fausse pour les susdits motifs.
---	---

SUBSTITUTION DES PILES

Il faut remplacer les piles quand l'afficheur affiche « LO » ou le dessin de la pile, avec des piles du même type.

1. Ouvrir le compartiment des piles par le biais de la languette du couvercle.
2. Retirer les piles déchargées et les éliminer comme indiqué dans le paragraphe "Procédure pour l'élimination".
3. Introduire les piles neuves en tenant présent la polarité indiquée.
4. Fermer le compartiment des piles.

ENTRETIEN

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

PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Problème	Cause possible	Solution
La balance ne s'éclaire pas.	<ul style="list-style-type: none">• Il faut monter correctement sur le pèse-personne.	<ul style="list-style-type: none">• Monter sur le pèse-personne avec les pieds parallèles. Attention: il s'éclaire seulement quand on est dessus.
	<ul style="list-style-type: none">• Les piles sont usées	<ul style="list-style-type: none">• Remplacer les piles
Le message « Lo » ou le symbole de la pile s'affiche.	Les piles sont épuisées.	Remplacer les piles.
L'afficheur visualise « Err ».	Le poids est supérieur à la capacité du pèse-personne.	Enlever immédiatement le poids du pèse-personne pour ne pas l'endommager et vérifier la portée maximale.
L'app Laica Bodytouch n'affiche aucune donnée.	<ul style="list-style-type: none">• Le Bluetooth n'est pas activé dans les configurations du Smartphone	<ul style="list-style-type: none">• Activer la fonction Bluetooth sur le Smartphone.
	<ul style="list-style-type: none">• Le Smartphone est passé en mode veille pendant la pesée.	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir l'app activée sur le Smartphone pendant la pesée pour vérifier l'envoi immédiat des données.
	<ul style="list-style-type: none">• Le compte personnel n'a pas été créé dans l'app avant la pesée.	<ul style="list-style-type: none">• Créer un compte dans l'app Laica bodytouch.
L'app Laica Bodytouch affiche seulement le poids et l'indice de masse corporelle.	<ul style="list-style-type: none">• Vous n'êtes pas monté à pieds nus sur la balance.	<ul style="list-style-type: none">• Monter sur le pèse-personne avec les pieds nus.
	<ul style="list-style-type: none">• La peau des pieds est trop sèche.	<ul style="list-style-type: none">• Mouiller légèrement la peau des pieds.

PROCÉDURE D'ÉLIMINATION

Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarder, 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 publics. La garantie couvre uniquement les défauts de production et n'est pas valable si les dommages sont causés par des événements accidentels, par une utilisation incorrecte, par négligence ou par utilisation impropre du produit. Utiliser uniquement les accessoires fournis; l'utilisation d'accessoires divers peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir en aucun cas l'appareil; en cas d'ouverture ou d'endommagement, la garantie sera annulée définitivement. La garantie n'est pas valide pour les pièces soumises à usure suite à leur emploi et aux batteries lorsqu'elles sont fournies en dotation. Une fois écoulés 2 ans dès la date d'achat, la garantie s'échoit; dans ce cas les interventions d'assistance technique seront réalisées sous paiement. Les informations sur les interventions d'assistance technique, soient elles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@laica.com. Aucune forme de contribution est due pour les réparations et les remplacements inclus dans les termes de la garantie. En cas de pannes, s'adresser à son revendeur; NE PAS expédier directement à LAICA. Toutes les interventions en garantie (incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie originale du produit remplacé. La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est faculté de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis au préalable totalement ou partiellement ses propres produits en relation avec la nécessité de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.

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

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

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

The instruction manual must be considered an integral part of the product and must be kept for its entire life. If the 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 bathroom scale that measures the weight and calculates the body composition (percentage of body fat, water, bone, muscle, and BMI) and the basal metabolic rate based on height, age and gender. Compatible with bluetooth 4.0 and higher technology, it allows you to automatically send the data to your smartphone so you can monitor your progress at any time.

INDEX

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

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 dietitian.**
- **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:**
 - ⊙ **individuals wearing a pacemaker or other electronic medical device**
 - ⊙ **people with fever**
 - ⊙ **children under 10 years of age**
 - ⊙ **pregnant women**
 - ⊙ **individuals undergoing dialysis, with oedema in the legs or osteoporosis**
 - ⊙ **people who take cardiovascular medication**

SAFE USE OF BATTERIES

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

BODY COMPOSITION

The body composition is made up of:

- **lean mass:** all components without fat (water, muscle, connective tissue, and other non-fatty organic components), bone, 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.

The skeletal system

The skeleton is the sturdy and flexible structure that supports our body, giving it shape, protecting the internal organs, anchoring the muscles and allowing movement. It is primarily made up of bones (206) and cartilage. Most of the bones in the female skeleton are the same as those in the male skeleton, except smaller. The exception is the pelvis. In fact, the female pelvis is usually larger than the male pelvis. This scale gives the weight of the skeleton.

The skeletal weight reading must be related to the age, height and lifestyle of each individual.

Basal metabolic rate

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

Body mass index

The body mass index (BMI) is the relation of body weight to height. The classification given be low is correlated to the risk that body weight exerts on health. When BMI is between 18.5 and 24.9 it means that the weight does not statistically impact health and is to be considered normal.

Any deviation, above or below this BMI interval should be considered a health risk. In this case, we recommend consulting a physician. Getting in the habit of following a balanced diet definitely helps improve quality of life, promote health and prevent illness, increase vitality and maintain ideal weight! It is important to know that BMI does not allow accounting for weight variations due to muscle mass, bone mass, water content or fat accumulation.

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

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

Considerations

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

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

PRODUCT DESCRIPTION (see fig.1)

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Capacity: 180 kg / 396 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb

- 3 disposable 1.5V AAA alkaline batteries
- LCD DISPLAY
- 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 80 and 230 cm tall.

RECOMMENDATIONS FOR USE

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

INSTRUCTIONS FOR USE

FIRST USE

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

UNIT SELECTION

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

USE

a. Measuring weight only

Body composition data is only available via the "LAICA bodytouch" smartphone app; the scale's display only shows weight. It can therefore be used as a simple scale in the following way:







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

b. Operation with app: calculating body composition

List of compatible devices:

- **iOS:**
 - iPhone starting with 4s
 - iPad starting with the 3rd generation
 - iPad mini
 - iPad touch starting with the 5th generation
- For **Android™** devices, check the Bluetooth version by downloading the free app BLE CHECKER from Play Store™.

Compatible with Bluetooth 4.0 and higher, the scale sends body composition information (fat %, water %, muscle %, bone structure weight, BMR and BMI) to your smartphone in order to make a better analysis of the composition of your weight. During the following operations, we recommend keeping the smartphone near the scale to keep the bluetooth connection active.

- 1) Activate bluetooth in the smartphone settings.
- 2) Install the free "LAICA bodytouch" App on your smartphone.
- 3) Start the app and follow the instructions to create a new user, entering your personal data.
- 4) With the scale switched off, stand on the device taking care to place your bare feet on the two electrodes. The scale shows:
 - weight
 - the symbol , which indicates that the scale and smartphone are connected.
- 5) At this stage, the following data is shown and saved on your smartphone:
 - weight
 - BMI
 - weight goal (if set in the app)
 - body fat percentage 
 - water percentage 
 - muscle percentage 
 - bone mass in kg 
 - BMR 
- 6) The scale switches off automatically after around 10 seconds of inactivity.

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



- When weighing, check that the app is on and displayed on your smartphone to ensure instant transfer of data about your body composition.
- Before taking a new reading, always make sure that the bluetooth connection on your smartphone is active.
- Before taking a new weight measurement, make sure the correct user is selected on your smartphone.
- To use the baby mode in the "LAICA bodytouch" app, we recommend creating a new user to correctly save your child's weights.
- Each time the scale is moved and then returned to its resting surface, the first weight must not be considered due to reorganization of the electronic board with the loading cells. Consider the second and successive weights, as in certain cases the first one could be altered for the reason mentioned above.

REPLACING BATTERIES

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

1. Open the battery compartment by pulling up the tab on the cover.
2. Remove the worn batteries and dispose of them according to the instructions in the paragraph "Disposal Procedure".
3. Insert the new batteries according to the pole markings.
4. Close the battery compartment.

MAINTENANCE

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

TROUBLESHOOTING

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

DISPOSAL PROCEDURE



The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor,

when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m² without having to purchase a new, similar device.

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

To correctly dispose of batteries (**Dir. 2013/56/Eu**) do not throw them into household waste but rather dispose of them as special waste at specialised recycling centres.

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



This product is meant for domestic use.

The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 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 wear and tear along the use, as well as to batteries, when they are included. Warranty decays after 2 years from the purchase date.

In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may be requested by writing at info@laica.com. Repair or replacement of products covered by the warranty terms are free of charge. In case of faults, refer to the dealer; DO NOT send anything directly to LAICA.

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

The manufacturer cannot be made liable for any damages that may be caused, directly or indirectly, to people, things and pets resulting from the inobservance of the provisions contained in the suitable user manual, especially with reference to the instructions related to installation, use and maintenance of the equipment.

Being constantly involved in improving its own products, Laica reserves the right to modify its product, totally or partially, with reference to any production need, without that this involves any responsibility whatsoever by Laica or its dealers.



BÁSCULA ELECTRÓNICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, PESO DEL SISTEMA ESQUELÉTICO E INDICADOR DE MASA CORPORAL – INSTRUCCIONES Y GARANTÍA

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

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

El manual de instrucciones se debe considerar como parte del producto y se debe conservar durante todo el ciclo de vida útil 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, peso del sistema esquelético e índice de masa corporal) y el metabolismo basal en función de la altura, de la edad y del sexo. Compatible con la tecnología bluetooth 4.0 y superior para el envío automático de los datos recopilados a su smartphone para que pueda verificar sus progresos en todo momento.

ÍNDICE

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

- página 16**
- página 16**
- página 16**
- página 17**
- página 18**
- página 19**
- página 19**
- página 19**
- 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.

El sistema esquelético

El esqueleto es la estructura robusta y flexible que sostiene nuestro cuerpo dándole forma, protegiendo los órganos internos, sujetando los músculos y permitiendo el movimiento. Está principalmente integrado por huesos (206) y

cartilagos. La mayor parte de los huesos del esqueleto femenino tiene la misma forma, con dimensiones menores, de los del esqueleto masculino. De ello hay que exceptuar a la pelvis, que en el caso de las mujeres suele ser más ancha que la de los hombres. Esta báscula indica el peso del esqueleto. La observación del peso del sistema esquelético debe guardar relación con la edad, la altura y el estilo de vida de cada individuo.

Metabolismo basal

El metabolismo basal o BMR, basalmetabolic rate) es la cantidad mínima de calorías que necesita el cuerpo humano para sobrevivir, es decir, para realizar procesos básicos como la circulación, la respiración, la digestión y el mantenimiento de la temperatura 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.

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal pone en relación el peso corporal con la altura de una persona. La clasificación que figura a continuación está relacionada con el riesgo que un peso corporal inadecuado puede suponer para el estado de salud: cuando el IMC se encuentra entre 18,5 y 24,9 significa que el peso no incide estadísticamente en el estado de salud y que, por tanto, debe considerarse normal. Cada desviación, por defecto o por exceso de dicho intervalo de valores de IMC, debe considerarse un riesgo para el propio estado de salud; en este caso se aconseja consultar con el propio médico. Acostumbrarse a seguir una dieta equilibrada y a practicar actividad física ayuda, sin lugar a dudas, a mejorar la calidad de vida, a favorecer la salud y a prevenir las patologías, a aumentar la vitalidad y a mantener el peso forma.

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

Con todo, es importante saber que el índice de masa corporal no permite distinguir variaciones de peso debidas a la entidad de la masa muscular, de la masa ósea, al contenido de agua o a la acumulación de grasa. Así pues, la facilidad para calcular el IMC no debe engañarnos e inducirnos a probar dietas "caseras". Su evaluación corresponde al médico o a otras figuras especializadas, como el nutricionista o dietista.

Consideraciones

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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (ver fig.1)

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

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Capacidad: 180 kg / 396 lb
- División: 100 g / 0.2 lb

- 3 baterías alcalinas 1.5V tipo AAA reemplazables
- DISPLAY LCD
- 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 80 y 230 cm.
--	---

CONSEJOS DE USO

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

INSTRUCCIONES PARA EL USO

PRIMER USO

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

SELECCIÓN UNIDAD DE MEDIDA

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

USO

a. Medición sólo del peso corporal

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







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

b. Funcionamiento con app: cálculo de la composición corporal

Lista de los dispositivos compatibles:

- **iOS:**
 - iPhone a partir de 4s
 - iPad a partir de la 3ª generación
 - iPad mini
 - iPad touch a partir de la 5ª generación
- Para dispositivos con sistema operativo **Android™** verifique la versión Bluetooth descargando la App gratuita BLE CHECKER de Play Store™.

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

- 1) Active el bluetooth en las configuraciones del smartphone.
- 2) Instale en el smartphone l'app gratuita "Laica bodytouch"
- 3) Encienda la app y siga las instrucciones para crear el nuevo usuario introduciendo los propios datos personales
- 4) Suba a la balanza con ésta apagada prestando atención a poner correctamente los pies descalzos sobre los dos electrodos. La balanza visualiza:
 - el peso
 - el símbolo  que indica que la conexión entre la balanza y el smartphone está activa.
- 5 A este punto se visualizan y memorizan en su smartphone los siguientes datos:
 - el peso
 - el índice de masa corporal (BMI)
 - el objetivo de peso (si configurado en la app.)
 - el porcentaje de grasa corporal 
 - el porcentaje de agua 
 - el porcentaje de musculatura esquelética 
 - la masa ósea en kilos 
 - el metabolismo basal 
- 6) La balanza se apaga automáticamente al cabo de unos 10 segundos sin utilizar

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Durante el pesaje verificar que la aplicación esté activa y visualizada en el smartphone de modo de verificar el envío inmediato de los datos respectivos a vuestra composición corpórea. • Antes de pesarse de nuevo verifique siempre que la conexión bluetooth de su smartphone está activa. • Antes de pesarse de nuevo seleccione siempre en su smartphone el usuario en que quiere memorizar los datos. • Para utilizar la modalidad niño en la aplicación "LAICA bodytouch" se recomienda crear un nuevo usuario para memorizar correctamente el peso de su niño. • Cada vez que la balanza se cambia de sitio o se levanta y luego se coloca en el plano de apoyo, el primer pesaje no se deberá considerar, a causa de un reajuste necesario de la tarjeta electrónica respecto a las celdas de carga. Considere el segundo y los sucesivos pesajes, puesto que en algunos casos el primero podría ser alterado a causa del motivo anteriormente citado.
---	---

SUSTITUCIÓN DE LAS BATERÍAS

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

1. Abra el compartimento baterías mediante la lengüeta de la tapadera.

2. Saque las baterías descargadas y elimínelas como se indica en el apartado "Procedimiento de eliminación".
3. Meta las nuevas baterías teniendo en cuenta la polaridad indicada.
4. Cierre el compartimento de baterías.


MANTENIMIENTO

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

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

Problema	Posible causa	Solución
La balanza no se enciende	<ul style="list-style-type: none"> • No se ha subido de manera correcta en la balanza. • Las baterías están descargadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suba en la balanza con los pies paralelos. Atención: sólo se enciende después de que se ha subido. • Sustituir las baterías
La pantalla visualiza "Lo" o el símbolo de la batería	Las baterías están descargadas	Realizar la sustitución
El display visualiza "Err"	Peso superior a la capacidad de la balanza.	Quitar rápidamente el peso de la balanza para no dañarla y controlar la capacidad máxima.
La app Laica Bodytouch no visualiza ningún dato	<ul style="list-style-type: none"> • No se ha activado el bluetooth en las configuraciones del smartphone. • El smartphone entró en stand-by durante el pesaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activar el bluetooth en el smartphone. • Mantener la app activa en el smartphone durante el pesaje para verificar el envío inmediato de los datos.
	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de efectuar el pesaje no ha creado su usuario en la app. 	• Crear el usuario en la app Laica bodytouch.
La app Laica Bodytouch visualiza sólo el peso corporal y el índice de masa corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • No se ha subido en la balanza con los pies descalzos. • La piel de los pies está demasiado seca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suba en la balanza con los pies descalzos. • Humedezca levemente la piel de los pies.

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 periodo es conforme a la legislación vigente y se aplica solamente en el caso en que el consumidor sea un sujeto particular. Los productos Laica han sido proyectados para el uso domestico y no se permite el empleo en ejercicios públicos. La garantía ampara sólo los defectos de producción y no es válida si el daño fuera causado por un accidente, uso incorrecto, negligencia o uso impropio del producto. Emplee sólo los accesorios entregados, el empleo de otros accesorios puede hacer que la garantía pierda su validez. No abra por ningún motivo el aparato; en caso de apertura o alteración, la garantía pierde definitivamente su validez.

La garantía no se aplica a las partes sometidas a desgaste debido al uso y a las baterías cuando se suministren en dotación. Pasados los 2 años desde la compra, la garantía se vence; en este caso las intervenciones de asistencia técnica se realizarán bajo pago. Informaciones sobre las intervenciones de asistencia técnica, sea en garantía o bajo pago, se pueden solicitar contactando info@laica.com. No es debida ninguna forma de contribución para las reparaciones o sustituciones de productos incluidos en los términos de la garantía.

En caso de averías, 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 los 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 SMART COM INDICAÇÃO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE ÁGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA, MASSA

ÓSSEA, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL – INSTRUÇÕES E GARANTIA

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

IMPORTANTE LER ATENTAMENTE ANTES DA UTILIZAÇÃO CONSERVAR PARA CONSULTA FUTURA

O manual de instruções deve ser considerado 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, musculatura esquelética, peso do sistema esquelético e índice de massa corporal) e do metabolismo basal em função da altura, da idade e do sexo. Compatível com tecnologia Bluetooth 4.0 e superior para envio automático dos dados relativos ao seu smartphone de forma a monitorizar os seus progressos a qualquer momento.

ÍNDICE

LEGENDA SÍMBOLOS
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 20

página 21

página 22

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.

	ATENÇÃO! ANTES DE USAR ESTE APARELHO
--	---

- A percentagem de massa gorda corporal, água e musculatura esquelética e o valor do metabolismo basal calculados pela balança devem ser considerados somente dados indicativos. Para qualquer informação adicional, consultar um médico ou um nutricionista.**
- Através dos 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:**
 - portadores de pacemakers ou de outros dispositivos médicos eletrônicos**
 - pessoas em estado febril**
 - crianças com menos de 10 anos**
 - mulheres grávidas**
 - hemodialisados ou indivíduos com edemas nas pernas, osteoporose**
 - indivíduos a tomar medicamentos para o sistema cardiovascular.**

UTILIZAÇÃO SEGURA DAS BATERIAS

• Remover as baterias se não se usa a balança por longos períodos de tempo e conservá-las num lugar fresco e seco com temperatura ambiente.

⊘ NÃO recarregar as baterias se não forem recarregáveis.

⊘ NÃO efetuar a recarga das baterias recarregáveis com modalidades diferentes das indicadas no manual ou com aparelhos não indicados.

⊘ NUNCA expor as baterias a fontes de calor e à luz direta do sol. O descumprimento desta indicação pode danificar e/ou causar as explosão de baterias.

⊘ NÃO deitar as baterias no fogo.

• A remoção ou substituição das baterias deve ser efetuada por adultos.

• Manter as baterias longe do alcance das crianças: a ingestão das baterias constitui perigo morta. Em caso de ingestão consultar um médico.

• O ácido contido nas baterias é corrosivo. Evite o contacto com a pele, olhos e vestuário.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

A composição corporal é formada por:

- massa magra: todos os componentes livres de massa gorda (água, músculos, tecido conjuntivo e outros componentes orgânicos não gordos), ossos, músculos, visceras, 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
MULHER	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
HOMEM	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% de massa muscular (% de musculatura esquelética)

Existem três tipos diferentes de tecido muscular: liso, estriado esquelético e estriado cardíaco.

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

% de água

A percentagem de água corporal difere em mulheres e homens: em mulheres adultas em bom estado de saúde, vai de 45% a 60%, enquanto, em homens, vai de 50% a 65%. A percentagem de água é maior durante a infância e diminui com a idade.

As alterações do peso corporal podem ocorrer em curto (horas), médio (dias) ou longo prazo (semanas).

As pequenas variações de peso em poucas horas são absolutamente normais e devem-se à retenção hídrica, sendo que a água extracelular (que compreende o líquido intersticial, a linfa, o plasma e o líquido transcelular) é o único componente capaz de se alterar tão rapidamente. Quando há diminuições de peso em poucos dias, é muito provável que elas se devam à quantidade total de água.

Sistema esquelético

O esqueleto é uma estrutura robusta e flexível que sustenta e dá forma ao corpo, protege os órgãos internos e apoia os músculos para que criem o movimento. O esqueleto é formado sobretudo por ossos (206) e cartilagens. À exceção da bacia, os ossos do esqueleto feminino são mais pequenos mas têm a mesma forma da dos homens. A bacia é uma exceção; a bacia feminina é normalmente mais larga do que a masculina. A presente balança indica o peso do esqueleto. Este deve ser relacionado com a idade, a altura e o estilo de vida de cada indivíduo.

Metabolismo basal

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

Índice de massa corporal

O índice de massa corporal baseia-se na relação entre o peso corporal e a altura de um indivíduo. A classificação abaixo apresentada correlaciona que um peso corporal inadequado pode constituir para o estado de saúde: quando o IMC está entre 18,5 e 24,9, o peso não influi, em termos estatísticos, sobre o estado de saúde, logo, é considerado normal.

Um desvio por defeito ou por excesso aos valores padrão do IMC deve ser considerado como um sinal de alerta de que a saúde está em risco e, portanto, é aconselhável consultar o médico. Seguir uma dieta equilibrada e praticar exercício físicoajuda a melhorar a sua qualidade de vida, favorecendo a saúde, prevenindo as

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

doenças, aumentando a vitalidade e mantendo o peso ideal!

No entanto, é importante saber que o índice de massa corporal não permite distinguir alterações de peso devido à entidade da massa muscular, massa óssea, conteúdo de água ou acumulação de gordura. Assim, a simplicidade de cálculo do IMC não deve levar ao engano, conduzindo a dietas “faça você mesmo”. A sua avaliação deve ser feita por um médico ou outras figuras especializadas, como um nutricionista ou um dietista.

Considerações

• Ao avaliar a evolução da sua composição corporal, é necessário levar em consideração que:

- Uma perda de peso por si só, sem alterações na percentagem de massa gorda ou acompanhada de um aumento dessa percentagem, indica que o corpo simplesmente perdeu água (após um treino, uma sauna ou uma dieta de emagrecimento rápido, por exemplo).
- Um aumento de peso sem alterações na percentagem de massa gorda ou acompanhado de uma diminuição dessa percentagem indica um aumento de massa muscular.
- Uma perda simultânea de peso e de massa gorda indica que a dieta funciona e houve perda de volume.


DESCRIÇÃO DO PRODUTO (veja a a fig.1)

- Display
- Eletrodos
- Compartimento das pilhas

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Capacidade: 180 kg / 396 lb

- Divisão: 100 g / 0.2 lb
- 3 pilhas alcalinas de 1,5V, AAA substituíveis
- Display LCD
- 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 80 e 230 cm.
---	--

CONSELHOS PARA O USO

- Pesar-se sempre na mesma balança e à mesma hora, de preferência ao acordar e sem roupa.
- É importante pesar-se descalço, com os pés bem secos e corretamente posicionados sobre os elétrodos (ver figura). Evitar que haja contato entre as pernas, para garantir que a balança funcione corretamente.
- Esperar cerca de 15 minutos depois de se levantar, para que a água possa se distribuir pelo corpo.
- A precisão dos dados fornecidos pela balança pode ser comprometida nos casos a seguir:
 - 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 através da lingueta da tampa.
- Inserir as pilhas tendo em conta a polaridade indicada. Fechar a tampa.

SELEÇÃO DE UNIDADE DE MEDIDA

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

UTILIZAÇÃO

a. Medição somente do peso corporal

Os dados relativos à composição corporal são visualizados apenas no smartphone com a app "LAICA bodytouch", a balança visualiza apenas o peso no visor. Assim, é possível utilizá-la como balança simples da seguinte forma:







- 1) Posicionar a balança em uma superfície plana e rígida. A presença de um pavimento pouco firme ou desconexo (por ex., tapete, alcatifa, linóleo) pode prejudicar a exatidão da pesagem.
- 2) Subir na balança desligada, mantendo os pés paralelos e o peso equitativamente distribuído (ver figuras). Aguardar sem se mover até que a balança 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. Funcionamento com a aplicação: cálculo da composição corporal


Lista dos dispositivos compatíveis:

- **iOS:**
 - iPhone a partir de 4s
 - iPad a partir da 3ª geração
 - iPad mini
 - iPod touch a partir da 5ª geração
- Para dispositivos com sistema operacional **Android™**, verificar a versão bluetooth baixando a aplicação gratuita BLE CHECKER na Play Store™.

Compatível com a tecnologia bluetooth 4.0 e superior, a balança envia os dados relativos à composição corporal (percentagem de massa gorda, água, musculatura esquelética, peso do sistema esquelético, dados relativos ao metabolismo basal e índice de massa corporal) ao smartphone para melhor analisar a composição do seu peso. Coloque o smartphone perto da balança para manter a ligação ativa.

- 1) Ativar o Bluetooth nas configurações do smartphone
- 2) Instalar a app gratuita "LAICA bodytouch" no smartphone
- 3) Ativar a app e seguir as instruções para inserir os dados pessoais e criar o novo utilizador.
- 4) Suba para a balança com ela desligada, prestando atenção para posicionar corretamente os pés nus sobre os dois elétrodos. A balança apresenta:
 - o peso
 - o símbolo  que indica que a ligação entre a balança e o smartphone está ativa.
- 5) Neste momento, são visualizados e memorizados os seguintes dados no seu smartphone:
 - peso
 - índice de massa corporal (IMC)
 - o objetivo de peso (se configurado na app)
 - a percentagem de gordura corporal 
 - a percentagem de água 
 - a percentagem de massa muscular 
 - a massa óssea em quilos 
 - o metabolismo basal 
- 6) A balança desliga-se automaticamente após cerca de 10 segundos de não utilização.

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Durante a pesagem, verifique que o app esteja ativo e seja visualizado no smartphone de modo a verificar o envio imediato dos dados relativos à sua composição corpórea. • Verifique sempre se a ligação bluetooth do seu smartphone está ativada antes de uma pesagem. • Antes de proceder a uma pesagem, no seu smartphone, o utilizador deverá memorizar os dados. • Para utilizar o modo bebé na aplicação "LAICA bodytouch", é aconselhável criar uma conta de novo utilizador para que a pesagem do seu filho seja corretamente armazenada. • Todas as vezes que a balança for deslocada ou erguida e, em seguida, recolocada no plano de apoio, a primeira pesagem não deverá ser levada em consideração devido à necessidade de reacomodação da placa eletrónica com relação às células de carga. Considerar a segunda pesagem e as pesagens sucessivas, pois, em alguns casos, a primeira pesagem pode ser alterada pelo motivo mencionado acima.
---	--

SUBSTITUIÇÃO DAS BATERIAS

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

1. Abrir o compartimento através da lingueta da tampa.
2. Extrair as pilhas gastas e eliminá-las tal como indicado no parágrafo "Procedimento de eliminação".
3. Inserir as pilhas novas tendo em conta a polaridade indicada.
4. Fechar o compartimento das pilhas.

MANUTENÇÃO

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

PROBLEMAS E SOLUÇÕES

Problema	Causa possível	Solução
A balança não se acende	<ul style="list-style-type: none"> • O utilizador não subiu de forma correta na balança. • As pilhas estão gastas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir na balança com os pés paralelos. Atenção: a balança só se acende depois de o utilizador ter subido. • Substituir as pilhas
O display exibe a mensagem "Lo" ou o símbolo da pilha	As pilhas estão gastas	Substituir
O display exibe a mensagem "Err"	Peso superior à capacidade da balança.	Retirar o peso da balança imediatamente para não danificá-la e verificar a sua capacidade máxima.
A aplicação Laica Bodytouch não visualiza qualquer dado	<ul style="list-style-type: none"> • Não foi ativado o Bluetooth nas configurações do smartphone • O smartphone ficou em stand-by durante a pesagem. • Não foi criado o utilizador na aplicação antes de efetuar a pesagem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ativar o bluetooth no smartphone. • Manter a aplicação ativa no smartphone durante a pesagem para verificar o envio imediato dos dados. • Criar o utilizador na aplicação Laica Bodytouch.
A aplicação Laica Bodytouch visualiza somente o peso corporal e o índice de massa corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • O utilizador não subiu na balança com os pés descalços. • A pele dos pés está seca demais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir na balança com os pés descalços. • Humedecer levemente a pele dos pés.

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 mg 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 orçamento e consequente sujeitas a pagamento. Para informações sobre as intervenções para reparações ou substituição de produtos, contacte info@laica.com.. ou o seu fornecedor.Todas as intervenções de reparação (Incluindo as de substituição do produto ou parte dele) **não prorrogam a duração da garantia do produto original substituído**. O fabricante não se responsabiliza por quaisquer danos que podem, directa ou indirectamente, afectar as pessoas, coisas ou animais. Admitidos por não cumprir todos os requisitos especificados neste manual. Advertências sobre a instalação, utilização e manutenção dos equipamentos. A LAICA, sociedade secular, procura constantemente melhorar os seus produtos. Alterações ou substituições são da sua inteira responsabilidade pelo que o pode fazer livremente, não havendo lugar a reclamações. Para qualquer dúvida ou esclarecimento contacte:

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

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

WICHTIG AUFMERKSAM VOR DEM GEBRAUCH LESEN FÜR ZUKÜNFTIGEN BEZUG AUFBEWAHREN

Das 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, Gewicht des Skeletts und Körpermasseindex) und den Grundumsatz nach der Größe, dem Alter und Geschlecht. Kompatibel mit bluetooth 4.0 und überlegener Technologie zur automatischen Sendung der ermittelten Daten an das eigene Smartphone, um in jedem Moment die eigenen Fortschritte zu überwachen.

INHALT

- LEGENDE SYMBOLE** Seite 24
- SICHERHEITSHINWEISE** Seite 24
- KÖRPERZUSAMMENSETZUNG** Seite 25
- BESCHREIBUNG DES PRODUKTS** Seite 25
- GEBRAUCHSANLEITUNGEN** Seite 26
- WARTUNG** Seite 27
- PROBLEME UND LÖSUNGEN** Seite 27
- ENTSORGUNGSVERFAHREN** Seite 27
- GARANTIE** Seite 27

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

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

Prozentanteil der Muskelmasse (Skelettmuskelanteil)

Es gibt drei verschiedene Arten von Muskelgewebe: quer gestreifte Skelett-, quer gestreifte Herz- und glatte Muskulatur. Die glatte Muskulatur besteht aus glatten Fasern, die sich ausschließlich in den Wänden des 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 akzentuierte Muskulatur als die Frauen und im Allgemeinen kann der Anteil der Skelettmuskeln in der Körpermasse bei Sportlern steigen. Der Muskelanteil beginnt mit dem Alter zu sinken.

Wasseranteil

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

Das Skelett

Das Skelett ist eine robuste und flexible Konstruktion, die unseren Körper trägt und ihm eine Form gibt, die Organe schützt, den Muskeln als Verankerung dient und die Bewegung ermöglicht. Es besteht hauptsächlich aus Knochen (206) und Knorpel. Der Großteil des weiblichen Skeletts hat dieselbe Form, wie die des männlichen, aber mit geringeren Abmessungen. Das Becken ist eine Ausnahme, weil das weibliche in der Regel breiter ist, als das männliche. Diese Waage zeigt das Gewicht des Skeletts an. Die Messung des Gewichts des Skeletts muss jeweils auf Alter, Größe und Lebensstil jedes Individuums bezogen werden.

Grundumsatz

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

Körpermasseindex

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

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

Zur Berücksichtigung


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

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS (siehe Abb.1)

1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

- Tragfähigkeit: 180 kg / 396 lb
- Einteilung: 100 g / 0.2 lb
- 3 austauschbare 1,5-V-Alkalibatterien (AAA)
- LCD-Display
- 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 80 und 230 cm messen.

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH

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

GEBRAUCHSANLEITUNGEN

ERSTMALIGER GEBRAUCH

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

AUSWAHL DER MASSEINHEIT

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

GEBRAUCH

a. Messung des Körpergewichts

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

- 1) Stellen Sie die Waage auf eine ebene und harte Oberfläche. Bei einem nachgiebigen oder unebenen Boden (z.B. Teppichboden, Teppiche, Linoleum) kann die Genauigkeit des Gewichtes beeinträchtigt werden.
- 2) Bei ausgeschalteter Waage mit parallelen Füßen und gleichmäßig verteiltem Gewicht (s. Zeichnungen) auf die Waage steigen. Solange die Waage das Gewicht berechnet, nicht bewegen. Während der Messung nirgendwo anlehnen, um

zu vermeiden, dass die gemessenen Werte verändert werden.

- 3) Von der Waage steigen. Das Display zeigt für einige Sekunden weiterhin das Gewicht an. Dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

b. Funktionsweise mit App: Berechnung der Körperzusammensetzung

Liste der kompatiblen Geräte:

- **iOS:**
 - iPhone ab 4s
 - iPad ab der 3. Generation
 - iPad mini
 - iPad touch ab der 5. Generation
- Für Geräte mit dem Betriebssystem **Android™** die Version Bluetooth® überprüfen, indem man die kostenlose l'App BLE CHECKER von Play Store™ herunterlädt.

Kompatibel mit bluetooth 4.0 und überlegener Technologie, die Waage schickt die Daten bezüglich der Körperzusammensetzung (Anteil von Fett, Wasser, Skelettmuskulatur,Gewicht des Skeletts, Daten bezüglich des Grundumsatzes und Körpermasseindex) an das Smartphone, um die Zusammensetzung Ihres Gewichts besser zu analysieren. Während der folgenden Vorgänge sollte sich das Smartphone in der Nähe der Waage befinden, damit die Verbindung aktiviert bleibt.

- 1) bluetooth in den Einstellungen des Smartphone aktivieren
- 2) Auf dem Smartphone die kostenlose App "LAICA bodytouch" installieren
- 3) Die App starten und den Anweisungen folgen, um einen neuen Benutzer zu erstellen und die persönlichen Daten einzugeben.
- 4) Auf die abgeschaltete Waage steigen und dabei auf die korrekte Position der nackten Füße auf den Elektroden achten. Die Waage visualisiert:
 - das Gewicht
 - das Symbol  das anzeigt, dass die Verbindung zwischen Waage und Smartphone aktiv ist.
- 5) An diesem Punkt werden die folgenden Daten in Ihrem Smartphone visualisiert und gespeichert:
 - das Gewicht
 - der Körpermasseindex (KMI)
 - das Zielgewicht (falls in der App eingestellt)
 - der Anteil an Körperfett 
 - der Anteil an Wasser 
 - der Anteil an Muskelmasse 
 - der Anteil an Knochenmasse in Kilos 
 - der Grundumsatz 
- 6) Die Waage schaltet sich automatisch nach ungefähr 10 Sekunden des Nichtgebrauchs ab.

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



- Prüfen Sie während des Wiegens nach, dass die App eingeschaltet ist und auf dem Smartphone angezeigt wird, damit Sie sehen können, ob die Daten zu Ihrer Körperzusammensetzung sofort gesendet worden sind.
- Vor einem erneuten Wiegen stets überprüfen, ob die bluetooth-Verbindung Ihres Smartphone aktiviert ist.
- Vor einem erneuten Wiegen stets auf Ihrem Smartphone den Benutzer für die Speicherung der Daten wählen.
- Um den Kinder-Modus in der App "LAICA bodytouch" zu verwenden, empfehlen wir Ihnen einen neuen Account anzulegen, sodass das Körpergewicht Ihres Kindes gespeichert werden kann.
- 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 angegebenen Grund verändert sein kann.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

Nehmen Sie, wenn das Display "Lo" oder das Symbol der Batterie anzeigt, den Austausch der Batterien des gleichartigen Typs vor.

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

WARTUNG

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

PROBLEME UND LÖSUNGEN

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Waage schaltet sich nicht ein	<ul style="list-style-type: none"> • Sie stehen nicht korrekt auf der Waage. • Die Batterien sind leer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Füße parallel auf die Waage stellen. Achtung: Sie schaltet sich erst ein, wenn man auf der Waage steht. • Die Batterien ersetzen
Das Display visualisiert "Lo" oder das Symbol der Batterie	Die Batterien sind leer	Batterien auswechseln.
Das Display zeigt "Err"	Das Gewicht übersteigt die Tragfähigkeit der Waage.	Das Gewicht umgehend von der Waage nehmen, um sie nicht zu beschädigen, und die maximale Tragfähigkeit prüfen.
Die App Laica Bodytouch visualisiert keine Daten	<ul style="list-style-type: none"> • Bluetooth wurde nicht in den Einstellungen des Smartphone aktiviert. • Das Smartphone ging während des Wiegens auf Stand-by über. • In der App wurde vor dem Wiegen kein eigener Benutzer erstellt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bluetooth im Smartphone aktivieren. • Die App während des Wiegens aktiv erhalten, um die umgehende Datenübertragung zu prüfen. • Den Benutzer in der App Laica Bodytouch erstellen.
Die App Laica Bodytouch visualisiert nur das Körpergewicht und den Körpermasseindex.	<ul style="list-style-type: none"> • Sie stehen nicht barfüßig auf der Waage. • Die Haut der Fußsohlen ist zu trocken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit parallelen Füßen auf die Waage steigen. • Benetzen Sie die Haut der Fußsohlen.

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 Gemeindefestfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum in Ihrem Gebiet entsorgen

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

Werfen Sie zur korrekten Entsorgung der Batterien (**Richtlinie 2013/56/Eu**) **dieselben nicht in den Hausmüll, sondern** entsorgen Sie sie als Sondermüll bei für das Recycling angegebenen Sammelstellen.

Für weitere Informationen bezüglich der Entsorgung der leeren Batterien, nehmen Sie mit dem Händler, bei dem das Gerät, das die Batterien enthielt, erworben wurde, der Gemeinde oder mit der lokalen Abfallentsorgungsstelle Kontakt auf.

 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 Haushaltsprodukte entworfen und dürfen nicht in öffentlichen Geschäften verwendet werden.

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



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

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

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΜΕΛΕΤΗΣΕΤΕ ΠΡΟΧΕΙΛΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΕ 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 συνοδεύουν 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 αποσαφηνίσετε οτιδήποτε, επικοινωνήστε με την επιχείρησή μας, στη διεύθυνση που ακολουθεί: Laica S.p.A. Viale del Lavoro, 10 – Fraz. Pontie – 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 μίκρης μάζας, βάρους σκελετικού συστήματος και δείκτη σωματικής μάζας) καθώς και του βασικού μεταβολικού ρυθμού ανάλογα με το ύψος, την ηλικία και το φύλο. Συμβατή με την τεχνολογία bluetooth 4.0 ή ανώτερη για την αποστολή των στοιχείων στο smartphone σας, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε ανά πάσα στιγμή την πρόοδό σας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΛΕΖΑΝΤΑ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΗΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ	σελίδα 28 σελίδα 28 σελίδα 28 σελίδα 29 σελίδα 30 σελίδα 31 σελίδα 31 σελίδα 31 σελίδα 31
--	--

ΛΕΖΑΝΤΑ 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 σκαουλάκι συσκευασίας του προϊόντος θα πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά: ενδέχ κίνδυνος αφαξίας.
- Ο τρόπος χρήσης της συσκευής υποδεικνύεται στις οδηγίες χρήσης. Οποιοδήποτε άλλο είδος

- χρήση θεωρείται μη ενδεδειγμένο και, επομένως, επικίνδυνο. Ο κατασκευαστής δεν είναι υπεύθυνος για ζημιές που τυχόν προκληθούν λόγω μη ενδεδειγμένης ή λανθασμένης χρήσης.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτόνομα από παιδιά ηλικίας 8 ετών και πάνω.
- Η συσκευή αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητήριες ή νοητικές ικανότητες ή από άτομα χωρίς εμπειρία, εφόσον προηγούμενως 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 ενήλικων.
- Σε περίπτωση βλάβης ή κακής λειτουργίας, απενεργοποιήστε τη συσκευή, χωρίς να παρέμβετε σε αυτή. Σε ό,τι αφορά τις διαδικασίες επιδιόρθωσης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας.
- Μεταχειριστείτε τη ζυγαριά με φροντίδα, προστατεύοντάς την από χτυπήματα, ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, υγρασία, σκόνη, απευθείας ηλιακή ακτινοβολία και πηγές θερμότητας.
- Μην αφήνετε να εισχωρούν υγρά εντός της ζυγαριάς. Η συσκευή αυτή δεν είναι αδιάβροχη. Μην αφήνετε και ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά σε χώρους κορεσμένους από νερό, όπου καταγράφονται ποσοστά υγρασίας άνω του 85%. Επιπλέον, η συσκευή δεν θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με νερό ή άλλου είδους υγρών που μπορούν να προκαλέσουν διαβρωση ή να θέσουν εν αμφιβόλω την ορθή λειτουργία της.
- ΜΗΝ ανεβείτε 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 μίκρης 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 διατολόγο.
- **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 ενδεικνύεται 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:
 - ο χρήστες *race-maker* ή άλλης ηλεκτρικής συσκευής ιατρικού χαρακτήρα.
 - ο άτομα με πυρετό.
 - ο παιδιά ηλικίας κάτω των 10 ετών.
 - ο γυναίκες σε περίοδο κύησης.
 - ο άτομα σε αιμοκάθαρση, με οιδήματα στα πόδια, άτομα με οστεοπόρωση.
 - ο 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 χώρο.
- ΜΗΝ φορτίζετε τις μπαταρίες εφόσον δεν είναι επαναφορτιζόμενου τύπου.
- ΜΗΝ επαναφορτίζετε μπαταρίες –επαναφορτιζόμενες- με τρόπους που δεν αναφέρονται στο εγχειρίδιο ή μέσω μη ενδεικνυόμενων συσκευών.
- ΜΗΝ τοποθετείτε τις μπαταρίες έναντι πηγών θερμότητας ή σε σημεία με ηλιακή ακτινοβολία. Κάτι τέτοιο θα οδηγήσει σε βλάβη ή ακόμη και έκρηξη των μπαταριών.
- ΜΗΝ πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Η αφαίρεση ή η αντικατάσταση των μπαταριών θα πρέπει να διενεργείται από ενήλικες.
- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά: η κατάποση μπαταριών μπορεί να επιφέρει τον θάνατο. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταριών, επικοινωνήστε άμεσα με έναν γιατρό.
- Το οξύ που περιέχουν οι μπαταρίες είναι διαβρωτικό. Έτσι, θα πρέπει αποφευχεται 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 σάκει π.χ. μικρότερη αντίσταση σε σχέση με εκείνη που σάκει η λιπαρή μάζα. Αυτή η αντίσταση που σάκει το σώμα ονομάζεται βιοηλεκτρική εμπέδηση. Το ποσοστό που σχετίζεται με τις διάφορες σωματικές μάζες ποικίλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του ατόμου.

% λιπώδης μάζα

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

% μίκρης μάζας (% σκελετική μίκη μάζα)

Υπάρχουν 3 διαφορετικά είδη μίκρης ιστού: λείος, γραμμωτός μίκρης ιστός και γραμμωτός καρδιακός μίκρης ιστός. Ο λείος μύς αποτελείται από ίνες και που βρίσκονται στα τοιχώματα του πεπτικού σωλήνα, των αναπνευστικών οδών, των γεννητικών οργάνων, των αμφιβλαστών αγγείων και των αρτηριών. Ο γραμμωτός μίκρης ιστός, στον άνδρα, συνθέτει το σκελετικό μίκρη σύστημα και τους μύες του προσώπου. Ο γραμμωτός καρδιακός μίκρης ιστός την καρδιά. Η παρούσα ζυγαριά υπολογίζει α. το σκελετικό μίκρη σύστημα και β. τον λείο μίκρη 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 μίκρη σύστημα σε σχέση με τις γυναίκες, ενώ στην περίπτωση των αθλητών η ένταση αυξάνεται περαιτέρω. Το ποσοστό μίκρης 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 άνδρες από 50% έως 65%. Τα ποσοστά συγκέντρωσης νερού είναι μεγαλύτερα σε νεαρά άτομα και μειώνονται με την πάροδο του χρόνου. Διακυμάνσεις του σωματικού βάρους μπορεί να σημειωθούν μέσα σε ένα μικρό (ώρες), μεσαίο (ημέρες) ή μεγάλο (εβδομάδες) χρονικό διάστημα. Μικρές μεταβολές σε επίπεδο βάρους μέσα σε λίγες μόνον ώρες είναι φυσιολογικές και οφείλονται στην κατακράτηση υγρών, ήτοι στο εξωκυττάρριο νερό (το οποίο συμπεριλαμβάνει το διάμεσο και διακυττάρριο 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.

Ο σκελετός
Ο σκελετός είναι μια στιβαρή και εύκαμπτη δομή που στηρίζει το σώμα μας, δίνοντάς του σχήμα, προστατεύει τα εσωτερικά όργανα, παρέχει στήριξη στους μύες και επιτρέπει την κίνηση. Αποτελείται κυρίως από οστά (206) και χόνδρους. Το μεγαλύτερο μέρος των οστών του γυναικείου σκελετού έχει την ίδια μορφή, με μικρότερες διαστάσεις, με εκείνα του ανδρικού σκελετού. Εξαιρέση αποτελεί η λεκάνη, η οποία στις γυναίκες είναι πιο φαρδιά από εκείνη των ανδρών. Η παρούσα ζυγαριά υποδεικνύει το βάρος του σκελετού. Η ανίχνευση του βάρους του σκελετού θα πρέπει να συσχετίζεται με την ηλικία, το ύψος και τον τρόπο ζωής κάθε ατόμου.

Βασικός μεταβολικός ρυθμός

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

Δείκτης μάζας σώματος

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

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

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 μια προπόνηση, μία σάουνα ή μία δίαιτα που περιορίζεται σε μία γρήγορη απώλεια βάρους).
 - Μία αύξηση του βάρους που συνδυάζεται από μία μείωση των ποσοστών σωματικού λίπους (ή όταν αυτό παραμένει σταθερό) υποδεικνύει μία αύξηση της μίκρης μάζας.
 - Όταν το βάρος και τα επίπεδα σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα σημαίνει ότι η διαίτα λειτουργεί κι έτσι χάνεται όγκο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (βλέπε εικ.1)

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Θήκη μπαταριών

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ικανότητα: 180 kg / 396 lb
- Διαχωρισμός: 100 g / 0.2 lb
- 3 αλκαλικές μπαταρίες 1.5V AAA οι οποίες μπορούν να αντικατασταθούν

- Οθόνη LCD
- Εύρος: +/-1% +1 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 ατόμων ηλικίας από 10 έως 80 ετών ύψους μεταξύ 80 και 230 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 σκουπισμένα και σωστά τοποθετημένα επάνω στα ηλεκτρόδια (βλέπε εικόνα). Οι γάμπες δεν θα πρέπει να είναι κολλημένες μεταξύ τους ούτως ώστε η ζυγαριά να λειτουργεί σωστά.
- Αφού σβησθείτε, 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 γεύματα.
 - δ) μετά από έντονη σωματική άσκηση.
 - ε) κατά τη διάρκεια μιας ασθένειας.
 - στ) κατά την κύηση.
 - η) στην περίπτωση αφυδάτωσης.
 - θ) εάν τα πόδια είναι βρεγμένα ή βρώμικα.
 - ι) εάν οι γάμπες είναι πρημένες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

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

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

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

ΧΡΗΣΗ

α. Μέτρηση του σωματικού βάρους







Τα στοιχεία που αφορούν τη σωματική σύσταση εμφανίζονται μόνο σε smartphone με την εφαρμογή "LAICA bodytouch", η ζυγαριά εμφανίζει στην οθόνη μόνο το βάρος. Μπορεί, επομένως, να χρησιμοποιηθεί ως απλή ζυγαριά με τον ακόλουθο τρόπο:

- 1) Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μία επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Στην περίπτωση που το πάτωμα υποκαίρει ή είναι ασυνεχές (όπως π.χ. στην περίπτωση χαλιών, μοκέτας ή μουσαμά) οι ενδείξεις βάρους μπορεί να είναι ανακριβείς.
- 2) Με τη ζυγαριά απενεργοποιημένη, ανεβείτε επάνω της τοποθετώντας τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους ούτως ώστε το βάρος να κατανέμεται ομοιόμορφα (βλέπε σχεδ.). Περιμένετε (χωρίς να κινηθεί) έως ότου η ζυγαριά υπολογίζει 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. Λειτουργία εφαρμογής: υπολογισμός της σωματικής σύστασης

Λίστα συμβατών συσκευών:

- **IOS:**
 - iPhone από 4s και πάνω
 - iPad από 3η γενιά και πάνω
 - iPad mini
 - iPod touch από 5η γενιά και πάνω
- Στην περίπτωση συσκευής που διαθέτει λειτουργικό σύστημα **Android™** ελέγξτε την έκδοση bluetooth κατεβάζοντας την ελεύθερη Εφαρμογή BLE CHECKER από το Play Store™. Συμβατή με τεχνολογία bluetooth 4.0 ή ανώτερη. Η ζυγαριά αποστέλλει τα δεδομένα που αφορούν τη σωματική σύσταση (ποσοστό λίπους, νερού, σκελετικής μίκρης μάζας, βάρους σκελετού, τιμή βασικού μεταβολικού ρυθμού και δείκτη μάζας σώματος) στο smartphone για μία καλύτερη ανάλυση της σύστασης του βάρους σας. Κατά τη διάρκεια των ακόλουθων εργασιών συνιστάται να έχετε το smartphone κοντά στη ζυγαριά για να διατηρήσετε ενεργή τη σύνδεση.
 - 1) Ενεργοποιήστε το bluetooth από τις ρυθμίσεις του smartphone
 - 2) Κατεβάστε στο smartphone την δωρεάν εφαρμογή "LAICA bodytouch"
 - 3) Εκκινήστε την εφαρμογή κι ακολουθείστε τις οδηγίες για τη δημιουργία νέου χρήστη εισάγοντας τα προσωπικά σας στοιχεία.
 - 4) Με τη ζυγαριά σβηστή, ανεβείτε με προσοχή ώστε να τοποθετήσετε σωστά τα γυμνά πόδια επάνω στα δύο ηλεκτρόδια. Η ζυγαριά εμφανίζει:
 - το βάρος
 - το σύμβολο  που υποδεικνύει ότι η σύνδεση μεταξύ ζυγαριάς και smartphone είναι ενεργή.
 - 5) Σε αυτό το σημείο, θα εμφανιστούν και θα αποθηκευτούν στο smartphone τα ακόλουθα στοιχεία:
 - το βάρος
 - το δείκτη μάζας σώματος (ΜΔΣ)
 - το βάρος-στόχος (αν έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή)
 - το ποσοστό σωματικού λίπους 
 - το ποσοστό νερού 
 - το ποσοστό μίκρης μάζας 
 - την οστική μάζα 
 - το βασικό μεταβολικό ρυθμό 
- 6) Η ζυγαριά σβήνει αυτόματα μετά από περίπου 10 δευτερόλεπτα εκτός χρήσης.

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

	<ul style="list-style-type: none">• Κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος, σιγουρευτείτε ότι η εφαρμογή είναι ενεργοποιημένη κι ότι αυτή εμφανίζεται στην οθόνη του smartphone, έτσι ώστε να διαπιστώσετε την άμεση αποστολή των στοιχείων που αφορούν τη σωματοδομή σας. • Πριν προχωρήσετε στη νέα ζύγιση, βεβαιωθείτε ότι η υπάρχει σύνδεση μέσω bluetooth με το smartphone. • Πριν προχωρήσετε στη νέα ζύγιση, επιλέξτε στο smartphone τον χρήστη στον οποίο θέλετε να καταχωρήσετε τα στοιχεία. • Για να χρησιμοποιήσετε τον τρόπο λειτουργίας του παιδιού στην εφαρμογή "LAICA bodytouch" συνιστούμε τη δημιουργία νέου χρήστη για τη σωστή αποθήκευση του βάρους του παιδιού σας. • Κάθε φορά που η ζυγαριά μετατοπίζεται ή ανασκηνώνεται κι εν συνεχεία αποθετείται εκ νέου επάνω σε μία επιφάνεια, το πρώτο ζύγισμα δεν θα πρέπει να λαμβάνετε υπόψη κι αυτό διότι είναι απαραίτητη μία αναδιοργάνωση της ηλεκτρονικής κάρτας. Λάβετε υπόψη το δεύτερο ζύγισμα και τα αμέσως επόμενα εξαιτίας των παραπάνω.
---	--

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη "LO" ή το σύμβολο της μπαταρίας προχωρήστε με την αντικατάσταση των μπαταριών, χρησιμοποιώντας μπαταρίες ίδιου τύπου.

1. Ανοίξτε τη θήκη των μπαταριών από το γλωσσίδι του καπακιού.

2. Αφαιρέστε τις μπαταρίες που έχουν εξαντληθεί και απορρίψτε τις όπως αναφέρει η παράγραφος "Διαδικασία απόρριψης".
3. Τοποθετήστε τις μπαταρίες με προσοχή ώστε να διατηρήσετε την πολικότητα που υποδεικνύεται.
4. Κλείστε τη θήκη των μπαταριών.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε μία δροσερή και στεγνή τοποθεσία.
- 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">• Δεν ανεβήκατε με σωστό τρόπο επάνω στη ζυγαριά	<ul style="list-style-type: none">• Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά τοποθετώντας τα πόδια σας παράλληλα. Προσοχή: η συσκευή ενεργοποιείται μόνον εάν ανεβείτε πάνω της.
	<ul style="list-style-type: none">• Οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.	<ul style="list-style-type: none">• Αντικαταστήτε τις μπαταρίες.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Lo" ή το σύμβολο της μπαταρίας.	Οι μπαταρίες έχουν αποφορτιστεί.	Προχωρήστε στην αντικατάστασή τους.
Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη "Err".	Βάρος εκτός εύρους ζυγαριάς.	Αφαιρέστε αμέσως το βάρος από τη ζυγαριά για να μην την καταστρέψετε και ελέγξτε τις μέγιστες επιτρεπόμενες τιμές βάρους.
Ενεργοποιήστε το bluetooth του smartphone.	<ul style="list-style-type: none">• Το bluetooth δεν έχει ενεργοποιηθεί μέσω των ρυθμίσεων της συσκευής smartphone.	<ul style="list-style-type: none">• Ενεργοποιήστε το bluetooth της συσκευής smartphone.
	<ul style="list-style-type: none">• Η συσκευή smartphone έχει περάσει σε κατάσταση αναμονής (stand-by) κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ζυγίσματος.	<ul style="list-style-type: none">• Διατηρήστε την εφαρμογή ενεργοποιημένη στο smartphone κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος για να ελεγχετε ανά πάσα στιγμή την άμεση αποστολή των δεδομένων.
	<ul style="list-style-type: none">• Πριν πραγματοποιήσετε τη διαδικασία ζυγίσματος δεν υπάρχει ενεργοποιημένο κάποιο όνομα χρήστη στην εφαρμογή.	<ul style="list-style-type: none">• Δημιουργήστε ένα όνομα χρήστη στην εφαρμογή Laica bodytouch.
Η εφαρμογή Laica Bodytouch εμφανίζει το σωματικό βάρος και τον δείκτη σωματικής μάζας"	<ul style="list-style-type: none">• Δεν ανεβήκατε επάνω στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια. • Η επιδερμίδα των ποδιών είναι υπερβολικά ξηρή.	<ul style="list-style-type: none">• Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά τα πόδια. • Θα πρέπει να υγρανέτε λίγο την επιδερμίδα των ποδιών.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ



Το σύμβολο που βρίσκεται στο κάτω μέρος της συσκευής υποδεικνύει την Εξχωριστή αποκομιδή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής της συσκευής, μην την πετάξετε ως δημόσιο στερεό μεκτό απόρριμμα, αλλά πετάξτε τη στο ειδικό κέντρο αποκομιδής που βρίσκεται στην περιοχή

σας ή επιστρέ΄τε την στον αντιπρόσωπο κατά την αγορά μας 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 Εξχωριστής αποκομιδής των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων γίνεται με την προσωπική μας κοινή περιβαλλοντικής πολιτικής με σκοπό την προστασία, τη φροντίδα και τη βελτίωση της ποιότητας των περιβάλλοντος και για την αποφυγή πιθανών επενεργειών στην υγεία των ανθρώπων που θα προκάλυπταν από την παρουσία επικινδύνων ουσιών στα μηχανήματα αυτά ή από μια εσφαλμένη χρήση αυτών ή μερών τους. Προσοχή! Η μη σωστή απόρρι ή των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να επιφέρει κυρώσεις.

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

CE Αυτό το προϊόν ενδείκνυται για οικιακή χρήση. Η συμμόρφωση, που τεκμηριώνεται από το σήμα της ΕΕ πάνω στη συσκευή, έχει σχέση με την οδηγία 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 δεν θα παρεμποδίζει άλλα μηχανήματα που βρίσκονται κοντά (ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα) όσο και το ότι θα είναι ασφαλές αν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ενδείξεις που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης. Σε περίπτωση που η συσκευή έχει μη αναμενόμενη συμπεριφορά, σταματήστε τη χρήση της και αν είναι απαραίτητο επικοινωνήστε κατευθείαν με τον κατασκευαστή.

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 εδώ.**

Η περίοδος αυτή είναι σύμφωνη με την ισχύουσα νομοθεσία και ισχύει μόνο σε περίπτωση ιδιωτής 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 αναλύετε ή σκαλίζετε τη συσκευή, η εγγύηση ακυρώνεται οριστικά. Η εγγύηση δεν ισχύει για μέρη που υφίστανται φθορά λόγω χρήσης και για μπαταρίες που παρέχονται μαζί με τη συσκευή. Όταν περάσουν 2 χρόνια από την αγορά, η εγγύηση ακυρώνεται.

Σε αυτή την περίπτωση οι επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας γίνονται με πληρωμή. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες για επεμβάσεις τεχνικής βοήθειας, είτε είναι μέσα στην εγγύηση είτε γίνονται με πληρωμή, επικοινωνώντας με το info@laica.com. Δεν χρειάζεται καμία συμβολή για επισκευές και αντικαταστάσεις προϊόντων που εμπίπτουν στους όρους της εγγύησης. Σε περίπτωση βλάβης απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπο. ΜΗΝ αποστείλετε κατευθείαν στη LAICA. Όλες οι επεμβάσεις εντός της εγγύησης (όπου συμπεριλαμβάνονται και η αντικατάσταση του προϊόντος ή ενός εξαρτήματός του) δε θα παρατείνουν τη διάρκεια της περιόδου της αρχικής εγγύησης του προϊόντος που αντικαταστάθηκε. Η κατασκευαστική εταιρεία απορρίπτει κάθε ευθύνη για τυχόν βλάβες που μπορεί, άμεσα ή έμμεσα, να προκληθούν σε άτομα, αντικείμενα ή κατοικίδια ζώα εξαιτίας της μη τήρησης όλων των προδιαγραφών που υποδεικνύονται στο ειδικό φυλλάδιο οδηγιών και που αφορούν, ειδικά, τις προειδοποιήσεις σχετικά με την εγκατάσταση, τη χρήση και τη συντήρηση της συσκευής. Η επιχείρηση Laica, εφόσον ασχολείται συνεχώς με τη βελτίωση των προϊόντων της, διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει χωρίς καμία προειδοποίηση καζ' έκκληση ή εν μέρει τα προϊόντα της σε σχέση με τις ανάγκες παραγωγής, χωρίς αυτό να συνεπάγεται ευθύνη εκ μέρους της επιχείρησης ή των αντιπροσώπων της.



CÂNTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIMI, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, GREUTĂȚII SCHELETULUI, METABOLISMULUI BAZAL ȘI CU INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ - 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 PĂSTRAȚI 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 de baie electronic permite calcularea compoziției corporale (procentul de grăsime, de apă, de musculatură scheletică, greutatea scheletului și indicele de masă corporală) și metabolismul bazal în funcție de înălțime, vârstă și sex. Compatibil cu tehnologia bluetooth 4.0 pentru transmiterea automată a datelor obținute către smartphone-ul dvs. pentru a monitoriza în orice moment progresele făcute.

CUPRINS

- LEGENDĂ SIMBOLURI**
- AVERTISMENTE PRIVIND ȘIGURANȚA**
- COMPOZIȚIE CORPORALĂ**
- DESCRIEREA PRODUSULUI**
- INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE**
- ÎNȚREȚINERE**
- PROBLEME ȘI SOLUȚII**
- PROCEDURI DE DEPOZITARE**
- GARANȚIE**

- pagina 32**
- pagina 32**
- pagina 32**
- pagina 33**
- pagina 34**
- pagina 35**
- pagina 35**
- pagina 35**
- pagina 35**

LEGENDĂ SIMBOLURI

- Avertisment
- Interdicție

AVERTISMENTE PRIVIND ȘIGURANȚA

- 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 copii 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 experiența necesară, numai după ce acestea au fost instruite în prealabil cu privire la utilizarea sigură a aparatului și după ce au înțeles pericolele 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 umeză: 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 electrică de intensitate redusă, ce traversează masa corporală. Cântarul nu prezintă nici un fel de pericol.**
- **Nu se recomandă utilizarea cântarului de către următoarele categorii de persoane, deoarece datele detectate de către cântar pot fi inexacte:**
 - o persoane cu stimulator cardiac sau cu alt dispozitiv electronic medical
 - o persoane cu febră
 - o copii cu vârstă sub 10 ani
 - o femei însărcinate
 - o persoane care fac dializă, cu edeme la picioare, persoane care suferă de osteoporoză
 - o persoane aflate sub tratament medicamentos pentru sistemul cardiovascular.

UTILIZAREA SIGURĂ A BATERIILOR

- În cazul în care cântarul nu se utilizează pe o lungă perioadă de timp, bateriile trebuie scoase și păstrate în loc uscat și răcoros, la temperatura mediului ambiant.
- ⚠ **NU** reîncărcați bateriile, dacă acestea nu sunt reîncărcabile.
- ⚠ **NU** reîncărcați bateriile reîncărcabile 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 țesute/organe;

- masa osoasă.
- Prin intermediul electrozilor montați pe platformă, cântarul transmite o undă ușoară de curent electric de intensitate redusă, care traversează masa corporală. Diferitele mase răspund în manieră diferită la această undă de curent: masa slabă opune o 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. Mușchii neted este format din fibre netede, care se găsesc în pereții tubului digestiv, ai căilor respiratorii și ai căilor genitale, în peretele vaselor sanguine venoase și arteriale. Țesutul muscular striat scheletic reprezintă, la om, musculatura scheletică și mușchii feței. Mușchii 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 greutateii 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.

Scheletul

Scheletul este structura robustă și flexibilă care ne susține corpul dându-i formă, protejând organele interne, asigurând ancorarea mușchilor și permițând mișcarea. Este alcătuit în principal din oase (206) și cartilagi.

Majoritatea oaselor scheletului feminin au aceeași formă, cu dimensiuni mai mici, ca și scheletul masculin. Face excepție bazinul, de fapt cel feminin este de obicei mai mare decât cel masculin. Prezentul cântar indică greutatea scheletului. Detectarea greutateii scheletului trebuie raportată la vârstă, înălțime și stilul de viață al fiecărei persoane.

Metabolismul bazal

Indicele de masă corporală face legătura dintre greutatea corporală și înălțimea unei persoane. Clasificarea indicată mai jos este corelată cu riscul pe care greutatea corporală inadecvată îl poate reprezenta pentru sănătate: când IMC este între 18,5 și 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate și poate fi considerată normală. Orică abatere, din cauza unei defecțiuni sau a depășirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultați medicul. Obișnuința de a urma o dietă echilibrată și de a desfășura activitate fizică ajută cu siguranță la îmbunătățirea calității vieții, a stării de sănătate și la prevenirea patologiei, creșterea vitalității, menținerea greutateii țintă! Este important de știut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variațiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conținutului de apă sau acumulării de grăsime. Așadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă inducă în eroare, conducând la diete „independente”. Evaluarea acestuia trebuie făcută de către medic sau late persoane specializate, precum nutriționistul sau dieteticianul.

Indicele de masă corporală

Indicele de masă corporală face legătura dintre greutatea corporală și înălțimea unei persoane. Clasificarea indicată mai jos este corelată cu riscul pe care greutatea corporală inadecvată îl poate reprezenta pentru sănătate: când IMC este între 18,5 și 24,9 înseamnă că greutatea nu afectează statistic starea de sănătate și poate fi considerată normală. Orică abatere, din cauza unei defecțiuni sau a depășirii intervalului de valori IMC, trebuie considerată ca având risc pentru sănătatea proprie; se recomandă să consultați medicul. Obișnuința de a urma o dietă echilibrată și de a desfășura activitate fizică ajută cu siguranță la îmbunătățirea calității vieții, a stării de sănătate și la prevenirea patologiei, creșterea vitalității, menținerea greutateii țintă! Este important de știut că indicele de masă corporală nu permite distingerea variațiilor de greutate datorate masei musculare, masei osoase, conținutului de apă sau acumulării de grăsime. Așadar, modul simplu de calcul al IMC nu trebuie să vă inducă în eroare, conducând la diete „independente”. Evaluarea acestuia trebuie făcută de către medic sau late persoane specializate, precum nutriționistul sau dieteticianul.

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

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)

1. Display
2. Electrozi
3. Compartiment baterii

CARACTERISTICI TEHNICE

- Capacitate: 180 kg / 396 lb
- Divizie: 100 g / 0.2 lb
- 3 baterii alcaline 1,5 V tip AAA de unică folosință
- Display LCD
- 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 80 și 230 cm.

RECOMANDĂRI PENTRU UTILIZAREA PRODUSULUI

- Cântăriți-vă întotdeauna pe același cântar, la aceeași oră, de preferință dezbrcat, 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 cafeină 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 FOLOSIRE**PRIMA UTILIZARE**

- Acest cântar funcționează cu trei baterii alcaline de unică folosință, de 1.5V tip AAA.
- Deschideți compartimentul bateriilor cu ajutorul clapetei de pe capac.
- Introduceți bateriile, respectând polaritatea indicată. Închideți capacul.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ

Pentru modelele PS7002 și PS7003 se poate selecta unitatea de măsură a greutateții în aplicația „Laica bodytouch”, nu se poate schimba unitatea de măsură afișată pe display-ul LCD al cântarului.

Pentru modelul PS7004, cu cântarul pornit, selectați unitatea de măsură (kg sau lb), apăsând pe tasta alfiată la baza aparatului

UTILIZARE**a. Simpla măsurare a greutății corporale**

Datele privind compoziția corporală sunt afișate doar pe smartphone cu aplicația „LAICA bodytouch”, cântarul afișează pe display doar greutatea. Prin urmare este posibilă utilizarea ca și cântar simplu în următorul mod:

- 1) Așezați cântarul pe o suprafață plană și rigidă. Pardoseala lipsită de rezistență sau fragmentară (ex., covor, mochetă, 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 de pe cântar. Display-ul va continua să indice greutatea câteva secunde, apoi cântarul se va închide automat.







b. Funcționare cu app: calcularea compoziției corporale

Lista dispozitivelor compatibile:

- **iOS:**
 - iPhone începând de la versiunea 4s
 - iPad începând de la generația a 3-a
 - iPad mini
 - iPod touch începând de la generația a 5-a
- Pentru dispozitivul cu sistem de operare **Android™** verificați versiunea bluetooth descărcând aplicația gratuită BLE CHECKER de pe Play Store™.

Compatibil cu tehnologia bluetooth 4.0 și superioară, cântarul transmite datele privind compoziția corporală (procentul de grăsime, apă, musculatură scheletică, greutatea sistemului scheletic, datele privind metabolismul bazal și indicele de masă corporală) către smartphone pentru o mai bună analiză a compoziției greutății dvs.

În timpul următoarelor operațiuni se recomandă să țineți smartphone-ul în apropierea cântarului pentru a menține conexiunea activă.

- 1) Activați bluetooth-ul din setările smartphone-ului
- 2) Instalați pe smartphone aplicația gratuită „LAICA bodytouch”
- 3) Porniți aplicația și urmați instrucțiunile pentru crearea utilizatorului nou introducând propriile date personale.
- 4) Cu cântarul închis, suiți-vă pe platformă poziționând corect picioarele goale pe cei doi electrozi. Cântarul afișează:
 - greutatea
 - simbolul  care indică faptul că conexiunea dintre cântar și smartphone este activă.
- 5) În acest moment sunt afișate și memorate următoarele date pe smartphone-ul dvs.:
 - greutatea
 - indicele de masă corporală (BMI)
 - greutatea țintă (dacă este setată în aplicație)
 - procentul de grăsime corporală 
 - procentul de apă 
 - procentul de masă musculară 
 - masa osoasă în kilograme 
 - metabolismul bazal 
- 6) Cântarul de oprește automat după circa 10 secunde de neutilizare.

Confrunțați procentul de grăsime obținut cu parametrii indicați în „tabelul bodyfat”: dacă nu se încadrează în valorile normale, consultați medicul. În plus, evaluați procentul de apă ca în paragraful „% de apă” și procentul de musculatură ca în paragraful „% de musculatură scheletică”.

	<ul style="list-style-type: none">• În timpul cântării asigurati-vă că aplicația este activată și afișată pe smartphone pentru a putea verifica trimiterea instantanee a datelor dvs corporale. • Înainte de a face o cântărire nouă, verificați dacă conexiunea bluetooth a smartphone-ului este activă. • Înainte de a face o cântărire nouă, selectați întotdeauna pe smartphone utilizatorul unde doriți să memorați datele. • Pentru a utiliza modul copil în aplicația „LAICA bodytouch” se recomandă să creați un utilizator nou pentru a memora corect cântările copilului dvs. • 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 suportul bateriilor cu ajutorul clemei capacului.
2. Scoateți bateriile descărcate și eliminați ca în paragraful “Procedura de eliminare”.
3. Introduceți bateriile noi ținând cont de polaritate.
4. Închideți suportul bateriilor.

ÎNTREȚINERE

- 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">• Nu ați urcat pe cântar în mod corect. • Bateriile sunt consumate.	<ul style="list-style-type: none">• Urcăți pe cântar ținând picioarele paralele.Atenție: cântarul pornește numai după ce vă urcați pe el • Înlocuiți bateriile
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.
Aplicația Laica Bodytouch nu afișează nicio dată	<ul style="list-style-type: none">• Funcția bluetooth nu a fost activată în setările smartphone-ului. • Smartphone-ul a intrat în standby în timpul cântării. • Înainte de cântărire nu ați creat un cont de utilizator în aplicația dvs.	<ul style="list-style-type: none">• Activați bluetooth pe smartphone. • Mențineți aplicația activă pe smartphone în timpul cântării pentru a vă asigura că datele sunt trimise imediat. • Creați un utilizator în aplicația Laica bodytouch.
Aplicația Laica Bodytouch afișează greutatea corporală și indicele de masă corporală.	<ul style="list-style-type: none">• Nu ați urcat pe cântar cu picioarele goale. • Pielea de pe tălpi este prea uscată.	<ul style="list-style-type: none">• Urcăți pe cântar cu picioarele goale. • Umeziți ușor pielea de pe tălpi.

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 marcăjul CE de pe dispozitiv, se referă la directiva 30/2014/Eu cu privire la compatibilitatea electromagnetă.

Acest produs este un dispozitiv electronic care a fost testat pentru a asigura căin conformitate cu cunoștințele tehnice actuale, nu interferează cu alt echipament situat în apropiere (compatibilitate electromagnetică) și este sigur dacă este utilizat conform instrucțiilor 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 manevrăți, 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 sun în garanție sau contra cost, contactând info@laica.com. Nu este necesară nicio contribuție pentru reparațiile și înlocuirile de produse care se încadrează în termenul de garanție. În caz de defecțiuni adresați-vă vânzătorului; NU expediți direct către LAICA. Toate intervențiile în garanție (inclusiv cele de înlocuire a produsului sau a unei componente) nu vor prelungei 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.

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

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

FONTOSSÁG! HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL ÉS ŐRIZZE MEG KÉSŐBBI HIVATKOZÁS CÉLJÁBÓL

Az utasítások a termék részét képezik, 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 figyelembe véve testösszetételét (testzsír, testvíz, izomtömeg, vázrendszer tömegének százalékos aránya és testtömeg-index) és alapanyagcserét kalkulál. A mérleg kompatibilis a bluetooth 4.0 és azt követő verziókkal, így automatikusan elküldi a kapott adatokat okostelefonjára, hogy mindig nyomon tudja követni fejlődését.

TARTALOM



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

SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA

-  Figyelmeztetés
-  Tiltás

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK





- A termék használata előtt ellenőrizze, hogy a készülék ép, látható károsodások nélkül. Kétségek esetén ne használja a készüléket és keresse fel a viszonteladót.
- A csomagoló műanyagot tartsa gyermekektől távol: fulladásveszélyt jelentenek.
- Ez a készülék kizárólag arra a célra alkalmas, amelyre tervezték, és ahogyan a használati utasításokban előírták. Bármilyen más alkalmazás nem megfelelően vagyis veszélyesnek minősül. A gyártó nem felelős az esetleges helytelen vagy hibás használat következményeként

- történt károkért.
- Ezt a készüléket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek önállóan használhatják.
- Ezt a készüléket csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű személyek illetve tapasztalat nélküli személyek csak akkor használhatják, ha előzőleg biztonsági képzést kaptak és tájékoztatták őket a termékre vonatkozó veszélyekről. A gyermekek ne játszanak a készülékekkel. 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 napfénnel 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 rozsadosodást eredményezhetnek és befolyásolhatják a készülék helyes működését.
-  NE lépjen fel a mérlegre nedves lábbal vagy ha a mérleg felülete nedves: elcsúszhat.

⚠ FIGYELEM! A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT

- **A mérleg által kalkulált testzsír és testvíz, illetve a vázizom százalékos arányát és az alapanyagcsere rátát csak jelzésszerű adatként kell tekinteni. További információkért kérdezze orvosát vagy dietetikusát.**
- **A lábtámaszon elhelyezett elektródok révén a mérleg alacsony intenzitású gyengeáramot küld, mely áthalad a testtömegén. A mérleg nem jelent semmilyen veszélyt.**
- **Az alábbi személyeknek nem javasoljuk a mérleg használatát, mivel a mérleg által mért adatok pontatlanok lehetnek:**
 - o **pacé-makert vagy más elektronikus orvosi eszközt használó személyek**
 - o **lázas személyek**
 - o **10 évesnél fiatalabb gyermekek**
 - o **várandós nők**
 - o **dialízisben részesülő, lábödémás személyek, csonttritkulásban 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 töltsen fel az akkumulátorokat, ha egyszer használatosak.
-  NE töltsen 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 halális veszélyt jelent. Ha lenyeli, akkor azonnal hívja fel a háziorvosát.
- Az akkumulátorokban tartalmazzott sav korrozív. Kerülje a bőrrel, szemmel vagy ruhával érintkezést.

TESTÖSSZETÉTEL

A testösszetétel az alábbi összetevőkből áll:
 • zsírmentes testtömeg: az összes testzsírtól mentes testrész (víz, izom, kötőszövet és más, zsírt nem tartalmazó szerves összetevő), csontok, izmok, inyerek, 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 testtömegén. A különböző testtömegek eltérően reagálnak az áramra: a zsírmentes testtömeg a zsírtömeghez viszonyítva kisebb ellenállást fejt ki. A testnek ezt az ellenállást bioelektrikus impedanciának nevezik. A különböző testtömegek eltérő százalékos aránya az egyén nemének, életkorának és természetének függvényében változik.

Zsírtömeg-százalék

Az alábbi táblázatban feltüntetett zsír száalékos 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
NŐ	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
FÉRFI	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

izomtömeg % (vázizom %)

Három különböző típusú izomszövet létezik: simaizom, harántcsíkolt csontszövet és szívizomszövet.A simaizom sima rostokból áll, amelyek a bélcsatorna, a légutak és a nemi szervek, illetve a vénás és artériás erek falaiban találhatóak. A harántcsíkolt vázizomszövet alkotja az emberben a vázizmot és az arcizmokat. A szívizom a szívben található. Ez a mérleg a szervezetben található vázizom és sima izomszövet százalékos arányát számolja ki. Átlagosan a testsúly 40% vázizomból áll. A férfiak izomtáza általában hangsúlyosabb a nők izomatánál 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 nőknél 45-60% között, míg a férfiak esetében 50-65% van. A testvíz százalék gyermekkorban magasabb és az életkorral előrehaladva csökken. A testsúly változás bekövetkezhet rövid idő alatt (órák), közép (napok) vagy hosszú távon (hetek). A néhány óra alatt bekövetkező kismértékű testsúlyváltozás normális jelenség, melynek oka a vízvisszatartás, ugyanis a sejten kívüli víz (melybe beletartozik a szövetek közötti folyadék), a plazma, a línfa és a transzcelluláris folyadék), az egyetlen ilyen, gyors változásra képes reag. Amikor a testsúlycsökkenés néhány napon belül következik be, nagyon valószínű, hogy az az össz víz terhére történik.

A csontvázrendszer

A csontváz egy erős és rugalmas szerkezet, mely megtámasztja testünket és formát ad neki, eközben védi belső szerveinket, tartja izmainkat és lehetővé teszi, hogy mozogjunk. Alapvetően csontokból (206) és porcokból áll. A női csontvázat alkotó csontok nagy részének a formája

megegyezik a férfiak csontjaival, ugyanakkor a női csontok mérete kisebb. Ez alól kivételt jelent a medence, mely a nők esetében szélesebb, mint a férfiak esetében. Ez a mérleg kimutatja a csontváz sulyát. A csontváz sulyának kapott értékét össze kell vetni az egyén életkorával, magasságával és életstílusával.

Alap metabolikus ráta

Az alap metabolikus ráta (BMR) a test túléléséhez, tehát az alapvető biológiai folyamatok (pl. vérkeringés, légzés, emésztés, a testhőmérséklet megtartása) elvégzéséhez szükséges minimális kalória mennyisége. Az alap metabolikus ráta egy olyan személyen van kiszámolva, aki mentálisan és fizikálisan pihen hanyatt fekve, 12 óra nem evett, legalább 8 órát aludt, és egy változatlan hőmérsékletű helységben van, ami kb. 20°C fokban. Az alap metabolikus ráta a felnőtteknél körülbelül 1200 és 1800 kcal között van. A BMR-1 számos tényező befolyásolja: kor, nem, magasság, testösszetétel, láz/stressz, táplálkozási állapot és környezeti hőmérsékletek.

Testtömeg-index

A testtömeg-index összefüggésbe hozza testsúlyt és a testmagasságot. A lent található besorolás annak kockázatával áll kapcsolatban, melyt a nem megfelelő testsúly jelent az egészségi állapotról nézve: ha az IMC 18,5 és 24,9 között van, az arra utal, hogy a testsúly statisztikailag nincs hatással az egészségi állapotról, és normálisnak mondható.

Az ettől az IMC tartománytól való bármilyen eltérést kockázatosnak kell megítélni az egyén egészsége szempontjából: ebben az esetben javasolt orvoshoz fordulni. A kiegyensúlyozott étrend és mozgás biztosan hozzájárulnak az életminőség javulásához, elősegítik az egészséges állapotot, segítenek megelőzni a betegségeket, növelik a vitalitást és hozzájárulnak az egészséges testsúly-tesztalkat fenntartásához is. Fontos tudni azonban, hogy a testtömeg-index megismerésével nem lehet különbséget tenni aközött, hogy a testsúly változásai az izomtömeg, a csonttömeg, a testvíz vagy az elraktározott zsír változásainak tudhatók be. Fontos tehát, hogy a testtömeg-index egyszerű kiszámítása ne vezesse félre a felhasználót, és vezessen "csinálta magad!" diétákhoz. A testtömeg-index kiértékelését orvosra vagy más szakemberre, táplálkozástudományi szakértőre vagy dietetikusra kell bízni.

IMC TÁBLÁZAT	IMC ÉRTEK
SOVÁNY	<18.5
NORMAL	18.5-24.9
TÚLSÚLYOS	25.0-29.9
ELHÍZOTT	>30

Megjegyzések

- A saját testösszetétel értékelése során az alábbiakat kell figyelembe venni:
 - A változatlan vagy növekvő testzsír százalék kísérletében bekövetkező testsúlycsökkenés azt jelzi, hogy a test egyszerűen vizet veszített (például edzés, szauna vagy gyors súlycsökkenésre korlátozó diétát követően).
 - A súlygyarapodás csökkenő vagy változatlan testzsír százalékkal társulva az értékes izomtömeg fejlődését mutatja.
 - Amikor a testsúly és a testzsír ugyanabban az időben csökken, az azt jelenti, hogy a diéta hatékony és veszünk testtömegünkbl.

A TERMÉK LEÍRÁSA (lásd 1. ábra)

1. Kijelző
2. Elektródok
3. Elemtartó

MŰSZAKI SAJÁTÓSSÁGOK

- Teherbírás: 180 kg / 396 lb
- Osztás: 100 g / 0.2 lb
- 3 db 1.5V-os AAA típusú alkáli elem

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

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

JAVASLATOK A HASZNÁLATHOZ

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

HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

ELSŐ HASZNÁLAT

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

MÉRTÉKEGYSÉG KIVÁLASZTÁSA

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

HASZNÁLAT

a. Csak testsúly mérés

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

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

b. Alkalmazással történő működés: a testösszetétel kiszámolása

Összeférhető eszközök listája:

- iOS:**
 - iPhone 4s és az azt követő generációk
 - iPad 3a és az azt követő generációk
 - iPad mini
 - iPad 5a és az azt követő generációk
- Olyan eszközök esetén, melyeken **Android™** operációs rendszer fut, tölts le az ingyenes BLE CHECKER alkalmazást a Play Store™ áruházból és ellenőrizze bluetooth verzióját.

A mérleg kompatibilis a bluetooth 4.0 és azt követő verziókkal, és elküldi a testösszetételre (testszír %, testvíz %, izomtömeg %, csonttömeg %, alap metabolikus ráta és testtömeg-index) vonatkozó adatokat az okostelefonjára, a testsúly összetételének jobb elemzéséhez.

- A következő műveletek során javasolt az okostelefont a mérleg közelében tartani az aktív kapcsolat fenntartása érdekében.
 - Okostelefonján kapcsolja be a bluetooth-t
 - Telepítse okostelefonján a "LAICA bodytouch" alkalmazást
 - Indítsa el az alkalmazást, majd személyes adatainak megadásával hozzon létre egy új felhasználói fiókot.
 - Álljon fel a kikapcsolt mérlegre mezítelen lábakkal, és ügyeljen arra, hogy jól helyezze el lábait a két elektródán. A mérleg a következőt mutatja:
 - súly
 - jel mely azt jelzi, hogy aktív a kapcsolat a mérleg és az okostelefon között.
 - Ekkor a következő adatok jelennek meg okostelefonján és kerülnek mentésre:
 - súly
 - testtömeg-index (BMI)
 - testsúly-cél (ha be van állítva az alkalmazásban)
 - testszír-százalék
 - testvíz-százalék
 - izomtömeg-százalék
 - csonttömeg kg-ban megadva
 - alap metabolikus ráta
 - Ha a mérleget 10 másodpercig nem használják, magától kikapcsol.

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

	<ul style="list-style-type: none">A mérés közben ellenőrizze, hogy az okostelefonon be van kapcsolva és meg van nyitva az alkalmazás, hogy a testösszetételére vonatkozó adatok azonnal átküldésre kerüljenek. Egy új mérés előtt mindig ellenőrizze, hogy okostelefonján aktív a bluetooth kapcsolat. Egy új mérés előtt mindig válassza ki okostelefonján a felhasználót, akihez menteni kívánja az adatokat. A "LAICA bodytouch" alkalmazáson belüli gyermek üzemmód használatához javasoljuk egy új felhasználó létrehozását a gyermek mérési adatainak helyes tárolása érdekében." Ha a mérleget áthelyezi vagy megemeli és visszatessi a tartólapra, akkor az első mérést ne vegye figyelembe, mivel az elektromos kártya helyre kell álljon a töltőcellához képesti. 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 a fedélen lévő nyelv segítségével.

- Vegyék ki a lemerült elemeket és az "Ártalmatlanítási eljárás" szakaszban leírtak szerint semmisítsék meg őket.
- Tegyék be az új elemeket, ügyeljének a feltüntetett polarításra.
- Zárják le az elemtartót.

KARBANTARTÁS

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

PROBLÉMÁK ÉS ELHÁRÍTÁSUK

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
A mérleg nem kapcsol be	<ul style="list-style-type: none">Nem megfelelően lépett a mérlegre. Az elemek lemerültek.	<ul style="list-style-type: none">Lépjén a mérlegre párhuzamos lábakkal. Figyelem! a mérleg csak felszállás után kpcsol be Cseréljék ki őket
A kijelzőn "Lo" vagy az elem szimbóluma jelenik meg	Az elemek lemerültek	Végezze el cseréjükét
A kijelzőn "Err" felirat jelenik meg.	A mérleg teherbírását meghaladó súly.	Azonnal vegye le a súlyt a mérlegről, hogy ne okozzon benne kárt és ellenőrizze a maximális teherbírást.
A Laica Bodytouch applikáció csak a semmilyen adatot nem jelenít meg	<ul style="list-style-type: none">Okostelefonjának beállításaiában nem aktiválta a bluetooth funkciót Az okostelefon a mérés során készenléti állapotba állt.	<ul style="list-style-type: none">Aktiválja a bluetooth funkciót okostelefonjában. A mérés során tartsa nyitva az applikációt okostelefonján, hogy ellenőrizni tudja az adatok azonnali küldését.
A Laica Bodytouch applikáció csak a testtömeget és a testtömeg-indexet jeleníti meg.	<ul style="list-style-type: none">A mérés megkezdése előtt nem hozott létre saját felhasználót az applikációban. Nem meztitláb állt a mérlegre. A láb bőre túl száraz.	<ul style="list-style-type: none">Hozzon létre felhasználót a Laica bodytouch applikációban. Meztitláb lépjén a mérlegre. Enyhén nedvesítse meg a láb bőrét.

ÁRTALMATLANÍTÁS



A készülék alján lévő szimbólum az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtését jelzi (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). A készülék élettartama végén ne ártalmatlanítsa azt a vegyes háztartási hulladékokkal, hanem adja át egy megfelelő helyi hulladékgyűjtő központnak vagy szolgáltassa vissza a viszonteladónak egy azonos típusú és funkciójú

új készülék vásárlásakor. Amennyiben az ártalmatlanítandó készülék mérete 25cm-nél kisebb, lehetőség van annak 400 nm-nél nagyobb alapterületű viszonteladónál történő leadására, hasonló készülék vásárlási kötelezettsége nélkül. Az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtése a közösségi környezetvédelmi politikának megfelelően kerül végrehajtásra, melynek célja a környezet védelme és a környezet minőségének a javítása, valamint annak az elkerülése, hogy a készülékekben 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 szolgáltathoz.

CE 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 ellenőrzve lett, hogy ne zavarja a közelben lévő többi készüléket (elektromágneses kompatibilitás), és biztonságos legyen, ha a használati utasításban foglaltaknak megfelelően kerül használatra. Abban az esetiben, ha a készülék rendellenesen működik, ne folytassa a használatát és szükség esetén forduljon közvetlenül a gyártóhoz.

GARANCIA

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

PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM PROCENTA MASNOĆE, VODE, MIŠIČNE MASE, SKELETNIH MIŠIĆA, TEŽINE KOŠTANOG SUSTAVA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE - UPUTE I JAMSTVO

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

VAŽNO PRIJE UPORABE POZORNO PROČITATI SAČUVATI ZA BUDUĆE REFERENCE

Priručnik se smatra sastavnim dijelom proizvoda i mora se pohraniti za buduće konzultacije, sve do kraja njegovog radnog vijeka. U slučaju prodaje proizvoda, priručnik se mora predati novom vlasniku. Za sigurnu i pravilnu uporabu proizvoda, korisnik mora pažljivo pročitajte upute i upozorenja sadržane u priručniku, jer one pružaju važne informacije o sigurnosti, upotrebi i uputama za održavanje. U slučaju gubljenja priručnika ili ako trebate dodatne informacije ili pojašnjenja, obratite se proizvođaču na niže navedenoj adresi: 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

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

KAZALO

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

SIMBOLI



Upozorenje



Zabrana

SIGURNOSNA UPOZORENJA

- Prije korištenja proizvoda uvjerite se da je uređaj bez vidljivih oštećenja. U slučaju nedoumice, nemojte koristiti uređaj, već se obratite ovlaštenom zastupniku.
- Držite plastičnu vrećicu za pakiranje izvan dohvata djece: opasnost od gušenja.
- Ovaj uređaj mora se koristiti isključivo u svrhu za koju je namijenjen i na način naveden u uputama. Svaka druga upotreba smatra se nepravilnom i stoga opasnom. Proizvođač se ne može smatrati odgovornim za bilo kakvu štetu uzrokovanu neodgovarajućom ili nepravilnom upotrebom.

- Ovaj uređaj mogu koristiti djeca od 8 ili više godina starosti.
- Ovaj uređaj mogu koristiti osobe sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, ili osobe bez potrebnog iskustva, samo ako su prethodno upućena u sigurno korištenje i samo ako su obaviještene o opasnostima vezanim uz sam proizvod. Djeca se ne smiju igrati s uređajem. Djeca se ne smiju vršiti čišćenje i održavanje uređaja bez nadzora odraslih.
- U slučaju kvara i/ili neispravnog rada, odmah isključite uređaj. Za popravke uvijek se obratite dobavljaču.
- Pažljivo postupajte vagom, zaštitite je od udara, ekstremnih promjena temperature, vlage, prašine, izravnog sunčevog svjetla i izvora topline.
- Tekućine NE SMIJU prodrijeti u tijelo vage. Uređaj nije vodootporan. NE ostavljajte i NE koristite vagu u sredinama zasićenim vodom; vlažnost viša od 85% ili dodir s vodom ili drugim tekućinama može izazvati koroziju i utjecati na pravilan rad uređaja.
- NE penjite se na vagu s mokrim nogama ili kada je površina vage mokra: opasnost od klizanja.

	OPREZI PRIJE UPOTREBE UREĐAJA
--	--------------------------------------

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

SIGURNO KORIŠTENJE BATERIJA

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

SASTAV TIJELA

Sastav tijela sastoji se od:

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

Kroz elektrode postavljene na platformi, vaga emitira slabu električnu struju niskog intenziteta

koja prolazi kroz tjelesnu masu. Različite mase reagiraju različito na protok struje: nemasna masa ima manji otpor u odnosu na masnu masu. Ovaj otpor tijela se zove bioelektrička impedancija. Relativni udio različitih tjelesnih masa varira ovisno o spolu, dobi i stasu osobe.

Procent tjelesne masnoće

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

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

% mišićne mase

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

% vode

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

Skeletni sustav

Skelet je robusna i fleksibilna struktura koja podržava naše tijelo i daje mu oblik, štiti unutarnje organe, učvršćuje mišiće i omogućava kretanje. Sastoji se uglavnom od kostiju (206) i hrskavice. Veći dio ženskog skeleta ima isti oblik kao i muški skelet, samo manjih dimenzija. Izuzetak je zdjelica koja je kod žena obično veća nego kod muškaraca. Ova vaga prikazuje težinu skeleta. Težina skeletnog sustava u uskoj je svezi sa dobi, visinom i načinom života svakoga ponaosob.

Bazalni metabolizam

Bazalni metabolizam (ili BMR, basal metabolic rate) je minimalna količina kalorija potrebna ljudskom tijelu da preživi, te time da obavlja osnovne procese kao što su cirkulacija, disanje, varenje, održavanje tjelesne temperature. bazalni metabolizam se računa na ispitniku koji je psihički i fizički odmoran u ležećem položaju, nakon 12 sati posta, te nakon najmanje 8 sati sna i na stalnoj sobnoj temperaturi od oko 20°C. Bazalni metabolizam za odrasle varira između 1200 i 1800 kalorija.

BMR je pod utjecajem brojnih čimbenika: dobi, spola, visine, sastava tijela, temperature / stresa, nutritivnog statusa i temperature okoliša.

Tjelesna masa

Indeks tjelesne mase povezuje tjelesnu težinu i visinu pojedinca. Klasifikacija u nastavku odnosi se na rizik koji neadekvatna tjelesna težina može predstavljati za zdravstveno stanje: kada BMI (body mass index - indeks tjelesne mase) padne između 18,5 i 24,9 znači da težina statistički ne utječe na zdravlje te je stoga treba smatrati normalnom.

Svaka promjena ovog intervala BMI na manje ili više smatra se rizičnom po zdravlje, te stoga treba potražiti liječničku pomoć.

TABLICA BMI	VRIJEDNOST BMI	ishranu i fizičku aktivnost, to će Vam sigurno pomoći poboljšati kvalitetu Vašeg života, unaprijediti zdravlje i spriječiti bolest, povećati vitalnost i održati idealnu tjelesnu težinu! Ipak, važno je znati da nam oznaka tjelesne mase ne omogućava razlikovati da li se varijacije u težini dešavaju zbog veličine mišićne mase, koštane mase, sadržaja vode ili nakupljanja masnoće. Stoga ne dozvolite da vas jednostavnost računanja BMI odvede na krivi put, što bi dovelo do dijeta koje ćete sprovesti "na svoju ruku". Njegovu procjenu treba pratiti liječnik ili drugo specijalizirano osoblje poput nutricioniste ili djetetičara.
POTHRANJENOST	<18.5	
NORMALNA TEŽINA	18.5-24.9	
LAGANA PRETILOST	25.0-29.9	
TEŠKA PRETILOST	>30	

Razmatranja

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

OPIS PROIZVODA (vidi Sl.1)

- Zaslon
- Elektrode
- Pretnac za baterije

TEHNIČKE KARAKTERISTIKE

- Kapacitet: 180 kg / 396 lb
- Podjela: 100 g / 0,2 lb
- 3 alkalne baterije 1,5 V tipa AAA
- LCD zaslon
- Tolerancija: +/-1% +1 podjela
- Radni uvjeti okoliša: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Okolišni uvjeti za čuvanje: +10°C +50°C; RH ≤85%



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

SAVJETI ZA UPORABU

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

UPUTE ZA UPORABU

PRVA UPORABA

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

ODABIR MJERNE JEDINICE

Za modele PS7002 i PS7003 je moguće je promijeniti mjernu jedinicu za težinu u aplikaciji "Laica bodytouch", međutim nije moguće promijeniti mjernu jedinicu koja se prikazuje na LCD zaslonu vage. Za model PS7004, kada je vaga uključena, za odaberite mjernu ljestvicu (kg ili lb) pritiskom na gumb na dnu uređaja.

UPOTREBA

a. Samo mjerenje tjelesne težine

Podaci koji se odnose na sastav tijela prikazuju se samo na pametnom telefonu sa aplikacijom "LAICA bodytouch", vaga na svom zaslonu prikazuje samo težinu. Stoga je moguće koristiti je kao vagu bez pametnog telefona na slijedeći način:

- 1) Postavite vagu na tvrdi u ravnu površinu. Ukoliko je podloga propustljiva ili odvojena (primjerice tepih, sag, linoleum), to može utjecati na točnost vaganja.
- 2) - Stanite na vagu dok je isključena postavivši stopala paralelno te težinu ravnomjerno rasporedite (vidi crteže). Sačekajte bez micanja da vaga izračuna vašu težinu. Nemojte se tijekom mjerenja oslanjati na bilo koji predmet jer bi se time rezultati mogli promijeniti.
- 3) Kada sidete sa vage, zaslon će i dalje prikazivati težinu tijekom nekoliko sekundi, a zatim se vaga automatski gasi.

b. Rad s aplikacijom: proračun sastava tijela

Popis kompatibilnih uređaja:







- **iOS:**
 - o iPhone 7 Plus
 - o iPhone 7
 - o iPhone 6s Plus
 - o iPhone 6

- o iPhone 5s
- o iPhone 5c
- o iPhone 5
- o iPhone 4s
- o iPad (četvrta generacija)
- o iPad (treća generacija)
- o iPad mini
- o iPod touch (peti generacija)

- Za uređaj sa operativnim sustavom Android™ provjerite verziju bluetooth-a preuzimajući besplatnu aplikaciju BLE CHECKER sa Play Store™.

CBudući da je kompatibilna sa bluetooth tehnologijom 4.0 ili višom, vaga šalje podatke koji se odnose na tjelesni sastav (procenat masnoće, vode, skeletnih mišića, težinu skeletnog sustava, podatak koji se odnosi na bazalni metabolizam i podatak o tjelesnoj masi) na vaš pametni telefon kako biste bolje analizirali sastav vaše težine.

Tijekom slijedećih radnji savjetuje se držati pametni telefon u blizini vage kako bi veza ostala aktivna.

- 1) Aktivirajte bluetooth u postavkama pametnog telefona.
- 2) Instalirajte besplatnu aplikaciju "LAICA bodytouch"
- 3) Pokrenite aplikaciju i slijedite upute kako biste kreirali novog korisnika noseći odgovarajuće osobne podatke.
- 4) Dok je vaga ugašena stanite na podlogu obračunajući pozornost da vaša bosa stopala budu ispravno postavljena iznad dvije elektrode. Vaga prikazuje:
 - težinu
 - simbol  koji označava da je veza između vage i pametnog telefona uspostavljena.
- 5) U tom trenutku slijedeći podaci se prikazuju i memoriraju na vašem pametnom telefonu:
 - težinu
 - indeks tjelesne mase (BMI)
 - željena težina (ukoliko je postavljena u aplikaciji)
 - postotak tjelesne masnoće 
 - postotak vode 
 - postotak mišićne mase 
 - koštana masa u kilogramima 
 - bazalni metabolizam 
- 6) Vaga se automatski gasi ako se ne koristi oko 10 sekundi.

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



- Tijekom vaganja osigurajte se da je aplikacija aktivirana i prikazana na telefonu, tako da neposredno provjerite slanje podataka vašeg tjelesnog sastava.
- Prije započinjanja novog vaganja, uvijek provjerite bluetooth vezu između vage i vašeg telefona.
- Prije započinjanja novog vaganja uvijek odaberite na telefonu korisnika u čiju memoriju želite spremiti podatke.
- Za upotrebu aplikacije "LAICA bodytouch" u načinu rada dijete, preporuča se kreiranje novog korisnika, za ispravnu pohranu podataka djeteta.
- Svaki put kada se vaga premješta ili podigne i ponovo stavi na pod, prvo vaganje se ne smije uzeti u obzir, zbog nužnog podešavanja elektronske kartice u odnosu na stanice opterećenja. Uzmite u obzir drugo i naknadna vaganja, jer u nekim slučajevima prvo vaganje može biti promijenjeno zbog gore navedenoga razloga.

ZAMIJENA BATERIJA

Kada se na zaslonu prikazuje "LO", ili simbol baterije, treba zamijeniti baterije istim tipom baterija.

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

ODRŽAVANJE

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

PROBLEMI I RJEŠENJA

Problem	Mogući uzrok	Rješenje
Vaga se ne uključuje	<ul style="list-style-type: none"> • Niste se ispravno popeli na vagu. • Baterije su istrošene. 	<ul style="list-style-type: none"> • Popnite se sa paralelno postavljenim stopalima. Paznost: vaga se pali tek kad stanete na nju. • Zamijenite baterije.
Zaslon prikazuje "Lo" ili simbol baterije	Baterije su istrošene	Zamijenite baterije
Zaslon prikazuje "Err"	Težina prelazi kapacitet vage.	Odmah uklonite težinu s vage kako se ne bi oštetila i provjerite maksimalni kapacitet.
Aplikacija Laica Bodytouch ne prikazuje nikakve podatke	<ul style="list-style-type: none"> • Bluetooth nije aktiviran u postavkama pametnog telefona. • Pametni telefon je prešao u stanje pripravnosti tijekom procesa vaganja. • Prije vaganja, u aplikaciji, nije napravljen osobni nalog korisnika. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivirajte Bluetooth na telefonu. • Tijekom vaganja držite aplikaciju na telefonu aktivnom, kako bi provjerili neposredno slanje podataka. • Napravite nalog u aplikaciji Laica bodytouch.
Aplikacija Laica bodytouch prikazuje samo tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase.	<ul style="list-style-type: none"> • Niste se popeli na vagu bosih stopala. • Koža stopala je suviše suha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Popnite se sa bosim stopalima. • Blago navlažite kožu stopala.

POSTUPAK ODLAGANJA (Dir. 2012/19/EU - OEE0)



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

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

Ovaj proizvod je prikladan za kućnu upotrebu.

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

JAMSTVO

Jamstvo na ovaj uređaj traje 2 godine od datuma kupnje uz pečat ili potpis prodavača i račun koji trebate sačuvati u privitku.

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

Budući da stalno poboljšava vlastite proizvode, poduzeće Laica zadržava pravo na potpune ili djelomične izmjene svojih proizvoda, bez ikakve prethodne obavijesti, prema potrebama proizvodnje, a da za to poduzeće Laica ili njezini prodavači ne snose nikakvu odgovornost.



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

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

BELANGRIJK: VÓÓR GEBRUIK ZORGVULDIG LEZEN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIGE RAADPLEGING

De gebruiksaanwijzing moet beschouwd worden als een onderdeel van het product en moet tijdens de gehele levensduur van het product bewaard worden. Indien het apparaat wordt overgedragen aan een andere eigenaar moet ook de volledige documentatie meegeleverd worden. Voor een veilig en correct gebruik van het product moet de gebruiker de in de handleiding vermelde instructies en waarschuwingen zorgvuldig lezen omdat deze belangrijke informatie verstrekken inzake de veiligheid, de gebruiksinstructies en het onderhoud. Indien de handleiding verloren raakt of indien u meer informatie of toelichtingen wenst, neem dan contact op met het bedrijf op het onderstaande adres: 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

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

INHOUDSOPGAVE

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

VERKLARING SYMBOLEN

- Waarschuwing
- Verbod

WAARSCHUWINGEN INZAKE DE VEILIGHEID

- Alvorens het product te gebruiken moet gecontroleerd worden of het apparaat intact is en geen zichtbare schade vertoont. In geval van twijfel moet het apparaat niet gebruikt worden en moet u contact opnemen met uw dealer.
- Bewaar de plastic zak van de verpakking buiten het bereik van kinderen in verband met het verstikkingsgevaar.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor het beoogde gebruik en op de in de gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. Ieder ander gebruik moet beschouwd worden als oneigenlijk en dus gevaarlijk. De fabrikant is niet verantwoordelijk

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

⚠ LET OP! VOORDAT DIT APPARAAT GEBRUIKT WORDT

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

VEILIG GEBRUIK VAN DE BATTERIJEN

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

LICHAAMSSAMENSTELLING

Onderdelen van de lichaamssamenstelling zijn:

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

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

% vetmassa

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

TABEL LICHAAMSVET					
	Leeftijd	Ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Zwaarlijvigheid
VROUW	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
MAN	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

% spiermassa

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

% lichaamsvocht

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

Het skelet

Het skelet is de stevige en flexibele structuur die ons lichaam ondersteunt, vorm geeft, de interne organen beschermt, voorziet in de verankering met de spieren en bewegingen mogelijk maakt. Het bestaat voornamelijk uit botten (206) en kraakbeen.Het grootste gedeelte van de botten van het vrouwelijke skelet heeft de zelfde vorm, met kleinere afmetingen, als die van het mannelijk skelet. Een uitzondering wordt gevormd door het bekken dat bij vrouwen meestal groter is dan bij mannen. Deze weegschaal geeft het gewicht van het skelet aan. De detectie van het skeletgewicht moet worden gerelateerd aan de leeftijd, lengte en de levensstijl van elk individu.

Basaal metabolisme

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

Body mass index

De body mass index (BMI) correleert het lichaamsgewicht en de lengte van een persoon. De onderstaande indeling heeft betrekking op het risico dat een inadequaat lichaamsgewicht vormt voor de gezondheidstoestand: wanneer de IMC een waarde tussen 18,5 en 24,9 heeft betekent dit dat het gewicht statistisch geen invloed heeft op de gezondheidstoestand en als normaal moet worden beschouwd. Elke afwijking, naar boven of naar beneden, van deze IMC-waarden vormt een gevaar voor uw gezondheid; in dit geval is het raadzaam uw arts te raadplegen. Het volgen van een uitgebalanceerd dieet en het verrichten van lichaamsbeweging helpen de kwaliteit van het leven te verbeteren,

TABEL IMC	WAARDE IMC
ONDERGEWICHT	<18,5
NORMAAL	18,5-24,9
OVERGEWICHT	25,0-29,9
ZWAARLIJVIGHEID	>30

bevoornden de gezondheid en voorkomen ziektes, verhogen de vitaliteit en helpen bij het handhaven van het streefgewicht! Het is echter belangrijk te weten dat de BMI niet in staat is onderscheid te maken tussen gewichtsveranderingen in verband met de omvang van de spiermassa, de botmassa, het vochtgehalte of de ophoping van vet. Dus moet de eenvoudige berekening van de BMI niet misleiden en tot een "doe het zelf" dieet leiden. De beoordeling moet verricht worden door een arts of andere gespecialiseerde profielen zoals de voedingsdeskundige of de diëtist.

Overwegingen

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

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT (zie afb.1)

1. Display
2. Elektroden
3. Batterijvak

TECHNISCHE GEGEVENS

- Maximale gewicht: 180 kg / 396 lb

- Gewichtinterval: 100 g / 0.2 lb
- 3 vervangbare alkaline batterijen van 1,5 V type AAA
- Display LCD
- Tolerantie: +/-1% +1 div.
- Omgevingsomstandigheden gebruik: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Omgevingsomstandigheden opslag: +10°C +50°C; RH ≤85%

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

AANBEVELINGEN VOOR GEBRUIK

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

INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

EERSTE GEBRUIK

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

SELECTIE VAN DE MEETEENHEID

Bij de modellen PS7002 en PS7003 kan de meeteenheid voor de weging geselecteerd worden in de app "Laica bodytouch"; het display van de weegschaal toont enkel het gewicht. Het is dus mogelijk het apparaat op de volgende wijze als eenvoudige weegschaal te gebruiken:

GEBRUIK

a. Meting van alleen het lichaamsgewicht

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

b. Werking met de app: berekening van de lichaamssamenstelling








Lijst met compatibele apparaten:

- **iOS:**
 - iPhone vanaf 4s
 - iPad vanaf de 3e generatie
 - iPad mini
 - iPad touch vanaf de 5e generatie
- Voor apparaten met het operating system **Android™** moet de bluetooth-versie gecontroleerd worden door middel van de gratis in de Play Store™ down te loaden app BLE CHECKER.

De weegschaal is compatibel met de bluetooth-technologie versie 4.0 en later en verzendt de gegevens betreffende de lichaamssamenstelling (percentage vet, vocht, skeletspieren, gewicht van de botmassa en het gegeven van de body mass index) naar de smartphone om de samenstelling van uw gewicht beter te kunnen analyseren. Tijdens de volgende handelingen is het raadzaam de smartphone in de nabijheid van de weegschaal te houden om de verbinding altijd actief te houden.

- 1) De bluetooth moet door middel van de instellingen van de smartphone geactiveerd worden.
- 2) Installeer op de smartphone de gratis App "LAICA bodytouch"
- 3) Start de App en volg de instructies om de nieuwe gebruiker aan te maken en uw persoonlijke gegevens in te voeren.
- 4) Stap op de uitgeschakelde weegschaal en zorg ervoor de blote voeten op de twee elektroden te plaatsen. De weegschaal toont:
 - het gewicht
 - het symbool  dat de verbinding tussen de weegschaal en de smartphone aangeeft is actief.
- 5) Op dit punt worden de volgende gegevens op de smartphone weergegeven en opgeslagen:
 - het gewicht
 - de body mass index (BMI)
 - het streefgewicht (indien ingesteld in de app)
 - het percentage lichaamsvet 
 - het percentage lichaamsvocht 
 - het percentage spiermassa 
 - de kilo's botmassa 
 - het basaal metabolisme 
- 6) De weegschaal schakelt automatisch uit na ongeveer 10 seconden van niet-gebruik.

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

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

VERVANGING BATTERIJEN

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

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

ONDERHOUD

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

PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De weegschaal wordt niet ingeschakeld.	<ul style="list-style-type: none"> • U staat niet op correcte wijze op de weegschaal. • De batterijen zijn leeg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ga met parallel geplaatste voeten op de weegschaal staan. Let op: het apparaat wordt pas ingeschakeld nadat u erop gaat staan. • Vervang de batterijen.
Het display toont "Lo" of het symbool van de batterij.	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen.
Het display toont "Err".	Gewicht hoger dan het vermogen van de weegschaal.	Het gewicht onmiddellijk van de weegschaal verwijderen om schade te voorkomen en controleer de maximale belasting.
De app Laica Bodytouch toont geen enkel gegeven.	<ul style="list-style-type: none"> • De bluetooth is niet geactiveerd in de instellingen van de smartphone. • De smartphone is tijdens de weging in stand-by gegaan. • Voorafgaand op de weging is uw gebruiker niet in de app aangemaakt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activeer de bluetooth op de smartphone. • Houd tijdens de weging de app actief op de smartphone om de onmiddellijke verzending van de gegevens te kunnen controleren. • Maak de gebruiker aan in de app Laica bodytouch.
De app Laica Bodytouch geeft alleen het lichaamsgewicht en de body mass index weer.	<ul style="list-style-type: none"> • Men staat niet met blote voeten op de weegschaal. • De huid van de voeten is te droog. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ga met blote voeten op de weegschaal staan. • De huid van de voeten enigszins bevochtigen.

VERWIJDERINGSPROCEDURE (Richtlijn 2012/19/Ue-RAEE)



Het symbool op de onderkant van het apparaat geeft aan dat het gescheiden als elektrische en elektronische apparatuur verwijderd moet worden. Aan het einde van de nuttige levensduur van het apparaat mag het niet verwerkt worden als gemengd gemeentelijk vast afval maar moet het worden ingeleverd bij een specifiek

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

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

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

GARANTIE

Dit toestel is gegarandeerd voor 2 jaar vanaf de aankoopdatum, die bewezen moet worden door **de stempel of de handtekening van de verkoper en door de kassabon die u hierbij in bijlage moet bewaren**. Deze periode is conform de van kracht zijnde wetgeving, en wordt enkel toegepast wanneer de consument een privé persoon is. De producten van Laica worden ontworpen voor huishoudelijk gebruik, en het gebruik in openbare gelegenheden wordt niet toegestaan. De garantie dekt enkel de productiedefecten en is niet geldig indien de schade veroorzaakt werd door een toevallige gebeurtenis, een verkeerd gebruik, nalatigheid of onjuist gebruik van het product. Gebruik enkel de bijgeleverde accessoires; het gebruik van andere accessoires kan het vervel van de garantie tot gevolg hebben. Open het toestel voor geen enkele reden; in geval van opening of geknoei vervalt de garantie definitief. De garantie is niet van toepassing op de delen die onderhevig zijn aan slijtage door gebruik en op de batterijen indien ze worden bijgeleverd. De garantie vervalt twee jaar na de aankoopdatum; in dit geval zullen de ingrepen van technische assistentie tegen betaling uitgevoerd worden. Informatie betreffende ingrepen van technische assistentie, zowel in garantie als tegen betaling, kunnen gevraagd worden met een e-mail: info@laica.com.

Er is geen enkele vorm van bijdrage verplicht voor de reparaties en de vervanging van producten die binnen de termen van de garantie vallen. In geval van defecten moet u zich wenden tot de verkoper; NIET rechtstreeks verzenden naar LAICA. Alle ingrepen in garantie (inclusief de vervanging van het product of een deel van het product) verlenen de duur van de originele garantieperiode van het vervangen product niet. De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade die, rechtstreeks of onrechtstreeks, personen, voorwerpen en huisdieren betreft als gevolg van het niet in acht nemen van alle voorschriften die aangeduid worden in het desbetreffende instructieboekje en in het bijzonder betreffende de waarschuwingen voor de installatie, het gebruik en het onderhoud van het toestel. Het behoort tot de bevoegdheid van de firma Laica zich constant in te zetten voor de verbetering van haar producten, zonder voorafgaande waarschuwing het hele of gedeeltelijke product te wijzigen voor wat betreft de productievereisten, zonder dat dit geen enkele verantwoordelijkheid vanwege de firma Laica of van haar verkopers met zich meebrengt.