

**LAICA****PS7002  
PS7003  
PS7004**PESAPERSONE  
ELETTRONICA

LC132/I - 11/2022

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

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

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

**LAICA**®**LAICA**®**LAICA S.p.A.**

Viale del Lavoro, 10

36048 Barbarano Mossano (VI) - Italy

Tel. +39 0444.795314

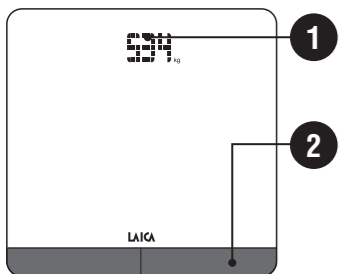
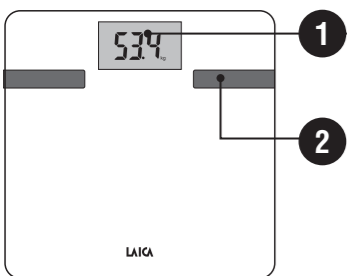
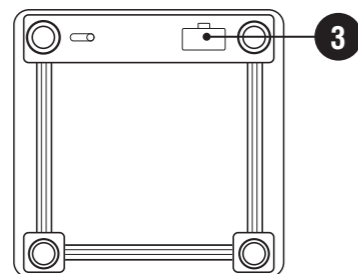
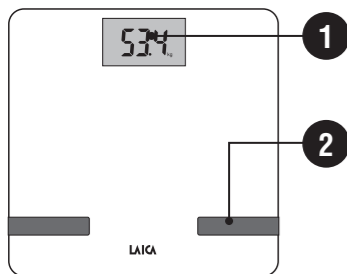
info@laica.com

Made in China

UK Importer: Strix Ltd, Forrest House, Ronaldsway,  
Isle Of Man, IM9 2RG, British Isles**www.laica.it****ISTRUZIONI E GARANZIA****PS7002  
PS7003  
PS7004****PESAPERSONE ELETTRONICA SMART CON INDICATORE DI % DI GRASSO,  
% DI ACQUA, % DI MUSCOLATURA SCHELETRICA, METABOLISMO BASALE  
E CON INDICATORE DI MASSA CORPOREA****EN** **Instructions and warranty**  
SMART ELECTRONIC SCALE FOR BODY FAT %, WATER %, MUSCLE %, BASAL METABOLIC RATE WITH BODY MASS INDICATOR**ES** **Instrucciones y garantía**  
BASCULA ELECTRONICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELETICA, METABOLISMO BASAL E INDICADOR DE MASA CORPORAL**PT** **Instruções e garantia**  
BALANCA ELETTRONICA SMART COM INDICACAO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE AGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELETICA, METABOLISMO BASAL E INDICE DE MASSA CORPORAL**DE** **Anleitungen und garantie**  
ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE DES FETTANTEILS, DES WASSERANTEILS UND DES SKELETTMUSKELANTEILS IN %, DES GRUNDUMSATZES UND MIT ANZEIGE DER KÖRPERMASSE.**FR** **Instructions et garantie**  
PESE-PERSONNE ELECTRONIQUE SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, METABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE**EL** **Οδηγίες και εγγύηση**  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ SMART ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**RO** **Instrucțiuni și garanție**  
CANTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRASIME, % DE APA, % DE MUSCULATURA SCHELETICA, METABOLISMULUI BAZAL SI CU INDICATOR DE MASA CORPORALA**HU** **Használat és garancia**  
ELEKTRONIKUS SZEMELYMERLEG A TESTZSIR, TESTVIZ, IZOMTÖMEG, ALAP METABOLIKUS RÁTA ÉS A TESTTÖMEG-INDEX KIMUTATÁSÁRA**HR** **Upute i jamstvo**  
PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM PROCENTA MASNOCE, VODE, MISICNE MASE, SKELETNIH MIŠICA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE**NL** **Gebruiksaanwijzing en garantie**  
ELEKTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL SMART MET AANDUIDING VAN % LICHAAMSVET, % LICHAAMSVOCHT, % SKELETSPIERMASSA, BASAAL METABOLISME EN BODY MASS INDEX**SL** **Navodila in garancija**  
ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA SMART Z INDIKATORJEM % MASCOB, % VODE, % SKELETNE MISICNINE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN Z INDIKATORJEM TELESNE MASE

PS7002  
PS7003  
PS7004

Fig. 1



**DESCRIZIONE PRODOTTO**

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie

**PRODUCT DESCRIPTION**

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment

**DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO**

1. Display
2. Electrodes
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

**DESCRIPTION DU PRODUIT**

1. Afficheur
2. Electrodes
3. Compartiment à piles

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ**

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Θήκη μπαταριών

**DESCRIZIONE PRODUSULUI**

1. Display
2. Electrozi
3. Compartiment baterii

**A TERMÉK LEÍRÁSA**

1. Kijelző
2. Elektródok
3. Elemtartó

**OPIS PROIZVODA**

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Pretinac za baterije

**BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT**

1. Display
2. Elektroden
3. Batterijvak

**OPIS IZDELKA**

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Prostor za akumulatorja

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



**LAICA S.p.A.**

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

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

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

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

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

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



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

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

**INDICE**

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

**pag. 4**  
 **pag. 4**  
 **pag. 5**  
 **pag. 5**  
 **pag. 6**  
 **pag. 6**  
 **pag. 7**  
 **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
<b>DONNA</b>	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%	
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%	
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%	
<b>UOMO</b>	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%	
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%	
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%	

**% di massa muscolare**

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

**% d'acqua**

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

**Metabolismo basale**

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

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

**Indice di massa corporea**

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

L'indice di massa corporea mette in relazione il peso corporeo e l'altezza di un individuo. La classificazione sotto riportata è correlata al rischio che un inadeguato peso corporeo può costituire per lo stato di salute: quando l'IMC rientra tra 18,5 e 24,9 significa che il peso non incide statisticamente sullo stato di salute ed è quindi da considerarsi normale. Ogni deviazione, per difetto o per eccesso da tale intervallo di valori di IMC deve essere considerata a rischio per il proprio stato di salute; è

consigliabile in questo caso consultare il proprio medico. Abituarsi a seguire una dieta equilibrata e fare attività fisica aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, favorire la salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma! È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso.

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

**Considerazioni**


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

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

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie

**CARATTERISTICHE TECNICHE**

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

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

**CONSIGLI PER L'USO**

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

**ISTRUZIONI PER L'USO**

**PRIMO UTILIZZO**

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

**SELEZIONE UNITÀ DI MISURA**

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

**UTILIZZO**

**a. Misurazione solo peso corporeo**

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

- 1) Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, 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 con sistema operativo dal 10.
- **Per device con sistema operativo Android™:** dalla versione 6.0 (Marshmallow).

Compatibile con tecnologia bluetooth 4.0 e superiore, la bilancia invia i dati relativi alla composizione corporea (percentuale di grasso, acqua, muscolatura scheletrica, dato relativo al metabolismo basale e indice di massa

corporea) allo smartphone per meglio analizzare la composizione del proprio peso. Durante le seguenti operazioni si consiglia di tenere lo smartphone nelle vicinanze della bilancia per mantenere la connessione attiva.

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

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



- Durante la pesata verificare che l'app sia attiva e visualizzata sullo smartphone in modo da verificare l'invio immediato dei dati relativi alla vostra composizione corporea.
- Prima di procedere con una nuova pesata, verificare sempre che la connessione bluetooth del proprio smartphone sia attiva.
- Per device Android™ è necessario attivare i servizi di localizzazione.
- Prima di procedere con una nuova pesata selezionare sempre sullo smartphone l'utente dove si vuole memorizzare i dati.
- Ogni volta che la 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.	Non si è saliti in modo corretto sulla bilancia.  Le batterie sono esaurite.	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 Home Wellness" non visualizza nessun dato.	Non è stato attivato il bluetooth nelle impostazioni dello smartphone.  Lo smartphone è andato in stand-by durante la pesata.	Attivare il bluetooth nello smartphone.  Mantenere l'app attiva sullo smartphone durante la pesata per verificare l'invio immediato dei dati.
L'app "LAICA Home Wellness" visualizza solo il peso corporeo.	Non è stato premuto il tasto "RILEVA PESO" nell'app.  Non si è saliti sulla bilancia a piedi nudi.  La pelle dei piedi è troppo secca.	Premere nell'app il tasto "RILEVA PESO" per inviare i dati dalla bilancia all'app.  Salire sulla bilancia con i piedi nudi.  Inumidire leggermente la pelle dei piedi.

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

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



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

Per lo smaltimento corretto delle batterie (**Dir. 2013/56/Ue**) non gettare le batterie nei rifiuti domestici ma smaltirle come rifiuto speciale presso i punti di raccolta indicati per il riciclo. Per maggiori informazioni circa

lo smaltimento delle pile scariche contattare il negozio dove è stato acquistato l'apparecchio che conteneva le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti.

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

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

**GARANZIA**

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

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



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

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

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

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



To ensure the safe and correct use of the product, the user must carefully read the instructions and warnings contained in the manual insofar as they provide important information regarding safety, user and maintenance instructions.

Should the instruction manual get mislaid or you require additional information or clarifications, please fill in the relevant form on the website: <https://www.laica.it/> in the FAQ and Support section.

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

**INDEX**

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

**SYMBOLS KEY**



Warning



Prohibition

**SAFETY WARNINGS**

- Before using, make sure the device is intact with no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact the retailer.
- Keep the plastic bag used for packaging out of reach of children: suffocation hazard.
- This device must only be used for its intended purpose and in the manner indicated in the instructions.

All other uses are considered improper and therefore hazardous. The manufacturer cannot be considered responsible for any damage due to improper or incorrect use.

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



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

**SAFE USE OF BATTERIES**

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

**BODY COMPOSITION**

The body composition is made up of:

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

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

**Body fat %**

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

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

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

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

**Water %**

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

**Basal metabolic rate**

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

**Body mass index**

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

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

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

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

**Considerations**

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

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

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment

**TECHNICAL SPECIFICATIONS**

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



**RECOMMENDATIONS FOR USE**

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

**INSTRUCTIONS FOR USE****FIRST USE**

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

**UNIT SELECTION**

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

**USE****a. Measuring weight only**

Body composition data is only available via the "LAICA Home Wellness" smartphone app; the scale's display only shows weight.






It can therefore be used as a simple scale in the following way:

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

**b. Operation with app: calculation of body composition****List of compatible devices:**

- **iOS:** iPhone with 10 operating system.
- **For device with Android™operating system:** with the 6.0 version (Marshmallow).

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

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

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



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

**REPLACING BATTERIES**

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

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

**MAINTENANCE**

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

**TROUBLESHOOTING**

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

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

**DISPOSAL PROCEDURE**

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

At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions. If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m<sup>2</sup> without having to purchase a new, similar device.

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

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

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



This product is meant for household use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 2014/30/Eu on electromagnetic compatibility and on Directive 2011/65/Eu on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment. This product is an electronic device that was tested to assure, according to the current technical knowledge, that it does not interfere with other nearby located equipment (electromagnetic compatibility) and that it is safe if used according to the advices given in the instructions for use. In case of operation anomalies, do not keep using the device and, if necessary, refer to the manufacturer directly.



This product is meant for household use. The conformity, certified by the UKCA-marking on the device, refers to the Electromagnetic Compatibility Regulations 2016 and The Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012.

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

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

**WARRANTY**

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

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



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

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

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

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



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

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

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

**ÍNDICE**

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

**NOTA SÍMBOLOS**



Advertencia



Prohibición

**ADVERTENCIAS SOBRE LA SEGURIDAD**

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

El fabricante no se puede considerar responsable por eventuales daños derivados de usos inadecuados o errados.

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

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

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

**USO EN SEGURIDAD DE LAS BATERÍAS**

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

**COMPOSICIÓN CORPORAL**

La composición corporal está constituida por:

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

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

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

**% de masa grasa**

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

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

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

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

**% de agua**

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

breves (horas), medios (días) o largos (semanas). Las pequeñas variaciones de peso en pocas horas son absolutamente normales, y se deben a la retención hídrica, dado que el agua extracelular (que incluye el líquido intersticial, el plasma, la linfa y el líquido transcelular) es el único compartimento capaz de variar de forma tan rápida. Cuando las disminuciones de peso se producen en pocos días es muy probable que afecten al agua total.

**Metabolismo basal**

El metabolismo basal o BMR, basalmctabolic 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**

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

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

**Consideraciones**

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


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

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

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

- Capacidad: 180 kg / 396 lb

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

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

**CONSEJOS DE USO**

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

**INSTRUCCIONES PARA EL USO**

**PRIMER USO**

- La presente balanza funciona con tres baterías alcalinas sustituibles de 1.5V tipo AAA.
- Para introducir las baterías, abra el compartimiento de las baterías mediante el 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 Home Wellness", no es posible cambiar la unidad de medida visualizada en el display LCD de la balanza. Para el modelo PS7004, con la balanza encendida seleccionar la unidad de medida (kg o lb) presionando la tecla colocada en el fondo del aparato.

**USO**

**a. Medición sólo del peso corporal**

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

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







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

**b. Funcionamiento con app: cálculo de la composición corporal**


Lista de los dispositivos compatibles:

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

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

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

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



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

**SUSTITUCIÓN DE LAS BATERÍAS**

- Cuando la pantalla muestra "LO" o el símbolo de la batería, realice la sustitución con baterías del mismo tipo.
1. Abra el compartimento baterías mediante la lengüeta de la tapadera.
  2. Saque las baterías descargadas y elimínelas como se indica en el apartado "Procedimiento de eliminación".
  3. Meta las nuevas baterías teniendo en cuenta la polaridad indicada.
  4. Cierre el compartimento de baterías.

**MANTENIMIENTO**


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

**PROBLEMAS Y SOLUCIONES**

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


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

**PROCEDIMIENTO DE ELIMINACIÓN**

 El símbolo colocado en el fondo del aparato indica la recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). Al término de la vida útil del aparato, no eliminar como residuo municipal sólido mixto sino eliminarlo en un centro de recogida específico colocado en vuestra zona o entregarlo al distribuidor a la hora de comprar un nuevo aparato del mismo tipo y destinado a las mismas funciones. En caso de que el aparato a eliminar tenga una dimensión inferior a los 25 cm es posible entregarlo en un punto de venta con un metraje superior a los 400 metros cuadrados sin obligación de comprar un nuevo dispositivo similar. Este procedimiento de recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos se realiza con el propósito de una política del medioambiente comunitaria con

objetivos de salvaguardia, defensa y mejoramiento de la calidad del medioambiente y para evitar efectos potenciales en la salud de los seres humanos debido a la presencia de sustancias peligrosas dentro de estos equipos o a un uso inapropiado de los mismos o de algunas de sus partes. Cuidado! Una eliminación no correcta de equipos eléctricos y electrónicos podría conllevar sanciones.

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

 Este producto está indicado para uso doméstico. La conformidad, comprobada por el marcado CE señalado en el indicador electrónico, está relacionada con la directiva 2014/30/UE sobre la compatibilidad electromagnética y con la directiva 2011/65/UE sobre la restricción del uso de determinadas sustancias peligrosas en los aparatos eléctricos y electrónicos. Este producto es un instrumento electrónico que ha sido averiguado para garantizar, al estado actual de los conocimientos técnicos, sea de no interferir con otros aparatos en las cercanías, (compatibilidad electromagnética) sea de estar seguro si utilizado según las indicaciones de las instrucciones para el uso. En caso de comportamientos anómalos del dispositivo, no continuar con el uso y eventualmente contactar directamente al productor.

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

**GARANTÍA**

Este aparato tiene una garantía de 2 años a partir del momento de la entrega del bien, o cualquier otro plazo más largo previsto por la legislación nacional del lugar de residencia del consumidor. Esta disposición se ajusta a la legislación italiana y europea. Los productos Laica están diseñados para el uso doméstico y no está permitido el uso en establecimientos públicos. La garantía cubre solo los defectos de producción y no es válida en caso que el daño sea causado por un evento accidental, uso errado, negligencia o uso inadecuado del producto. Utilizar solamente los accesorios suministrados; el uso de accesorios diferentes puede causar la decadencia de la garantía. No abrir el aparato por ningún motivo; en caso de apertura o alteración, la garantía decae definitivamente. La garantía no se aplica a las partes sujetas a desgaste y a las baterías cuando se suministran en dotación. Transcurridos 2 años desde la entrega, o cualquier otro período más largo estipulado por la legislación nacional del lugar de residencia del consumidor, la garantía decae; en este caso, la asistencia técnica se llevará a cabo previo pago. Informaciones sobre intervenciones de asistencia técnica, estén las mismas en garantía o con remuneración, se podrán solicitar contactando [info@laica.com](mailto:info@laica.com). No se establece ninguna forma de pago para las reparaciones y las sustituciones que entren en los términos de la garantía. En caso de averías comunicarse con el vendedor; NO enviar directamente a LAICA. Todas las intervenciones en garantía (incluidos los de sustitución del producto o de una parte) no prolongarán la duración del periodo de garantía original del producto sustituido. La empresa fabricante declina toda responsabilidad por posibles daños que puedan, directa o indirectamente, derivar de personas, cosas y animales domésticos a causa de incumplimiento de todas las prescripciones indicadas en el manual de instrucciones específico, especialmente, las advertencias referidas a la instalación, el uso y el mantenimiento del aparato. Es facultad de la empresa Laica, constantemente comprometida en mejorar sus productos, modificar sin ningún previo aviso en total o en parte sus productos en relación con las necesidades de producción, sin que esto comporte ninguna responsabilidad por parte de la empresa Laica o de sus revendedores. Para mayor información: [www.laica.it](http://www.laica.it). Laica Iberia Distribución, S.L. C.I.F.: B67044362 - Ronda Narciso Monturiol N.º 4 (Edificio A), Planta 1ª, Oficina 117 - Parque Tecnológico de Paterna - 46980-Paterna (Valencia) - España - Teléfono: 961 484 164 - E-mail: [info@laicaiberia.com](mailto:info@laicaiberia.com)





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

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

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

O manual de instruções deve ser considerado parte integrante do produto e deve ser conservado durante todo o ciclo de vida do mesmo. Em caso de cessão do aparelho a outro proprietário, entregue também toda a documentação.



Para uma utilização segura e correta do produto, o utilizador deverá ler atentamente as instruções e advertências contidas no manual uma vez que fornecem informações importantes relativas à segurança, instruções de utilização e manutenção.

Em caso de extravio do manual de instruções ou de necessidade de receber mais informações ou esclarecimentos, preencha o formulário para o efeito presente no website https://www.laica.it/ na secção FAQ e Assistência.

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

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

**LEGENDA SÍMBOLOS**

- Aviso
- Proibição

**AVISOS SOBRE A SEGURANÇA**

- Antes da utilização do produto verificar que o aparelho apresente-se íntegro sem danos visíveis. Caso tenha dúvidas não utilizar o aparelho e contactar o próprio revendedor.
- Manter o saco de plástico da embalagem longe das crianças: perigo de sufocamento.
- Este aparelho destina-se exclusivamente ao uso para o qual foi concebido e do modo indicado nas instruções de uso. Qualquer outra utilização será considerada imprópria e, portanto, perigosa. O fabricante

não pode ser considerado responsável por eventuais danos decorrentes de utilizações impróprias ou erradas.

- Este aparelho pode ser utilizado de forma autónoma por crianças com 8 anos ou mais.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com pouca experiência, desde que sejam previamente instruídas sobre a utilização de modo seguro e apenas se forem informadas sobre os perigos relacionados ao produto. Crianças não devem brincar com o aparelho. As operações de limpeza e de manutenção não podem ser efetuadas por crianças sem a supervisão de um adulto.
- Em caso de avaria e/ou mau funcionamento, desligar o aparelho sem adulterá-lo. Para as reparações contactar sempre o próprio revendedor.
- Tratar a balança com cuidado, protegê-la contra impactos, variações extremas de temperatura, humidade, poeira, luz direta do sol e fontes de calor.
- ⊘ NÃO deixar líquidos penetrarem no corpo da balança. Este aparelho não é impermeável. NÃO guarde e NÃO utilize a balança em ambientes muito húmidos; um teor de humidade superior a 85% ou o contacto com a água e outros líquidos podem provocar corrosão e comprometer o funcionamento da balança.
- ⊘ NÃO subir na balança com os pés molhados ou se a superfície desta está molhada: perigo de escorregamento.

**⚠️ ATENÇÃO! ANTES DE USAR ESTE APARELHO**

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

**UTILIZAÇÃO SEGURA DAS BATERIAS**

- Remover as baterias se não se usa a balança por longos períodos de tempo e conservá-las num lugar fresco e seco com temperatura ambiente.
- ⊘ NÃO recarregar as baterias se não forem recarregáveis.
- ⊘ NÃO efetuar a recarga das baterias recarregáveis com modalidades diferentes das indicadas no manual ou com aparelhos não indicados.
- ⊘ NUNCA expor as baterias a fontes de calor e à luz direta do sol. O descumprimento desta indicação pode danificar e/ou causar as 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
<b>MULHER</b>	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
<b>HOMEM</b>	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

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

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

**% de água**

A percentagem de água corporal difere em mulheres e homens: em mulheres adultas em bom estado de saúde, vai de 45% a 60%, enquanto, em homens, vai de 50% a 65%. A percentagem de água é maior durante a infância e diminui com a idade. As alterações do peso corporal podem ocorrer em curto (horas), médio (dias) ou longo prazo (semanas). As pequenas variações de peso em poucas horas são absolutamente normais e devem-se à retenção hídrica,

sendo que a água extracelular (que compreende o líquido intersticial, a linfa, o plasma e o líquido transcelular) é o único componente capaz de se alterar tão rapidamente. Quando há diminuições de peso em poucos dias, é muito provável que elas se devam à quantidade total de água.

**Metabolismo basal**

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

**Índice de massa corporal**

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

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

**Considerações**

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


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

1. Display
2. Eletrodos
3. Compartimento das pilhas

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

- Capacidade: 180 kg / 396 lb
- Divisão: 100 g / 0,2 lb
- 3 pilhas alcalinas de 1,5V, AAA substituíveis
- Display LCD

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

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

#### CONSELHOS PARA O USO

- Pesar-se sempre na mesma balança e à mesma hora, de preferência ao acordar e sem roupa.
- É importante pesar-se descalço, com os pés bem secos e corretamente posicionados sobre os eletrodos (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 Home Wellness", mas não é possível alterar a unidade de medição visualizada no visor LCD da balança. Para o modelo PS7004, com a balança ligada selecionar a unidade de medida (kg ou lb) premindo a tecla colocada no fundo do aparelho.

##### UTILIZAÇÃO




###### a. Medição somente do peso corporal

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


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

Lista de dispositivos compatíveis:

- **iOS:** iPhone com sistema operativo a partir do 10.
- **Para dispositivos com sistema operativo Android™:** a partir da versão 6.0 (Marshmallow). Compatível com a tecnologia bluetooth 4.0 e superior, a balança envia os dados relativos à composição corporal (percentagem de gordura, água, músculo esquelético, dados relativos ao metabolismo basal e índice de massa corporal) para o smartphone a fim de melhor analisar a composição do próprio peso. Durante as seguintes operações, é aconselhável ter o smartphone próximo da balança para manter a conexão ativa.
  1. Ative o bluetooth nas configurações do smartphone
  2. Instale no seu smartphone a App gratuita "LAICA Home Wellness"
  3. Inicie a App e siga as instruções para adicionar o produto e para criar o novo utilizador inserindo os seus dados pessoais.
  4. Com a balança desligada, suba para a balança, tendo o cuidado de posicionar os pés descalços corretamente sobre os dois eletrodos. A balança apresenta:
    - a. o peso
    - b. o símbolo  para indicar que a conexão entre a balança e o smartphone está ativa.
  5. Para enviar os dados registados a partir da balança para o smartphone, pressione na App o botão "REGISTAR PESO".
  6. Neste momento, os seguintes dados são exibidos no seu smartphone:
    - o peso
    - o peso ideal (se configurado na app)
    - a percentagem de gordura 
    - a percentagem de água 
    - o metabolismo basal **kcal** 
    - o índice de massa corporal (IMC) 
    - a percentagem de massa muscular 
  7. A balança desliga-se automaticamente após cerca de 10 segundos de inatividade.

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Verifique sempre se a ligação bluetooth do seu smartphone está ativada antes de uma pesagem.</li> <li>• Para os dispositivos Android™ é necessário ativar os serviços de localização.</li> <li>• Antes de proceder a uma pesagem, no seu smartphone, o utilizador deverá memorizar os dados.</li> <li>• 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.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

##### SUBSTITUIÇÃO DAS BATERIAS

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

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

#### MANUTENÇÃO

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

#### PROBLEMAS E SOLUÇÕES

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

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

#### PROCESSO DE ELIMINAÇÃO



O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos (**Dir. 2012/19/EU-WEEE**).

No final da vida útil do dispositivo, não remova a misturas de resíduos urbanos sólidos, mas para eliminar um centro de recolha colocados especiais em sua área ou entregue ao comerciante, quando comprar um novo aparelho do mesmo tipo e para as mesmas funções. Caso o aparelho a ser eliminado tenha dimensões inferiores a 25 cm, é possível levá-lo até um ponto de venda com tamanho superior a 400 m<sup>2</sup> sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar. Este procedimento de recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos é realizado com o objetivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido à presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso

inadequado,ou mesmo algumas de suas partes. Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

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

**CE** Este produto está indicado para uso doméstico. A conformidade, comprovada pela marcação CE afixada no dispositivo, refere-se à Diretiva 2014/30/UE respeitante à compatibilidade eletromagnética e à 2011/65/UE respeitante à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos. Este produto é um instrumento eletrônico que foi verificado para garantir, no estado atual dos conhecimentos técnicos, que não interfere com outros equipamentos nas proximidades (compatibilidade eletromagnética) e que é seguro quando utilizado de acordo com as indicações fornecidas nas instruções de utilização. Em caso de comportamentos anormais do dispositivo, não prolongue a utilização e, se necessário, entre em contacto diretamente com o fabricante.

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

#### GARANTIA

O presente aparelho é garantido durante 2 anos a partir do momento da entrega do bem, ou de outra vigência maior prevista pela legislação nacional de residência do consumidor. Tal disposição está em conformidade com a legislação italiana e europeia. Os produtos da Laica são projetados para o uso doméstico e não é permitida a utilização em estabelecimentos públicos. A garantia cobre em exclusivo os defeitos de produção e não é válida sempre que o dano seja causado por um evento accidental, utilização errada, negligência ou uso indevido do produto. Utilize em exclusivo os acessórios fornecidos; a utilização de acessórios diferentes poderá comportar a anulação da garantia. Não abra o aparelho por nenhum motivo; em caso de abertura ou manipulação, a garantia é anulada de forma definitiva. A garantia não se aplica às peças sujeitas ao desgaste e às pilhas, quando fornecidas. Uma vez decorridos 2 anos da entrega, ou de outra vigência maior prevista pela legislação nacional de residência do consumidor, a garantia expira; neste caso, as intervenções de assistência técnica serão realizadas mediante pagamento. Poderá solicitar informações sobre intervenções de assistência técnica, tanto dentro como fora da garantia, contactando o seguinte e-mail: [info@laica.com](mailto:info@laica.com). Não é devida nenhuma forma de retribuição pelas reparações e substituições de produtos que estejam cobertos pela garantia. Em caso de avarias, dirija-se ao fabricante; NÃO remeta diretamente para a LAICA. Todas as intervenções dentro da garantia (incluindo as de substituição do produto ou de uma das suas peças) não prolongam a duração do período de garantia original do produto substituído. O fabricante isenta-se de todas as responsabilidades por eventuais danos que possam, direta ou indiretamente, ser causados a pessoas, objetos e animais de estimação na sequência da não observância de todas as prescrições indicadas no respetivo livreto de instruções e relativas, em especial, às advertências sobre o tema da instalação, uso e manutenção do aparelho. É direito da empresa Laica, estando constantemente empenhada no melhoramento dos próprios produtos, de modificar sem aviso prévio todo ou parte dos próprios produtos em relação à necessidade de produção, sem que tal implique nenhuma responsabilidade por parte da empresa Laica ou dos seus revendedores. Para mais informações: [www.laica.it](http://www.laica.it).

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



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

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

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

Das Benutzerhandbuch ist als Bestandteil des Produkts zu betrachten und muss für die gesamte Lebensdauer des Geräts aufbewahrt werden. Sollte das Gerät den Eigentümer wechseln, so sind diesem auch alle Begleitunterlagen auszuhändigen.



Zur sicheren und korrekten Verwendung des Produkts ist der Anwender dazu aufgerufen, die im Handbuch enthaltenen Anweisungen und Hinweise sorgfältig zu lesen, da diese wichtige Informationen in Bezug auf Sicherheit, Gebrauch und Wartung liefern. Bei Verlust der Bedienungsanleitung oder wenn Sie weitere Informationen oder Klarstellungen benötigen, füllen Sie bitte das entsprechende Formular auf der Website <https://www.laica.it/> im Abschnitt Faq und Support aus.

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

**INHALT**

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

**LEGENDE SYMBOLE**



Hinweis



Verbot

**SICHERHEITSHINWEISE**

- Versichern Sie sich vor dem Gebrauch, dass das Gerät sich als unversehrt ohne sichtbare Schäden erweist. Im Zweifelsfall gebrauchen Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie den Plastikbeutel der Verpackung von Kindern fern: Erstickungsgefahr.

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

	<b>ACHTUNG! VOR DER VERWENDUNG DIESES GERÄTS</b>
--	--------------------------------------------------

- **Der Anteil an Körperfett und Wasser, Skelettmuskulatur und der Grundumsatz, die von der Waage berechnet werden, dürfen nur als Richtwerte genommen werden. Für weitere Informationen einen Arzt oder Ernährungswissenschaftler konsultieren.**
- **Mithilfe von Elektroden an der Trittfläche sendet die Waage einen schwachen Strom, der die Körpermasse passiert. Die Waage stellt keine Gefahr dar.**
- **Die Waage sollte nicht von den folgenden Personen benutzt werden, da die Messdaten nicht zuverlässig sein könnten:**
  - 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 Trittfläche sendet die Waage einen schwachen Strom, der die Körpermasse passiert. Die verschiedenen Massen antworten unterschiedlich auf den Stromfluss: Die Magermasse hat einen kleineren als der von der Fettmasse entgegengesetzten Widerstand. Dieser Widerstand des Körpers wird bioelektrische Impedenz genannt. Der jeweilige Prozentanteil der verschiedenen Körpermassen variiert nach Geschlecht, Alter und Statur.

**Fettanteil**

Der in der nachfolgenden Tabelle angegebene Fettanteil stellt die Gesamtfettmasse dar, die sich aus der Summe des Strukturfetts (oder Primärfetts) 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
<b>FRAU</b>	10-39	14-19%	19.1-29%	29.1-34%	> 34.1%
	40-55	15-20%	20.1-30%	30.1-35%	> 35.1%
	56-80	16-21%	21.1-31%	31.1-36%	> 36.1%
<b>MANN</b>	10-39	11-19%	19.1-24%	24.1-29%	> 29.1%
	40-55	12-20%	20.1-25%	25.1-30%	> 30.1%
	56-80	13-21%	21.1-26%	26.1-31%	> 31.1%

**Prozentanteil der Muskelmasse (Skelettmuskelanteil)**

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

**Wasseranteil**

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

er das gesamte Wasser verliert.

**Grundumsatz**

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

**Körpermasseindex**

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

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

**Zur Berücksichtigung**

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


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

1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach

**TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN**

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

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

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

**EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH**

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

**GEBRAUCHSANLEITUNGEN**

**ERSTMALIGER GEBRAUCH**

- Diese Waage funktioniert mit 3 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 Home Wellness" auszuwählen; es ist nicht möglich, die auf dem LCD-Display der Waage visualisierte Maßeinheit zu ändern. Bei dem Modell PS7004 die Maßeinheit (kg oder lb) mit eingeschalteter Waage durch Druck der Taste auf dem Boden des Geräts auswählen.

**GEBRAUCH**

**a. Messung des Körpergewichtes**

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

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

**b. Funktionsweise mit App: Ermittlung der Körperzusammensetzung**


Liste der kompatiblen Geräte:

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

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

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

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



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

**AUSTAUSCH DER BATTERIEN**

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

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

**WARTUNG**


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

**PROBLEME UND LÖSUNGEN**

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

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


**ENTSORGUNGSVERFAHREN**

 Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen an (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeindeabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringeren Ausmaßen als 25 cm ist, besteht die Möglichkeit, es an eine Verkaufsstelle von mehr als 400 mq ohne Pflicht des Erwerbs einer ähnlichen Vorrichtung zurückzugeben. Diese Prozedur getrennter Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen wird im Hinblick auf eine zukünftige gemeinsame europäische Umweltschutzpolitik vorgenommen, welche darauf zielen wird,

die Umwelt zu schützen und sichern, als auch die Umweltqualität zu verbessern und potentielle Wirkungen auf die menschliche Gesundheit wegen der Anwesenheit von gefährlichen Stoffen in diesen Vorrichtungen oder Missbrauch derselben oder von Teilen derselben zu vermeiden. Vorsicht! Die fehlerhafte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Vorrichtungen könnte Sanktionen mit sich bringen.

Werfen Sie zur korrekten Entsorgung der Batterien (**Richtlinie 2013/56/Eu**) dieselben nicht in den Hausmüll, sondern entsorgen Sie sie als Sondermüll bei für das Recycling 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 die Verwendung im Haushalt bestimmt. Die von der CE-Kennzeichnung auf dem Gerät nachgewiesene Konformität bezieht sich auf die EMV-Richtlinie 2014/30/EU und die Richtlinie 2011/65/EU über die Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in elektrischen und elektronischen Geräten. Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Elektrogerät, das nach dem aktuellen Stand der Technik getestet wurde, um zu garantieren, dass das Gerät keine Konflikte mit umliegenden Geräten verursacht (elektromagnetische Verträglichkeit) und dass bei einer korrekten Verwendung laut Handbuch optimale Sicherheit gegeben ist. Bei ungewöhnlichem Verhalten des Geräts verwenden Sie dieses nicht mehr weiter und wenden Sie sich gegebenenfalls direkt an den Hersteller.

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

**GARANTIE**

Die Garantielaufzeit des vorliegenden Geräts beträgt 2 Jahre ab dem Lieferdatum der Ware oder einer anderen längeren Frist, die von der nationalen Gesetzgebung des Wohnsitzes des Verbrauchers vorgesehen ist. Diese Bestimmung entspricht der italienischen und europäischen Gesetzgebung. Die Produkte von Laica sind für den Haushaltsgebrauch konzipiert und ihre Verwendung in öffentlichen Einrichtungen (z.B. Gaststätten, etc.) ist nicht gestattet. Die Garantie deckt nur Produktionsfehler ab und gilt nicht für Schäden aufgrund unfallbedingter Ereignisse, falscher Verwendung, Fahrlässigkeit oder unsachgemäßem Gebrauch des Produkts. Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör; die Verwendung von anderem Zubehör kann zum Erlöschen der Garantie führen. Öffnen Sie das Gerät niemals; das Öffnen oder die Manipulation des Geräts führt definitiv zum Erlöschen der Garantie. Die Garantie gilt nicht für Teile, die dem Verschleiß ausgesetzt sind, und für mitgelieferte Batterien. Nach Ablauf von 2 Jahren ab Lieferdatum oder einer anderen längeren Frist, die von der nationalen Gesetzgebung des Wohnsitzes des Verbrauchers vorgesehen ist, erlischt die Garantie; In diesem Fall wird jegliche technische Unterstützung gegen eine Gebühr durchgeführt. Informationen zum Kundendienst (im Rahmen der Garantie oder kostenpflichtig) können schriftlich unter [info@laica.com](mailto:info@laica.com) angefordert werden.

Für Reparaturen und den Austausch von Produkten, für die ein Garantieanspruch besteht, fallen keine Gebühren an. Bei Defekten wenden Sie sich an den Händler; senden Sie NICHTS direkt an LAICA. Keine der Garantieleistungen (einschließlich Produktersatz / Ersatz von Komponenten) führt zu einer Verlängerung der ursprünglichen Garantiedauer des ausgetauschten Produkts. Der Hersteller entzieht sich jeglicher Verantwortung für Schäden, die direkt oder indirekt von Personen, Sachen und Haustieren durch Nichteinhaltung der im entsprechenden Handbuch angegebenen Anweisungen (insbesondere die Hinweise bezüglich Installation, Verwendung und Wartung des Geräts) verursacht werden. Es steht dem stets um Qualitätsverbesserung bemühten Unternehmen Laica frei, an seinen Produkten ohne Vorankündigung umfassende oder partielle mit den Produktionsanforderungen zusammenhängende Änderungen vorzunehmen, ohne dass dem Unternehmen oder den Händlern dabei jegliche Verantwortung zukommt. Für weitere Informationen: [www.laica.it](http://www.laica.it).



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

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

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

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

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

## SOMMAIRE

**LEGENDE DES SYMBOLES**

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

**COMPOSITION CORPORELLE**

**DESCRIPTION DE L'APPAREIL**

**INSTRUCTIONS D'UTILISATION**

**ENTRETIEN**

**PROBLEMES ET SOLUTIONS**

**PROCÉDURE D'ÉLIMINATION**

**GARANTIE**

**page 24**

**page 24**

**page 25**

**page 25**

**page 26**

**page 27**

**page 27**

**page 27**

## LEGENDE DES SYMBOLES



Avertissement



Interdiction

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Contrôler, avant l'utilisation du produit, que l'appareil soit intègre, sans dommages visibles. En cas de doute, ne pas utiliser l'appareil et s'adresser au revendeur.
- Tenir le sachet en plastique de l'emballage hors de portée des enfants: risque d'asphyxie.
- Cet appareil est destiné exclusivement à l'utilisation pour laquelle il a été conçu et de la façon indiquée

dans la notice. Toute autre utilisation est non-conforme et donc dangereuse. Le fabricant ne peut être retenu responsable pour les éventuels dommages dérivant d'usages impropres ou erronés.

- Cet appareil peut être utilisé, de manière autonome, par les enfants de plus de 8 ans.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou par des personnes inexpertes, seulement après qu'elles aient été instruites sur l'utilisation en toute sécurité, et uniquement si elles ont été informées sur les dangers liés à l'appareil lui-même. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les opérations de nettoyage et de maintenance ne peuvent pas être réalisées par des enfants sans la surveillance d'un adulte.
- En cas de panne et/ou de mauvais fonctionnement, éteindre immédiatement l'appareil sans l'altérer. Pour les réparations, s'adresser toujours au revendeur de confiance.
- Traiter la balance avec soin: la protéger contre les chocs, les variations extrêmes de température, l'humidité, la poussière, la lumière directe du soleil et les sources de chaleur.
- NE PAS faire pénétrer de liquides dans le corps de la balance.
- Cet appareil n'est pas imperméable. NE PAS laisser NI utiliser la balance dans des milieux plein d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut provoquer la corrosion et compromettre le bon fonctionnement du dispositif.
- NE PAS monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si la surface de cette dernière est mouillée: risque de glissade.

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

- Le pourcentage de graisse corporelle et d'eau, de masse osseuse et la valeur du métabolisme de base calculés par la balance sont des valeurs purement indicatives et doivent être 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, tissus connectif et autres composants organiques non grassex), os, muscles, viscères, eau, organes, sang;
- masse grasse: toutes les graisses extractibles du tissu adipeux et d'autres tissus/organes;
- masse osseuse.

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

**% de masse grasse**

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

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

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

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

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

Le tissu musculaire strié squelettique est constitué par la masse osseuse et les muscles du visage. Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur. Cette balance indique le % de masse musculaire et de tissu musculaire lisse dans l'organisme. En moyenne, 40% du poids corporel est composé de muscles squelettiques. Les hommes ont généralement une musculature plus accentuée que les femmes et le pourcentage peut augmenter chez les sportifs. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'âge.

**% d'eau**

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

plasma, la lymphe et le liquide transcellulaire) le seul compartiment en mesure de varier si rapidement. Lorsque les pertes de poids se font en quelques jours il probable qu'il s'agisse seulement d'eau.

**Métabolisme de base**

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

**Indice de masse corporelle**

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

L'indice de masse corporelle met en relation le poids corporel et la taille d'un individu. La classification indiquée ci-dessous est liée au risque qu'un poids corporel inadéquat exerce sur l'état de santé: quand l'IMC est compris entre 18,5 et 24,9 le poids ne grève pas statistiquement sur l'état de santé et est dans la norme. Toute déviation, par défaut ou par excès de cet intervalle de valeurs de IMC doit être considéré à risque pour l'état de santé; nous déconseillons dans ce cas de consulter un

médecin. S'habituer à suivre un régime équilibré et exercer une activité sportive contribue certainement à améliorer la qualité de la vie, promouvoir la santé et prévenir les pathologies, augmenter la vitalité et maintenir le poids de forme! Il est important de savoir que l'indice de masse corporelle ne permet pas de distinguer des variations de poids dues à l'ampleur de la masse musculaire, de la masse osseuse, au contenu d'eau ou à l'accumulation de graisse. Par conséquent, la simplicité de calcul de l'IMC ne doit pas induire en erreur en optant pour les régimes "improvisés". Son évaluation doit être faite par un médecin ou par d'autres personnes spécialisées telles que le nutritionniste ou le diététicien.

**Remarques**

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

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

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

- 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

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

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

#### CONSEILS D'UTILISATION

- Il faut toujours se peser sur la même balance et à la même heure, de préférence au matin et dévêtu.
- 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 :
  - taux d'alcool élevé
  - niveau de caféine ou de drogues élevé
  - après des repas copieux
  - après une rigoureuse activité sportive
  - pendant une maladie
  - pendant la grossesse
  - en cas de problèmes de déshydratation
  - avec les pieds mouillés ou sales
  - avec les jambes entées

### INSTRUCTIONS D'UTILISATION

#### PREMIÈRE UTILISATION

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

#### SELECTION DE L'UNITE DE MESURE

Pour les modèles PS7002 et PS7003, il est possible de sélectionner l'unité de mesure pour la pesée dans l'app "LAICA Home Wellness", il est impossible de changer l'unité de mesure visualisée sur l'afficheur LCD de la balance. Pour le modèle PS7004, une fois la balance allumée, sélectionner l'unité de mesure (kg ou lb) en appuyant sur la touche placée au-dessous 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 Home Wellness", la balance affiche sur l'écran seulement le poids. Elle peut donc être utilisée comme une simple balance de la façon suivante:

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

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

Liste des dispositifs compatibles:


- iOS** : iPhone avec système d'exploitation à partir de 10.
- Pour les dispositifs équipés du système d'exploitation Android™** : à partir de la version 6.0 (Marshmallow).

Compatible avec la technologie bluetooth 4.0 et supérieure, la balance envoie les données de composition corporelle (pourcentage de graisse, eau, musculature squelettique, données sur le métabolisme de base et indice de masse corporelle) au smartphone pour mieux analyser la composition de votre poids. Pendant les opérations suivantes nous conseillons de garder le Smartphone à proximité de la balance pour ne pas couper la connexion activée.

- Activer le bluetooth dans les configurations du Smartphone
- Installez l'application gratuite "LAICA Home Wellness" sur votre smartphone
- Lancez l'application et suivez les instructions pour ajouter le produit et créer le nouvel utilisateur en entrant vos données personnelles.
  - Activer le bluetooth dans les configurations du Smartphone
  - Installez l'application gratuite "LAICA Home Wellness" sur votre smartphone
  - Lancez l'application et suivez les instructions pour ajouter le produit et créer le nouvel utilisateur en entrant vos données personnelles.
- Lorsque la balance est éteinte, montez sur la plate-forme en prenant soin de positionner correctement les pieds nus sur les deux électrodes. La balance affiche :
  - le poids
  - le symbole  qui indique que la connexion entre la balance et le Smartphone est activée.
- Pour envoyer les données relevées par la balance à votre smartphone, appuyez sur la touche "LECTURE POIDS" dans l'application.
- Les données suivantes sont maintenant affichées sur votre smartphone :
  - le poids
  - l'objectif de poids (si programmé dans l'app)
  - Le pourcentage de graisse corporelle 
  - Le pourcentage d'eau 
  - Le métabolisme de base **kcal**
  - l'indice de masse corporelle (IMC) 
  - Le pourcentage de masse musculaire 
- 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"><li>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.</li> <li>Vérifier, avant chaque nouvelle pesée, que la connexion bluetooth du Smartphone soit activée.</li> <li>Pour les dispositifs Android™, il est nécessaire d'activer les services de localisation.</li> <li>Sélectionner toujours sur le Smartphone, avant chaque nouvelle pesée, l'utilisateur sur lequel mémoriser les données.</li> <li>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.</li></ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 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.

- Ouvrir le compartiment des piles par le biais de la languette du couvercle.
- Retirer les piles déchargées et les éliminer comme indiqué dans le paragraphe "Procédure pour l'élimination".

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

### ENTRETIEN

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

### PROBLÈMES ET SOLUTIONS

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

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

### PROCÉDURE D'ÉLIMINATION



Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions. Dans le cas où l'appareil à éliminer serait de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un mtrage supérieur à 400 m²

sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'elles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

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

**CE** Ce produit est indiqué pour un usage domestique. La conformité, attestée par le marquage CE sur l'appareil, concerne la directive 2014/30/UE sur la compatibilité électromagnétique et 2011/65/UE sur la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques. Ce produit est un instrument électronique qui a été vérifié pour assurer, dans l'état actuel des connaissances techniques, à la fois de ne pas interférer avec d'autres équipements situés à proximité (compatibilité électromagnétique) et d'être sûr s'il est utilisé selon les indications indiquées dans ce mode d'emploi. En cas de comportement anormal de l'appareil, ne pas prolonger l'utilisation et éventuellement contacter le fabricant directement.

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

### GARANTIE

Cet appareil est garanti 2 ans à compter de la livraison du bien, ou pour une durée supérieure prévue par la législation nationale de résidence du consommateur. Cette prévision est conforme à la législation italienne et européenne. Les produits Laica sont conçus pour un usage domestique et ne sont pas autorisés dans les établissements publics. La garantie ne couvre que les défauts de fabrication et n'est pas valable si les dommages sont causés par un événement accidentel, une utilisation incorrecte, une négligence ou une mauvaise utilisation du produit. Utiliser seulement les accessoires fournis ; l'utilisation d'accessoires différents peut entraîner l'annulation de la garantie. N'ouvrir en aucun cas l'appareil ; en cas d'ouverture ou d'altération, la garantie expire définitivement. La garantie ne s'applique pas aux pièces sujettes à l'usure et aux batteries lorsqu'elles sont fournies. La garantie déchoit lorsque 2 années, ou toute autre durée supérieure prévue par la législation nationale de résidence du consommateur, se sont écoulées après la livraison ; dans ce cas, les interventions d'assistance technique seront effectuées sur paiement. Des informations sur les interventions d'assistance technique, prises en garantie ou payantes, pourront être demandées en contactant info@laica.com.

Les réparations et les remplacements de produits qui entrent dans les termes de la garantie sont gratuits. En cas de pannes, s'adresser au revendeur ; NE PAS expédier directement à LAICA. Toutes les interventions en garantie (y compris le remplacement du produit ou d'une pièce de celui-ci) ne prolongeront pas la période de garantie d'origine du produit remplacé. Le fabricant décline toute responsabilité pour tout dommage pouvant découler directement ou indirectement de personnes, d'objets et d'animaux de compagnie, par le non-respect de toutes les instructions figurant dans ce mode d'emploi et en ce qui concerne, de manière particulière, les mises en garde sur l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. La société Laica a le droit, en étant constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans préavis, en tout ou en partie, ses produits en fonction des besoins de production, sans que cela n'implique aucune responsabilité de la part de Laica ou de ses revendeurs. Pour plus d'informations : www.laica.it.









**CÂNTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIMI, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, 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 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 conțin informații importante cu privire la siguranța, instrucțiuni de utilizare și întreținere. În caz de pierdere a manualului de instrucțiuni sau dacă aveți nevoie de mai multe informații sau lămuriri, vă rugăm să completați formularul aferent, disponibili pe site-ul <https://www.laica.it/> în secțiunea Întrebări Frecvente și Asistență.

Cântar de baie electronic permite calcularea compoziției corporale (procentul de grăsime, de apă, de musculatură scheletică 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 SIGURANȚA**  
**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 34**

**pagina 35**

**pagina 35**

**pagina 35**

## LEGENDĂ SIMBOLURI



Avertisment



Interdicție

## AVERTISMENTE PRIVIND SIGURANȚA

- Înainte de a utiliza produsul, 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 lovituri, 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:**
  - persoane cu stimulator cardiac sau cu alt dispozitiv electronic medical
  - persoane cu febră
  - copii cu vârstă sub 10 ani
  - femei însărcinate
  - persoane care fac dializă, cu edeme la picioare, persoane care suferă de osteoporoză
  - 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 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 vârsta și de sexul individului, așa cum puteți observa în tabelul de mai jos. **Dacă procente 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%
ANAPAΣ	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 greutății corporale pot să apară în timp scurt (ore), mediu (zile) sau lung (săptămâni). Modificările reduse în greutate, în decurs de câteva ore, sunt absolut normale și se datorează retenției de apă, practic apa extracelulară (care include lichidul interstițial, plasma, limfa și lichidul transcelular) fiind singurul segment ce poate să varieze într-un timp atât de scurt. Atunci când se pierde în greutate în numai câteva zile, este posibil ca această pierdere să fie din procentul total de apă din organism.

#### Metabolismul bazal

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.

Orice 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 siguranța la îmbunătățirea calității vieții, a stării de sănătate și la prevenirea patologiei, creșterea vitalității, menținerea greutății 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

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

Indicele de masă corporală face legătura dintre greutatea corporală 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. Orice 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 siguranța la îmbunătățirea calității vieții, a stării de sănătate și la prevenirea patologiei, creșterea vitalității, menținerea greutății 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.

#### Considerații

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

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

## DESCRIEREA PRODUSULUI (consultați fig.1)

- Display
- Electrozi
- 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
- Frecvență de operare: 2402-2480 MHz, putere efectivă de iradiere: <20 dBm
- Condiții ale mediului de funcționare: +10 °C +40 °C; RH ≤85%

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

<span></span>	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 dezbrcăat, 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:
  - concentrație mare de alcool în sânge
  - consum ridicat de cofeină sau de droguri
  - după mese consistente
  - după o activitate sportivă intensă
  - pe timp de boală
  - în timpul sarcinii
  - în prezența unor probleme de deshidratare
  - picioare umede sau murdare
  - picioare umflte

## 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 Home Wellness", 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 afișată la baza aparatului

#### UTILIZARE

##### a. Simplă măsurare a greutateții corporale

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

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

##### b. Funcționarea prin intermediul aplicației: calcul al compoziției corporale

Lista dispozitivelor compatibile:

- iOS:** iPhone cu sistem de operare începând cu versiunea 10.
- Pentru dispozitive cu sistem de operare Android™:** începând cu versiunea 6.0 (Marshmallow). Compatibil cu tehnologia bluetooth 4.0 și versiunile superioare, cântarul transmite datele referitoare la compoziția corporală (procent de grăsime corporală și apă, mușchi scheletici, date privind

metabolismul bazal și indicele de masă corporală) către smartphone, pentru a putea analiza mai bine compoziția propriului corp. În timpul următoarelor operațiuni se recomandă să țineți smartphone-ul în apropierea cântarului pentru a menține conexiunea activă.

- Activați bluetooth-ul din setările smartphone-ului
- Instalați pe smartphone aplicația gratuită "LAICA Home Wellness"
- Porniți aplicația și urmați instrucțiunile, pentru a adăuga produsul și pentru a crea noul utilizator, introducând propriile date personale.
- Cu cântarul oprit, urcați-vă pe platforma acestuia având grijă să așezați corect picioarele goale deasupra celor doi electrozi. Cântarul afișează:
  - greutatea
  - Simbolul  ce indică activarea conexiunii dintre cântar și smartphone.
- Pentru a transmite datele detectate de cântar către smartphone, apăsați tasta "DETECTARE GREUTATE" din aplicație.
- În acest moment, următoarele date vor fi vizualizate pe smartphone-ul dumneavoastră:
  - greutatea
  - obiectivul de greutate (dacă este setat în aplicație)
  - procentul de grăsime corporală
  - procentul de apă
  - metabolismul bazal
  - indicele de masă corporală (BMI)
  - procentul de masă musculară
- Cântarul se închide automat, după aproximativ 10 secunde de neutilizare a acestuia.

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 muscularură ca în paragraful "‰ de muscularură scheletică".

<span></span>	<ul style="list-style-type: none"><li>În timpul cântării asigurarea-vă că aplicația este activată și afișată pe smartphone pentru a putea verifica trimiterea instantanee a datelor dvs corporale.</li> <li>Înainte de a face o cântărire nouă, verificați dacă conexiunea bluetooth a smartphone-ului este activă.</li> <li>Pentru dispozitivele Android™ este necesară activarea serviciilor de localizare.</li> <li>Înainte de a face o cântărire nouă, selectați întotdeauna pe smartphone utilizatorul unde doriți să memorați datele.</li> <li>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 cântării, deoarece, în unele situații, prima cântărire poate fi alterată, din motivele indicate mai sus.</li></ul>
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### ÎNLOCUIREA BATERIILOR

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

- Deschideți suportul bateriilor cu ajutorul clemei capacului.
- Scoateți bateriile descărcate și eliminați ca în paragraful "Procedura de eliminare".
- Introduceți bateriile noi ținând cont de polaritate.
- 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.	Nu ați urcat pe cântar în mod corect.	Urcați pe cântar ținând picioarele paralele.Atenție: cântarul pornește numai după ce vă urcați pe el.
	Bateriile sunt consumate.	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 Home Wellness" nu afișează nicio dată.	Funcția bluetooth nu a fost activată în setările smartphone-ului.	Activați bluetooth pe smartphone.
	Smartphone-ul a intrat în standby în timpul cântării.	Mențineți aplicația activă pe smartphone în timpul cântării pentru a vă asigura că datele sunt trimise imediat.
Aplicația "LAICA Home Wellness" afișează numai greutatea corporală.	Nu a fost apăsată tasta "DETECTARE GREUTATE" din aplicație.	Apăsați tasta "DETECTARE GREUTATE" din aplicație, pentru a transmite datele de la cântar la aplicație.
	Nu ați urcat pe cântar cu picioarele goale.	Urcați pe cântar cu picioarele goale.
	Pielea de pe tălpi este prea uscată.	Umeziți ușor pielea de pe tălpi.

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

## PROCEDURI DE DEPOZITARE

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

Când aparatul nu mai este utilizat, nu îl 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.

Acest produs este indicat pentru uzul casnic. Conformitatea, atestată de marcajul CE aplicat pe dispozitiv, se referă la directiva 2014/30/UE privind compatibilitatea electromagnetică și la directiva 2011/65/UE privind interzicerea utilizării anumitor substanțe periculoase în echipamentele electrice și electronice. Acest produs este un instrument electronic ce a fost verificat pentru a se garanta, conform nivelului de progres tehnic actual, atât faptul că nu produce interferențe cu alte echipamente aflate în apropiere (compatibilitate electromagnetică), cât și faptul că produsul este sigur, dacă este folosit conform indicațiilor din cuprinsul instrucțiunilor de utilizare. În caz de funcționare anormală a dispozitivului, întrerupeți utilizarea acestuia și, dacă este cazul, adresați-vă direct producătorului.

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

## GARANȚIE

Acest aparat este garantat timp de 2 ani de la data livrării bunurilor sau pe o perioadă mai lungă prevăzută de legislația națională a locului de reședință al consumatorului. Această dispoziție este în conformitate cu legislația italiană și europeană. Produsele Laica sunt proiectate pentru a fi utilizate la domiciliu și se interzice utilizarea acestora în structurile publice. Garanția acoperă exclusiv defectele de fabricație și nu este valabilă în cazul în care dauna este provocată de o situație accidentală, de o folosire eronată, de neglijență sau utilizare necorespunzătoare a aparatului. Folosiți doar accesoriile puse la dispoziție; utilizarea unor alte accesorii se poate solda cu anularea valabilității garanției. Sub nicio formă nu deschideți aparatul; în cazul deschiderii sau modificării aparatului, garanția se va anula definitiv. Garanția nu acoperă componentele supuse uzurii normale și nici bateriile, dacă acestea sunt livrate împreună cu aparatul. După 2 ani de la livrare sau după orice altă perioadă mai lungă prevăzută de legislația națională a locului de reședință al consumatorului, garanția expiră; în acest caz, asistența tehnică va fi efectuată contra cost. Puteți solicita informații privind intervențiile de asistență tehnică, atât cele efectuate în perioada de garanție, cât și cele efectuate contra cost, contactându-ne la adresa info@laica.com.

Pentru reparații și înlocuiri ale aparatelor ce îndeplinesc condițiile de acordare a garanției, nu se prevede niciun cost suplimentar. În caz de defecțiuni, adresați-vă distribuitorului; NU expediați aparatul direct societății LAICA. Toate intervențiile efectuate în perioada de garanție (inclusiv cele de înlocuire a aparatului sau a unei părți a acestuia) nu vor determina prelungirea perioadei de garanție inițiale, acordată aparatului înlocuit. Producătorul va fi exonerat de orice răspundere pentru eventualele daune provocate, direct sau indirect, persoanelor, bunurilor și animalelor domestice, ca urmare a nerespectării tuturor prevederilor din cuprinsul prezentului manual de instrucțiuni și în special ca urmare a nerespectării avertismentelor privind instalarea, utilizarea și întreținerea aparatului. Dat fiind că desfășoară o activitate constantă de îmbunătățire a produselor proprii, societatea Laica își rezervă dreptul de a modifica aceste produse, integral sau parțial, fără preaviz, în funcție de necesitățile de producție, fără ca aceste modificări să implice asumarea vreunei răspunderi de către societatea Laica sau de către distribuitorii acesteia. Pentru informații suplimentare: www.laica.it.



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

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

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

A használati utasítások a termék szerves részét képezik és annak egész életciklusára meg kell őrizni őket. A készülék más tulajdonosra történő átruházása esetén át kell adni a teljes dokumentációt. A termék biztonságos és helyes használata érdekében a felhasználónak figyelmesen el kell olvasnia a kézikönyvben leírt utasításokat és figyelmeztetéseket, mivel a biztonságra, a használati és karbantartási utasításokra vonatkozó fontos információkat tartalmaznak.

A használati útmutató elvesztése esetén vagy ha bővebb információra vagy felvilágosításra van szüksége, töltse ki a www.laica.it/ weboldal GYIK és Segítség szakaszában található űrlapot.

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

<b>TARTALOM</b>	
<b>SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA</b>	<b>oldal 36</b>
<b>BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK</b>	<b>oldal 36</b>
<b>TESTÖSSZETÉTEL</b>	<b>oldal 36</b>
<b>A TERMÉK LEÍRÁSA</b>	<b>oldal 37</b>
<b>HASZNÁLATI UTASÍTÁS</b>	<b>oldal 38</b>
<b>KARBANTARTÁS</b>	<b>oldal 39</b>
<b>PROBLÉMÁK ÉS ELHÁRÍTÁSUK</b>	<b>oldal 39</b>
<b>ÁRTALMATLANÍTÁS</b>	<b>oldal 39</b>
<b>GARANCIA</b>	<b>oldal 39</b>

<b>SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA</b>	
Figyelmeztetés	Tiltás
<b>BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>A termék használata előtt ellenőrizze, hogy a készülék ép, látható károsodások nélkül. Kétségek esetén ne használja a készüléket és keresse fel a viszonteladót.</li> <li>A csomagoló műanyagot tartsa gyermekektől távol: fulladásveszélyt jelentenek.</li> <li>Ez a készülék kizárólag arra a célra alkalmas, amelyre tervezték, és ahogyan a használati utasításokban előírják. Bármilyen más alkalmazás nem megfelelőnek vagyis veszélyesnek minősül. A</li></ul>	

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 tájékoztatják őket a termékre vonatkozó veszélyekről. A gyermekek ne játszanak a készülékkel. A tisztítást és a karbantartást gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül.
- Hiba és/vagy hibás működés esetén kapcsolja ki a készüléket a károsítása nélkül. A javításhoz mindig forduljon a saját viszonteladójához.
- A mérleget óvatosan kezelje, védje ütközésekkel, extrém hőmérsékletváltozásokkal, nedvességgel, porral, közvetlen napfényvel és hőforrásokkal szemben.

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

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

	<b>FIGYELEM! A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT</b>
--	----------------------------------------------

- 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 testtömegeen. A mérleg nem jelent semmilyen veszélyt.**
- Az alábbi személyeknek nem javasoljuk a mérleg használatát, mivel a mérleg által mért adatok pontatlanok lehetnek:**
  - pace-makert vagy más elektronikus orvosi eszközt használó személyek**
  - lázás személyek**
  - 10 évesnél fiatalabb gyermekek**
  - várandós nők**
  - dialízisben részesülő, lábödémás személyek, csonttrikulásban személyek**
  - olyan személyek, akik gyógyszereket szednek sztrív- és érrendszerükre.**

**AZ AKKUMULÁTOROK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA**

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

- NE tölts fel az akkumulátorokat, ha egyszer használatosak.
- NE tölts fel a feltölthető akkumulátorokat a kézikönyvben megadott folyamattól eltérően vagy nem előírt készülékkel.
- NE tegye ki az akkumulátorokat hőnek és közvetlen napfénynek. Ezen utasítások be nem tartása károsíthatja és/vagy felrobbanthatja az akkumulátorokat.
- NE dobja az akkumulátorokat tűzbe.
- Az akkumulátorokat felnőtt személy távolítsa el vagy cserélje.
- Tartsa az akkumulátorokat gyermekektől távol: az akkumulátorok lenyelése halálos veszélyt jelent. Ha lenyeli, akkor azonnal hívja fel a háziorvosát.
- Az akkumulátorokban tartalmazzott sav korrozív. Kerülje a bőrrel, szemmel vagy ruhával érintkezést.

<b>TESTÖSSZETÉTEL</b>
-----------------------

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, inerek, 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 testtömegeen. A különböző testtömegek eltérően reagálnak az áramra: a zsírmentes testtömeg a zsírtömeghez viszonyítva kisebb ellenállást fejt ki. A testnek ezt az ellenállást bioelektromos impedanciának nevezik. A különböző testtömegek eltérő százalékos aránya az egyén nemének, életkorának és természetének függvényében változik.

**Zsírtömeg-százalék**

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

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

Ez a mérleg a szervezetben található vázizom és sima izomszövet százalékos arányát számolja ki. Átlagosan a testsúly 40% vázizomból áll. A férfiak izomzata általában hangsúlyosabb a nők izomzatánál és annak százalékos aránya növekedhet a sportolókban. Az izomzat százalékos aránya az életkor előrehaladtával csökken.

**Testvíz százalék**

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

**Alap metabolikus ráta**

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

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

A testtömeg-index meghatározása: a testmagasság és a testsúly alapján

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

**Megjegyzések**

A saját testösszetétel értékelése során az alábbiakat kell figyelembe venni:

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

<b>A TERMÉK LEÍRÁSA</b> (lásd 1. ábra)
<ol style="list-style-type: none"><li>Kijelző</li> <li>Elektródok</li> <li>Elemtár</li></ol>
<b>MŰSZAKI SAJÁTÓSSÁGOK</b>
- Teherbírás: 180 kg / 396 lb
- Osztás: 100 g / 0,2 lb
- 3 db 1.5V-os AAA típusú alkáli elem
- LED kijelző
- Működési frekvencia: 2402-2480 MHz, hatékony besugárzási teljesítmény: <20 dBm
- Üzemi környezeti feltételek: +10 <span> </span> °C +40 <span> </span> °C; RH ≤85%

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

<span></span>	<span></span>
<b><span>⚠</span></b>	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 meztlen, 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:
  - magas alkoholszint
  - magas koffein- vagy kábítószer-szint
  - nehéz ételek után
  - intenzív sporttevékenység után
  - betegség során
  - terhesség során
  - dehidratáltság esetén
  - nedves vagy nem tiszta lábak
  - bedagadt lábak

## HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

#### ELSŐ HASZNÁLAT

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

#### MÉRTÉKEGYSÉG KIVÁLASZTÁSA

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

#### HASZNÁLAT

**a. Csak testsúly mérés**

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

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

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

- Okostelefonján kapcsolja be a bluetooth-t
- Telepítse az okostelefonjára a "LAICA Home Wellness" ingyenes alkalmazást
- Indítsa el az alkalmazást és kövesse az utasításokat a termék hozzáadása és egy új felhasználó létrehozása céljából, a saját személyes adatainak megadásával.
- Szálljon fel a kikapcsolt mérlegre meztelen lábakkal, és ügyeljen arra, hogy jól helyezze el lábait a két elektródán. A mérleg a következőköt mutatja:
  - súly
  - A  jel, amely azt jelzi, hogy a mérleg és az okostelefon közötti kapcsolat aktív.
- A mérleg által mért adatok az alkalmazásban lévő "SÚLY MÉRÉSE" gomb megnyomásával küldhetőek az okostelefonra.
- Ekkor az alábbi adatok jelennek meg az okostelefonon:
  - súly
  - a testsúly-cél (ha be van állítva az alkalmazásban)
  - a testszír-százalék
  - a testvíz-százalék
  - az alap anyagcsere  kcal
  - a testtömeg-index (BMI)
  - az izomtömeg-százalék
- 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.

<span></span>	<ul style="list-style-type: none"><li>A mérés közben ellenőrizze, hogy az okostelefonon be van kapcsolva és meg van nyitva az alkalmazás, hogy a testösszetételére vonatkozó adatok azonnal átküldésre kerüljenek.</li> <li>Egy új mérés előtt mindig ellenőrizze, hogy okostelefonján aktív a bluetooth kapcsolat.</li> <li>Az Android™-os eszközök esetén aktiválni kell a helymeghatározás szolgáltatást.</li> <li>Egy új mérés előtt mindig válassza ki okostelefonján a felhasználót, akihez menteni kívánja az adatokat.</li> <li>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 képest. A második és az azt követő méréseket vegye figyelembe, mert néhány esetben az első mérés a fenti okok miatt torz lehet.</li></ul>
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

##### 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, ügyeljenek a feltüntetett polarításra.

4. Zárják le az elemtartót.

### KARBANTARTÁS

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

## PROBLÉMÁK ÉS ELHÁRÍTÁSUK

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

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

## ÁRTALMATLANÍTÁS

A készülék alján lévő szimbólum az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtését jelzi (**Dir. 2012/19/Eu-WEEE**). A készülék élettartama végén ne ártalmatlanítsa azt a vegyes háztartási hulladékokkal, hanem adja át egy megfelelő helyi hulladékgyűjtő központnak vagy szolgáltassa vissza a viszonteladónak egy azonos típusú és funkciójú új készülék vásárlásakor. Amennyiben az ártalmatlanítandó készülék mérete 25cm-nél kisebb, lehetőség van annak 400 nm-nél nagyobb alapterületű viszonteladónál történő leadására, hasonló készülék vásárlási kötelezettsége nélkül. Az elektromos és elektronikus készülékek szelektív gyűjtése a közösségi

környezetvédelmi politikának megfelelően kerül végrehajtásra, melynek célja a környezet védelme és a környezet minőségének a javítása, valamint annak az elkerülése, hogy a készülékben található esetleges veszélyes anyagok, ezek vagy ezek részeinek a helytelen felhasználása káros hatással legyenek az emberi egészségre. Figyelem! Az elektromos és elektronikus készülékek helytelen ártalmatlanítása büntetést vonhat maga után.

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

Ez a termék haztartási hasznalatra készült. A készüléken lévő CE jelzessel tanusított megfelelése az elektromágneses kompatibilitásról szolo 2014/30/Eu irányelvre vonatkozik 2014/35/ Eu kapcsolatos tárgyi eltrico hasznalatra terveztek Meghatározott feszultseg hatarokon belül es irányelvhez es az egyes veszelyes anyagok elektromos es elektronikus berendezesekben valo alkalmazasanak korlatozasrol szolo 2011/65/EU irányelvhez kapcsolodik. Ez a termék egy elektronikus eszkoz, mely a jelenlegi műszaki ismereteknek megfelelően ellenőrzve lett, hogy ne zavarja a kozelben levő többi készüléket (elektromágneses kompatibilitás), es biztonságos legyen, ha a hasznalati utasitasban foglaltaknak megfelelően kerül hasznalatra. Abban az esetben, ha a keszulek rendellenesen mukodik, ne folytassa a hasznalatat es szukseg eseten forduljon kozvetlenül a gyarthoz.

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

## SZAVATOSSÁG

A készülékre az áru átvételétől számított 2 év, vagy a fogyasztó lakóhelye szerinti nemzeti jogszabályok által meghatározott más hosszabb idejű garancia vonatkozik. Ez a rendelkezés megfelel az olasz és az európai jogszabályoknak. A Laica termékeket otthoni használatra terveztek és a használata közszolgáltatásokban nem engedélyezett. A garancia csak a gyártási hibákra vonatkozik és nem érvényes, ha a sérülést véletlen esemény, hibás használat, gondatlanság vagy a termék helytelen használata okozta. Csak a mellékletben szállított kiegészítőkkal használja; eltérő kiegészítők használata a garancia megszűnését okozhatja. Semmi esetre se nyissa ki a készüléket; ha kinyitja, vagy megrongálja, akkor a garancia biztosan megszűnik. A garancia nem vonatkozik a kopóalkatrészekre és az akkumulátorra, ha a csomagban megtalálható. Az átvételtől számított 2 év elteltével, vagy a fogyasztó lakóhelye szerinti nemzeti jogszabályokban meghatározott más hosszabb időtartam elteltével a garancia megszűnik; ebben az esetben a műszaki szolgálati beavatkozások térítés ellenében valószínűk meg. A műszaki ügyfélszolgálatra vonatkozó információkat - garanciás vagy fizetés ellenében - az info@laica.com - oldalon találja. A termék garanciális javítása és cseréje költségmentes. Ebben az esetben forduljon a viszonteladóhoz; NE küldje be a terméket közvetlenül a LAICA-nak. Az összes garanciás közbeavatkozás (beleértve a termékcserét vagy az alkatrészcserét) nem hosszabbítja meg a kicserélt termék garanciális időszakát. A gyártócég minden felelősséget elhárít az esetleges - közvetlen vagy közvetett - károk miatt, amelyek az utasítások kézikönyvben megadott előírások - különös tekintettel a telepítési, használati és karbantartási utasításokra - hiányos betartása miatt szemelyi vagy állati sérüléseket, illetve anyagi károkat okozhatnak. A Laica cégtől függően, aki folyamatosan a termékek javításával foglalkozik, a termék gyártását teljes egészében, vagy részeiben minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathatja, anélkül, hogy ez a Laica céget vagy a viszonteladókat bármilyen felelősségre kötelezn. Részletek: www.laica.it.



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

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

**VAŽNO PRIJE UPORABE POZORNO PROČITATI SAČUVATI ZA BUDUĆE REFERENCE**

Priručnik se smatra sastavnim dijelom proizvoda i mora se pohraniti za buduće konzultacije, sve do kraja njegovog radnog vijeka.

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

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

## KAZALO

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

## SIMBOLI



Upozorenje



Zabrana

## SIGURNOSNA UPOZORENJA

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

može smatrati odgovornim za bilo kakvu štetu uzrokovanu neodgovarajućom ili nepravilnom upotrebom.

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



### OPREZ! PRIJE UPOTREBE UREĐAJA

- Procent tjelesne masnoće, vode, skeletnih mišića, težina i vrijednosti bazalnog metabolizma, označene na vagi mogu se smatrati samo kao indikativni podaci. Za bilo kakvu dalju informaciju, upitajte svog liječnika djetetičara.**
- Kroz elektrode postavljene na platformi, vaga emitira slabu električnu struju niskog intenziteta koja prolazi kroz tjelesnu masu. Vaga nije opasna.**
- Savjetujte se da slijedeće osobe ne koriste vagu, budući da dobiveni podaci mogu biti nepouzdani:**
  - 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 vatra.
- 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 ovise o dobi i spolu pojedinca, kao što se vidi iz donje tablice. **Ukoliko su postoci koje prikaže vaga izvan "normalnih" parametara, savjetujemo da potražite liječnika.**

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

#### % mišićne mase

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

#### % vode

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

biti na teret ukupne vode.

#### Bazalni metabolizam

Bazalni metabolizam (ili BMR, basal metabolic rate) je minimalna količina kalorija potrebna ljudskom tijelu da preživi, te time da obavlja osnovne procese kao što su cirkulacija, disanje, varenje, održavanje tjelesne temperature. bazalni metabolizam se računa na 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

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

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

Svaka promjena ovog intervala BMI na manje ili više smatra se rizičnom po zdravlje, te stoga treba potražiti liječničku pomoć. Ukoliko se naviknete na uravnoteženu ishranu i fizičku aktivnost, to će Vam sigurno pomoći poboljšati kvalitetu Vašeg života, unaprijediti zdravlje i spriječiti bolest, povećati vitalnost i održati idealnu tjelesnu težinu! Ipak, važno je znati da nam oznaka tjelesne mase ne omogućava razlikovati da li se varijacije u težini dešavaju zbog veličine mišićne mase, koštane mase, sadržaja vode ili nakupljanja masnoće. Stoga ne dozvolite da vas jednostavnost računanja BMI odvede na krivi put, što bi dovelo do djeteta koje ćete sprovesti "na svoju ruku". Njegovu procjenu treba pratiti liječnik ili drugo specijalizirano osoblje poput nutricioniste ili djetetičara.

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

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

**SAVJETI ZA UPORABU**

- Vagati se uvijek na istoj vagi i u isto vrijeme, po mogućnosti kada se probudite i bez odjeće.
- Važno je da se vagate bos, 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 napore 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**

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

**UPOTREBA**

**a. Samo mjerenje tjelesne težine**

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







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

**b. Rad s aplikacijom: izračun sastava tijela**


Popis kompatibilnih uređaja:

- **iOS:** iPhone s operativnim sustavom od 10.
- **Za uređaje s operativnim sustavom Android™:** od verzije 6.0 (Marshmallow).

Budući da je kompatibilna sa bluetooth tehnologijom 4.0 ili višom, vaga šalje podatke koji se odnose na tjelesni sastav (postotak masti, vode, skeletne muskulature, bazalne metaboličke podatke i indeks tjelesne mase) na vaš pametni telefon kako biste bolje analizirali sastav vaše težine. Tijekom slijedećih radnji savjetuje se držati pametni telefon u blizini vage kako bi veza ostala aktivna.

1. Aktivirajte bluetooth u postavkama pametnog telefona
2. Instalirajte besplatnu aplikaciju "LAICA Home Wellness" na telefon
3. Pokrenite aplikaciju i slijedite upute za dodavanje proizvoda i stvaranje novog korisnika unosom osobnih podataka.
4. Dok je vaga ugašena stanite na podlogu obračunajući pozornost da vaša bosa stopala budu ispravno postavljena iznad dvije elektrode. Vaga prikazuje:
  - a. težina
  - b. simbol  koji označava da je veza između vage i pametnog telefona uspostavljena.
5. Za slanje podataka s vage na telefon, pritisnite tipku "OČITAJ TEŽINU" u aplikaciji.
6. U ovom se trenutku na telefonu prikazuju slijedeći podaci:
  - težina
  - željena težina (ukoliko je postavljena u aplikaciji)
  - postotak tjelesne masnoće 
  - Postotak vode 
  - bazalni metabolizam 
  - indeks tjelesne mase (BMI) 
  - postotak mišićne mase 
7. Vaga se automatski isključuje nakon 10 sekundi neuporabe.

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

 Tijekom vaganja osigurajte se da je aplikacija aktivirana i prikazana na telefonu, tako da neposredno provjerite slanje podataka vašeg tjelesnog sastava.

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

**ZAMIJENA BATERIJA**

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

1. Otvorite poklopac pretinca za baterije.

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


**ODRŽAVANJE**

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

**PROBLEMI I RJEŠENJA**


Problem	Mogući uzrok	Rješenje
Vaga se ne uključuje	Niste se ispravno popeli na vagu.  Baterije su istrošene.	Popnite se sa paralelno postavljenim stopalima. Pozornost: 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 Home Wellness" ne prikazuje nikakve podatke	Bluetooth nije aktiviran u postavkama pametnog telefona.  Pametni telefon je prešao u stanje pripravnosti tijekom procesa vaganja.	Aktivirajte bluetooth na telefonu.  Tijekom vaganja držite aplikaciju na telefonu aktivnom, kako bi provjerili neposredno slanje podataka.
Aplikacija "LAICA Home Wellness" prikazuje samo tjelesnu težinu.	U aplikaciji nije pritisnuta tipka "OČITAJ TEŽINU".  Niste se popeli na vagu bosih stopala.  Koža stopala je suviše suha.	Pritisnite u aplikaciji tipku "OČITAJ TEŽINU" za slanje podataka s vage na aplikaciju.  Popnite se sa bosim stopalima.  Blago navlažite kožu stopala.

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

 Simbol na dnu označava odvojeno prikupljanje otpada električne i elektroničke opreme. Na kraju korisnog vijeka trajanja uređaja, ne smije se odlagati kao kruti komunalni otpad, već se mora odložiti u određenom sabirnom centru u vašem području ili se mora vratiti distributeru prilikom kupnje novog uređaja iste vrste i iste funkcije. U slučaju u kojem je uređaj koji treba zbrinuti veličine manje od 25 cm, moguće ga je 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/EU**) nemojte ih odlagati zajedno s kućnim otpadom, već ih odložite kao opasni otpad u sabirnim mjestima za recikliranje. Za više informacija o odlaganju baterija obratite se trgovini u kojoj ste kupili uređaj koji sadrži baterije, općini ili komunalnoj usluzi.

 Ovaj proizvod je prikladan za kućnu upotrebu. Sukladnost, što dokazuje CE oznaka na uređaju, odnosi se na Direktivu 2014/30/EU u vezi s elektromagnetskom kompatibilnosti i Direktivi 2011/65/UE o ograničenju uporabe određenih opasnih tvari u električnoj i elektroničkoj opremi. Ovaj proizvod je elektronski 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.

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

**JAMSTVO**

Ovaj uređaj ima jamstvo 2 godine od trenutka isporuke robe ili na drugi duži rok predviđen nacionalnim zakonodavstvom prebivališta potrošača. Ova odredba je u skladu s talijanskim i europskim zakonodavstvom. Laica proizvodi su dizajnirani samo za kućnu uporabu i ne smiju se koristiti u javnim prostorima. Jamstvo pokriva samo greške proizvodnje i ne primjenjuje se ako je šteta uzrokovana nezgodom, nemarom ili zloupotrebom proizvoda. Koristite samo isporučeni pribor; korištenje drugih dodataka može poništiti jamstvo. Ne otvarajte uređaj ni pod kojim okolnostima; ako je uređaj otvoren ili neovlašteno mijenjan, jamstvo je definitivno poništeno. Jamstvo se ne odnosi na dijelove koji podliježu trošenju i na baterije kada se isporučuju s uređajem. Nakon 2 godine od isporuke ili drugog duljeg roka predviđenog nacionalnim zakonodavstvom prebivališta potrošača, jamstvo prestaje; u tom slučaju će se intervencije tehničke pomoći obavljati uz naknadu. Informacije o tehničkoj pomoći, bilo da je pod jamstvom ili se plaća, možete zatražiti kontaktiranjem [info@laica.com](mailto:info@laica.com). Nije potrebna nikakva vrsta doprinosa za popravke i zamjene proizvoda koje spadaju pod ovim jamstvom. U slučaju kvara obratite se zastupniku; NIKADA ne šaljite proizvod direktno proizvođaču LAICA. Sve popravke za vrijeme jamstva (uključujući i zamjenu proizvoda ili njegov dio) neće produžiti trajanje razdoblja jamstva proizvoda koji se zamjenjuje. Proizvođač ne preuzima odgovornost za bilo kakvu štetu koja može izravno ili neizravno, utjecati na osobe, objekte i kućne ljubimce kao posljedica neispunjavanja svih uputa danih u knjižici s uputama, posebno, upozorenjima u vezi instalacije, uporabe i održavanja. Isključivo je pravo tvrtke Laica, koja kontinuirano nastoji poboljšati svoje proizvode, bez prethodne obavijesti mijenjati sve ili dio svojih proizvoda u odnosu na proizvodne potrebe, bez da to dovede do bilo kakve odgovornosti tvrtke Laica ili njezinih zastupnika. Za dodatne informacije: [www.laica.it](http://www.laica.it).



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

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

**BELANGRIJK: VÓÓR GEBRUIK ZORGVULDIG LEZEN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIGE RAADPLEGING**

De gebruiksaanwijzing moet beschouwd worden als een onderdeel van het product en moet tijdens de gehele levensduur van het product bewaard worden. Indien het apparaat wordt overgedragen aan een andere eigenaar moet ook de volledige documentatie meegeleverd worden. Voor een veilig en correct gebruik van het product moet de gebruiker de in de handleiding vermelde instructies en waarschuwingen zorgvuldig lezen omdat deze belangrijke informatie verstrekkende inzake de veiligheid, de gebruiksinstructies en het onderhoud.

Als u de instructiehandleiding kwijtraakt of als u meer informatie of verduidelijkingen wilt ontvangen, vult u het juiste formulier in op de website <https://www.laica.it/> in het gedeelte 'Veelgestelde vragen en hulp'.

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

**INHOUDSOPGAVE**

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

**VERKLARING SYMBOLEN**

- Waarschuwing
- Verbod

**WAARSCHUWINGEN INZAKE DE VEILIGHEID**

- Alvorens het product te gebruiken moet gecontroleerd worden of het apparaat intact is en geen zichtbare schade vertoont. In geval van twijfel moet het apparaat niet gebruikt worden en moet u contact opnemen met uw dealer.
- Bewaar de plastic zak van de verpakking buiten het bereik van kinderen in verband met het verstikkingsgevaar.

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

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

- **De door de weegschaal berekende percentages voor lichaamsvet en lichaamsvocht, skeletspiermassa en de waarde van het basaal metabolisme moeten alleen beschouwd worden als indicatieve gegevens. Voor alle verdere informatie moet men een arts of diëtist raadplegen.**
- **Door middel van de op het plateau geplaatste elektroden verzendt de weegschaal een zwakke elektrische stroom die door de lichaamsmassa gaat. De weegschaal vormt geen enkel gevaar.**
- **Het gebruik voor de volgende personen wordt afgeraden omdat de door de weegschaal gemeten gegevens niet betrouwbaar zouden kunnen zijn:**
  - o personen die pacemakers of andere medische elektronische apparatuur dragen
  - o personen met koorts
  - o kinderen onder de 10 jaar
  - o zwangere vrouwen
  - o personen die een 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 massa 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, 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 transcyclair vocht) is het enige element dat in staat is zo snel te veranderen. Wanneer er gewichtsverlies

binnen enkele dagen plaatsvindt, gebeurt dat zeer waarschijnlijk ten koste van het totale vochtgehalte.

**Basaal metabolisme**

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

**Body mass index**

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

De body mass index (BMI) correleert het lichaamsgewicht en de lengte van een persoon. De onderstaande indeling heeft betrekking op het risico dat een inadequaat lichaamsgewicht vormt voor de gezondheidstoestand: wanneer de IMC een waarde tussen 18,5 en 24,9 heeft betekent dit dat het gewicht statistisch geen invloed heeft op de gezondheidstoestand en als normaal moet worden beschouwd. Elke afwijking, naar boven of naar beneden, van deze IMC-waarden vormt een

gevaar voor uw gezondheid; in dit geval is het raadzaam uw arts te raadplegen. Het volgen van een uitgebalanceerd dieet en het verrichten van lichaamsbeweging helpen de kwaliteit van het leven te verbeteren, bevorderen de gezondheid en voorkomen ziektes, verhogen de vitaliteit en helpen bij het handhaven van het streefgewicht! Het is echter belangrijk te weten dat de BMI niet in staat is onderscheid te maken tussen gewichtsveranderingen in verband met de omvang van de spiermassa, de botmassa, het vochtgehalte of de ophoping van vet. Dus moet de eenvoudige berekening van de BMI niet misleiden en tot een "doe het zelf" dieet leiden. De beoordeling moet verricht worden door een arts of andere gespecialiseerde profielen zoals de voedingsdeskundige of de diëtist.

**Overwegingen**

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

**BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT (zie afb.1)**

1. Display
2. Elektroden
3. Batterijvak

**TECHNISCHE GEGEVENS**

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

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

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

**AANBEVELINGEN VOOR GEBRUIK**

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

**INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK**

**EERSTE GEBRUIK**

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

**SELECTIE VAN DE MEETEENHEID**

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

**GEBRUIK**

**a. Meting van alleen het lichaamsgewicht**

De gegevens betreffende de lichaamssamenstelling worden alleen op de smartphone weergegeven met de app "LAICA Home Wellness"; het display van de weegschaal toont enkel het gewicht. Het is dus mogelijk het apparaat op de volgende wijze als eenvoudige weegschaal te gebruiken:

- 1) Plaats de weegschaal op een vlakke en stevige ondergrond. De aanwezigheid van een onstabiele of ongelijke vloer (bijv. tapijt, vloerbedekking, linoleum) kan afbreuk doen aan de nauwkeurigheid van het gewicht.
- 2) Stap op de uitgeschakelde weegschaal met parallel geplaatste voeten en een gelijkmatig verdeeld gewicht (zie afbeeldingen). Wacht zonder te bewegen dat de weegschaal uw gewicht berekent. Tijdens de meting nergens op leunen om te vermijden de waargenomen waarden te wijzigen.
- 3) Stap van de weegschaal af, het display zal het gewicht nog enkele seconden tonen en vervolgens schakelt de weegschaal automatisch uit.

**b. Werking met app: berekening van de lichaamssamenstelling**


Lijst van compatibele apparaten:

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

De weegschaal is compatibel met bluetooth-technologie 4.0 en hoger en verstuurt de gegevens over de lichaamssamenstelling (vetpercentage, water , skeletspieren, basaal metabolisme en body-mass index) naar de smartphone om de samenstelling van het eigen gewicht beter te kunnen analyseren. Tijdens de volgende operaties is het aanbevolen de smartphone in de omgeving van de weegschaal te houden om de verbinding actief te houden.

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Alvorens met een nieuwe weging te beginnen, altijd controleren of de bluetoothverbinding van uw smartphone actief is.</li> <li>• Voor een Android™ device is het noodzakelijk de lokaliseringdiensten te activeren.</li> <li>• Voor het starten van een nieuwe weging altijd op de smartphone de gebruiker selecteren waarvoor men de gegevens wenst op te slaan.</li> <li>• 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 weegschaal noodzakelijk is. Neem de tweede en de volgende wegingen in overweging omdat de eerste weging, om de bovenstaande reden, foutief zou kunnen zijn.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**VERVANGING BATTERIJEN**

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

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

**ONDERHOUD**

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

**PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN**

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

**VERWIJDERINGSPROCEDURE (Richtlijn 2012/19/Ue-WEEE)**



Het symbool op de onderkant van het apparaat geeft aan dat het gescheiden als elektrische en elektronische apparatuur verwijderd moet worden. Aan het einde van de nuttige levensduur van het apparaat mag het niet verwerkt worden als gemengd gemeentelijk vast afval maar moet het worden ingeleverd bij een specifiek plaatselijk inzamelcentrum of bij een verkooppunt ter gelegenheid van de aankoop van een nieuw apparaat van hetzelfde type en met dezelfde functies. In het geval het te verwijderen apparaat kleiner is dan 25 cm kan het worden ingeleverd bij een verkooppunt dat groter is dan 400 m<sup>2</sup>, zonder dat de verplichting bestaat tot aankoop van een nieuw soortgelijk apparaat. Deze procedure voor de gescheiden inzameling van de elektrische en elektronische apparatuur wordt toegepast met het oog

op een communautair milieubeleid met doelstellingen voor het behoud, de bescherming en de verbetering van de kwaliteit van het milieu en op het voorkomen van mogelijke gevolgen voor de menselijke gezondheid als gevolg van de aanwezigheid in deze apparatuur van gevaarlijke stoffen of een oneigenlijk gebruik van de apparaten of delen ervan. Let op! Een onjuiste verwijdering van de elektrische en elektronische apparatuur kan sancties ten gevolge hebben.

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

**CE** Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik. De conformiteit, welke wordt aangetoond door de CE-markering op het apparaat, heeft betrekking op Richtlijn 2014/30/EU betreffende elektromagnetische compatibiliteit en op 2011/65/EU betreffende de beperking van het gebruik van bepaalde gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur. Dit product is een elektronisch instrument dat is getest, om er bij de huidige staat van de technische kennis zeker van te zijn dat het andere apparatuur in de buurt niet beïnvloedt (elektromagnetische compatibiliteit) en dat het veilig kan worden gebruikt volgens de instructies in de gebruiksaanwijzing. Zorg er bij abnormale werking van het apparaat voor dat het gebruik ervan niet verlengd wordt en neem indien nodig rechtstreeks contact op met de fabrikant.

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

**GARANTIE**

Dit apparaat heeft een garantie van 2 jaar na het moment van levering van de goederen, of van een langere termijn indien voorzien door de nationale wetgeving van kracht in het land van de consument. Deze bepaling is in overeenstemming met de Italiaanse en Europese wetgeving. De producten Laica zijn ontworpen voor een huishoudelijk gebruik; gebruik in openbare commerciële gelegenheden is niet toegestaan. De garantie dekt enkel de productiegebreken en is niet geldig indien de schade wordt veroorzaakt door ongevallen, onjuist gebruik, nalatigheid of oneigenlijk gebruik van het product. Gebruik alleen de bijgeleverde accessoires; het gebruik van andere accessoires kan leiden tot het vervallen van de garantie. Het apparaat mag onder geen beding geopend worden; de garantie komt definitief te vervallen in geval van openen of knoelen met het product. De garantie is niet van toepassing op aan slijtage onderhevige onderdelen en op de meegeleverde batterijen. 2 Jaar na de levering, of na een langere termijn voorzien door de nationale wetgeving van het land van de consument, komt de garantie te vervallen; in dit geval worden ingrepen voor technische bijstand tegen betaling verricht. Informatie betreffende de ingrepen voor technische bijstand, onder garantie of tegen betaling, kan worden aangevraagd door contact op te nemen met [info@laica.com](mailto:info@laica.com). Er geen enkele vergoeding vereist voor de reparatie of vervanging van producten die onder de garantievoorwaarden vallen. Neem in geval van defecten contact op met de dealer; verzend de producten NIET rechtstreeks aan LAICA. Alle door garantie gedekte ingrepen (met inbegrip van de vervanging van het product of een onderdeel ervan) zullen de duur van de oorspronkelijke garantieperiode van het vervangen product niet verlengen. De fabrikant aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele directe of indirecte schade aan personen, voorwerpen of huiskinderen als gevolg van de niet-naleving van alle in het specifieke instructieboekje vermelde voorschriften, in het bijzonder de waarschuwingen met betrekking tot de installatie, het gebruik en onderhoud van het apparaat. Aangezien Laica zich voortdurend inzet voor de verbetering van zijn producten, behoudt hij zich het recht voor om zonder voorafgaande kennisgeving en op basis van de productiebehoeften de producten geheel of gedeeltelijk te wijzigen, zonder dat dit enige aansprakelijkheid veroorzaakt voor Laica of diens dealers. Zie voor meer informatie: [www.laica.it](http://www.laica.it).





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

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

#### **POMEMBNO PRED UPORABO POZORNO PREBERITE SHRANITE ZA NADALJNJO UPORABO**

Tento návod na používanie tvorí neoddeliteľnú súčasť výrobku a je potrebné ho uchovávať počas celej jeho životnosti. V prípade zmeny vlastníka odovzdajte novému vlastníkovi aj všetky súvisiace doklady.



V záujme bezpečného a správneho používania výrobku si používateľ musí pozorne prečítať pokyny a upozornenia uvedené v návode na používanie, pretože obsahujú dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti, používania a údržby. V prípade straty návodu na používanie alebo ak potrebujete bližšie informácie alebo vysvetlenia, vyplňte príslušný formulár, ktorý sa nachádza na stránke https://www.laica.it/ v časti Často kladené otázky a podpora.

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

### KAZALO

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

### LEGENDA SIMBOLOV



Opozorilo



Prepoved

### VARNOSTNA OPOZORILA

- Pred uporabo izdelka preverite, če je aparat brezhiben in brez vidnih poškodb. V primeru dvoma aparata ne uporabljajte in se obrnite na prodajalca.
- Plastično vrečko ovojnine hranite otrokom nedosegljivo: nevarnost zadušitve.
- Ta aparat se mora uporabljati izključno samo za namene, za katere je zasnovan, in na način,

ki je opisan v navodilih za uporabo. Vsaka drugačna uporaba se smatra za neprimerno in zato nevarno. Proizvajalec ne more biti odgovoren za morebitno škodo, ki bi nastala z neprimerno ali napačno rabo izdelka.

- Ta aparat lahko samostojno uporabljajo otroci, ki so starejši od 8 let.
- Ta aparat lahko uporabljajo osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali mentalnimi sposobnostmi ter neizkušene osebe samo, če se jih prej pouči o načinu varne uporabe in nevarnostih v zvezi s samim izdelkom.

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

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

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

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

	<b>POZOR! PRED UPORABO TEGA APARATA</b>
--	-----------------------------------------

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

#### **VARNA UPORABA BATERIJ**

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

- Baterij NE polnite, če niso za polnljive.
- Polnljivih baterij ne polnite na drugačne načine, kot je navedeno v priročniku, ali z neprimernimi napravami.
- Baterij nikoli NE izpostavljajte toplotnim virom in neposredni sončni svetlobi. Neupoštevanje teh napotkov je lahko vzrok poškodovanja in/ali eksplozije baterij.
- Baterij nikoli NE vrzite na ogenj.
- Odstranitev ali zamenjavo baterij mora opraviti odrasla oseba.
- Baterije hranite izven doseg a otrokom: zaužitje baterije pomeni smrtno nevarnost. V primeru zaužitja takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Kislina, ki jo vsebujejo baterije, je jedka. Izogibajte se stiku s kožo, očmi in oblačili.

### TELESNA SESTAVA

Telesno sestavo predstavljajo:

- pusta masa: sestavljena je iz sestavin brez maščobe (voda, mišice, vezivno tkivo in druge organske sestavine brez maščob), kosti, mišice, notranji organi, voda, organi, kri;
  - maščobna masa: vse maščobe, ki se nahajajo v maščobnem tkivu in drugih tkivih/organih.
- Z elektrodami, ki so nameščene na podnožniku, tehtnica pošlje šibek signal električnega toka nizke intenzitete, ki gre skozi telesno maso. Različne mase se različno odzivajo na električni tok: pusta masa nudi manjšo upornost kot na primer maščobna masa. To upornost telesa imenujemo bioelektrična impedanca. Relativni delež raznih telesnih mas se spreminja glede na spol, starost in postavo osebe.

#### **% maščobne mase**

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

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

#### **% mišične mase**

Obstajajo tri različne vrste mišičnega tkiva: gladko, progasto skeletno in srčno. Gladka mišica je sestavljena iz gladkih vlaken, ki se nahajajo na stenah prebavnega trakta, respiratornega trakta in spolovil, v stenah venskih in arterijskih žil. Progasto skeletno mišično tkivo pri ljudeh sestavlja skeletne mišice in mišice obraza.

Srčne mišice predstavljajo srce. Ta tehtnica izračuna % skeletnih mišic in gladkega mišičnega tkiva v organizmu. V povprečju 40 % telesne teže predstavljajo skeletne mišice. Moški imajo običajno bolj izrazite mišice kot ženske in na splošno se ta odstotek lahko poveča s športom. Delež mišičevja se prične zmanjševati s staranjem.

#### **% vode**

Delež % vode v telesu je pri moških in ženskah različen, pri zdravih odraslih ženskah znaša od 45% do 60%, medtem ko je pri moških od 50% do 65%.

Delež vode je večja v otroštvu in se z leti zmanjšuje. Sprememba telesne teže se lahko zgodi v zelo kratkem (urah), srednjem (dni) ali daljšem času (tednih). Majhne spremembe teže v nekaj urah so povsem normalne in so posledica zadrževanja vode, pri čemer je to zunajcelična voda (ki vključuje intersticijske tekočine, plazmo, limfo in transcelularno tekočino), edina sestavina, ki se lahko tako hitro spreminja. Ko se zmanjšanje

teže zgodi v nekaj dneh, st to zelo verjetno zgodi na račun celotne količine vode.

#### **Bazalni metabolizem**

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

#### **Indeks telesne mase**

TABELA ITM	VREDNOST ITM	Indeks telesne mase je razmerje med telesno težo in višino posamezne osebe. Spodaj navedena razvrstitev je povezana s tveganjem, ki ga neustrezna telesna teža lahko predstavlja za zdravje: ko ITM pade med 18,5 in 24,9 pomeni, da teža statistično ne vpliva na zdravstveno stanje in se torej smatra za normalno. Vsako odstopanje navzdol ali navzgor od tega razpona vrednosti ITM se mora smatrati kot tvegano za lastno
Nezadostna teža	<18.5	
Normalna	18.5-24.9	
Prekomerna teža	25.0-29.9	
Debelost	>30	

zdravje; v tem primeru je priporočljivo se posvetovati z zdravnikom.

Uživanje uravnotežene prehrane in telesna aktivnost definitivno pomagata izboljšati kakovost življenja, pozitivno vplivata na zdravje in preprečevanje bolezní, povečujeta vitalnost in ohranjanje telesne teže!

Pomembno je vedeti, da indeks telesne mase ne dopušča nihanja teže zaradi količine mišične mase, kostne mase, vsebnosti vode ali kopičenja maščob. Zato preprostost izračun ITM-ja ne zavesti, da bi pričeli s samostojno dieto. Ocena o tem je v pristojnosti zdravnika ali drugih specializiranih profilov, kot je strokovnjak za prehrano ali dietetik.

#### **Poudarki**

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

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


### OPIS IZDELKA (glejte sliko 1)

- Zaslon
- Elektrode
- Prostor za akumulatorja

#### **TEHNIČNE KARAKTERISTIKE**

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

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

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

**NASVETI ZA UPORABO**

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

**NAVODILA ZA UPORABO**

**PRVA UPORABA**

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

**IZBIRA MERSKE ENOTE**

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

**UPORABA**

**a. Meritev samo telesne teže**

Podatki o telesni sestavi so prikazano samo na pametnem telefonu z aplikacijo "LAICA Home Wellness", na tehtnici je prikazana samo teža. Uporabljajte jo torej lahko kot običajno tehtnico na naslednji način:







- 1) Tehtnico postavite na vodoravno in trdno površino. Prisotnost mehkih ali neravnih tal (npr. preproge, tapisona, linoleja) lahko vpliva na natančnost tehtanja.
- 2) Na izklopljeno tehtnico stopite z vzporedno postavljenima nogama ine enakomerno porazdelitvijo teže (glejte slike). Brez premikanja počakajte, da tehtnica izpiše vašo težo. Med tehtanjem se nikamor ne naslanjajte, da se izognete napačnemu prikazu izmerjenih vrednosti.
- 3) Stopite s tehtnice, teža bo na zaslonu prikazana še nekaj sekund, nato tehtnica samodejno ugasne.

**b. Delovanje z aplikacijo: izračun telesne sestave**


Seznam združljivih naprav:

- **iOS:** iPhone z operacijskim sistemom od 10.
- **Za naprave z operacijskim sistemom Android™:** od različice 6.0 (Marshmallow).

Združljiva s tehnologijo bluetooth 4.0 in višjo tehnologijo, tehtnica pošilja podatke o sestavi telesa (odstotek maščobe, vode, mišične mase, bazalni presnovni podatki in indeks telesne mase) pametnemu telefonu, da bolje analizira sestavo teže. Med temi operacijami je priporočljivo, da se pametni telefon nahaja v bližini tehtnice, da se ohranja aktivna povezava.

1. V nastavitvah pametnega telefona vključite bluetooth
2. Na pametni telefon namestite brezplačno aplikacijo "LAICA Home Wellness"
3. Zaženite aplikacijo in sledite navodilom, da dodate izdelek in ustvarite novega uporabnika z vnosom osebnih podatkov.
4. Z izklopljeno tehtnico stopite na ploščo in pazite, da z bosima nogama pravilno stopite na dve elektrodi. Tehtnica prikaže:
  - a. težo
  - b. Simbol,  ki označuje aktivno povezavo med tehtnico in pametnim telefonom.
5. Če želite podatke, ki jih zazna lestvica, pošlati v pametni telefon, pritisnite gumb »ZAZNAJ TEŽO« v aplikaciji.
6. Sedaj se na pametnem telefonu prikažejo naslednji podatki:
  - teža
  - ciljna teža (če je nastavljena v aplikaciji)
  - odstotek telesne maščobe 
  - odstotek vode 
  - bazalna presnova 
  - indeks telesne mase (BMI) 
  - odstotek mišične mase 
7. Tehtnica se samodejno ugasne po 10 sekundah neuporabe.

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



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

**ZAMENJAVA BATERIJ**

Ko je na zaslonu prikazan izraz "LO" ali simbol baterije, morate baterije zamenjati z novimi enake vrste.

- 1.Odprite predal za baterije z jezičkom na pokrovu.
- 2.Vzemite ven prazne baterije in jih odstranite, kot je navedeno v odstavku "Postopek odstranjevanja".

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

**VZDRŽEVANJE**

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

**TEŽAVE IN REŠITVE**

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

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



Simbol, ki se nahaja na dnu aparata, označuje ločeno zbiranje električnih in elektronskih naprav. Ob koncu dobe koriščenja aparata tega ne odstraniti kot mešan komunalni trden odpadke, ampak ga izročite posebnemu zbirnemu centru na vašem območju, ali ga vrnite distributerju, ko kupite nov aparat iste vrste in namenjen za isto uporabo.

V primeru, da je aparat, ki ga odlagate, manjši od 25 cm, ga lahko vrnete na prodajnem mestu z več kot 400 m² površine, brez obveznosti za nakup podobne nove naprave. Ta postopek ločenega zbiranja električne in elektronske opreme se izvaja z vizijo okoljske politike Skupnosti s ciljem ohranjanja, varstva in izboljšanja kakovosti okolja in da bi se izognili morebitnim potencialnim učinkom na zdravje ljudi zaradi prisotnosti nevarnih snovi v tej opremi

ali zaradi nepravilne uporabe slednje oziroma delov slednje. Pozor! Nepravilna odstranitev električne in elektronske opreme lahko pomeni sankcije.

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



Ta izdelek je namenjen za domačo uporabo. Skladnost, ki jo dokazuje oznaka CE na napravi, se nanaša na Direktivo 2014/30/EU o elektromagnetni združljivosti in na Direktivo 2011/65/EU o omejitvi uporabe nekaterih nevarnih snovi v električni in elektronski opremi. Ta izdelek je elektronski instrument, preverjen za zagotavljanje, glede na trenutno stanje tehničnega znanja, tako odsotnosti motenja drugih naprav v bližini (elektromagnetna združljivost) kot tudi varne uporabe v skladu z napotki, ki so navedeni v navodilih za uporabo. V primeru nepravilnega delovanja naprave ne uporabljajte in se po potrebi obrnite neposredno na proizvajalca.

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

**GARANCIJA**

Garancija za ta aparat traja 2 leti od trenutka dostave blaga ali drugi daljši rok, ki ga določa nacionalna zakonodaja prebivališča stranke. Ta določba je v skladu z italijansko in evropsko zakonodajo. Izdelki Laica so zasnovani za uporabo v gospodinjstvu. Uporaba v javnih storitvah ni dovoljena. Garancija krije samo pomanjkljivosti izdelave in ne velja v primeru škode, nastale zaradi nezgodnega dogodka, napačne uporabe, malomarnosti ali nenamsne rabe izdelka. Uporabljajte samo priloženi pribor; raba drugačnega pribora lahko vodi v razveljavitev garancije. V nobenem primeru ne odpirajte ohišja izdelka; v primeru odprtja ali spreminjanja se garancija dokončno razveljavi. Garancija ne velja za obrabi podvržene dele in baterije, če so te dobavljene v priboru. Po 2 letih od dobave ali po drugem daljšem roku, ki ga določa nacionalna zakonodaja prebivališča stranke, garancija preneha; v tem primeru se bodo posegi tehnične pomoči izvajali proti plačilu. Informacije o servisnih posegih, bodisi v garancijskem roku kot tudi plačljivih, lahko dobite z zahtevkom na naslov [info@laica.com](mailto:info@laica.com).

Za popravilo ali zamenjavo izdelka v skladu z garancijskimi pogoji ni potrebno plačati nobenega prispevka. V primeru okvare se obrnite na prodajalca; NE pošiljajte direktno v podjetje LAICA. V primeru posegov v garancijskem roku (vključno z zamenjavo izdelka ali njegovega dela) se trajanje originalne garancijske dobe zamenjanega izdelka ne podaljša. Proizvajalec zavrta vsako odgovornost za morebitno škodo, ki bi bila neposredno ali posredno povzročena osebam, predmetom ali domačim živalim kot posledica neupoštevanja vseh določil, navedenih v ustrezni knjižici z navodili, posebej tistih, ki se nanašajo na opozorila o namestitvi, uporabi in vzdrževanju aparata. Podjetje Laica se nenehno trudi izboljšati svoje izdelke, zato si jemlje pravico, brez predhodnega obveščanja, do delnega ali celotnega spreminjanja svojih izdelkov v skladu s potrebami proizvodnje, ne da bi to predstavljalo kakršno koli odgovornost podjetja Laica ali njenih prodajalcev. Za dodatne informacije: [www.laica.it](http://www.laica.it).