

ISTRUZIONI E GARANZIA

PL8032

PESAPERSONE ELETTRONICA

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

FR Instructions et garantie

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

EN Instructions and guarantee

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

ES Instrucciones y garantía

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

PT Instruções e garantia

BALANÇA ELETRÔNICA COM INDICAÇÃO DA % DE MASSA GORDA, % DE ÁGUA,
% DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA E METABOLISMO BASAL

DE Anleitungen und garantie

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

EL Οδηγίες και εγγύηση

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

RO Instrucțiuni și garantie

CĂNTAR ELECTRONIC PENTRU PERSOANE CU INDICATOR PROCENT DE
GRASIMI, DE APĂ, DE MUSCULATURĂ A SCHELETULUI ȘI METABOLISM BAZAL

SL Navodila in garancija

ELEKTRONSKA QSEBNA TEHTNICA S POKAZATELJEM % TELESNE MASCOBE,
% VODE, % MISICNE MASE IN BAZALNEGA METABOLIZMA

LAICA®



LAICA®

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

www.laica.com



LC27/m - 08/2016

PL8032



Fig. 1



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



PL8032

ANNI DI GARANZIA
ANS DE GARANTIE
YEARS GUARANTEE
ANOS DE GARANTIA
ANOS DE GARANTIA
JAHRE GARANTIE
ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΣΗ
ANI DE GARANTIE
LET GARANCİJE

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

www.laica.com

Data - Date



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

Nuova pesapersona elettronica che permette di individuare il metabolismo basale e la composizione corporea (percentuale di grasso, di acqua e di muscolatura scheletrica) in funzione dell'altezza, dell'età, del sesso e del livello di attività fisica. L'esatta conoscenza della composizione corporea (calcolo della massa magra, massa grassa e acqua corporea totale) permette una corretta valutazione del grasso in eccesso e nel contempo permette di individuare il peso desiderabile in funzione dello stato nutrizionale; è possibile quindi abbinare una corretta alimentazione e attività fisica come condizioni essenziali per migliorare la qualità della vita, promuovere salute e prevenire patologie. Dotata di funzione di memoria fino a 10 persone.

Portata 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb

Divisione 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

Attenzione!

- La percentuale di grasso corporeo e di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale sono da considerarsi solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o diologo.
- Auto-misurazione significa controllo, non diagnosi o trattamento. I valori insoliti devono sempre essere discusci con il proprio medico. In nessuna circostanza si devono modificare i dosaggi di qualsiasi farmaco prescritto dal proprio medico.

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

COMPOSIZIONE CORPOREA

È importante conoscere la composizione corporea di un individuo per poter valutare il suo stato di salute. Non basta infatti conoscere il peso ma è necessario definire la qualità del proprio peso ovvero suddividere il corpo umano nelle due grandi masse che lo compongono:

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

A parità di peso, queste due masse occupano volumi diversi.

Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. La corrente elettrica reagisce in modo diverso a seconda delle masse che incontrano: la massa magra oppone poca resistenza, mentre quella grassa una resistenza maggiore. Questa resistenza del corpo chiamata impedenza bioelettrica, varia anche in funzione del sesso, dell'età e della statura dell'utente. Per un corretto controllo del proprio peso forma, è importante, oltre al peso, confrontare la percentuale di grasso calcolata dalla bilancia con i parametri riportati nella tabella; valutare la propria percentuale d'acqua, di muscolatura scheletrica e il metabolismo basale con le informazioni di seguito riportate. Se le percentuali si rivelano al di fuori dei valori normali, si consiglia di consultare il proprio medico. Vi consigliamo di prendere nota di tali valori per un certo periodo di tempo per poterli comprendere al meglio. Per ottenere un confronto valido, dovreste pesarvi sempre alla stessa ora e nelle stesse condizioni. Il momento migliore per pesarsi è al mattino a digiuno, senza vestiti. Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

% di massa grassa

La percentuale di grasso indicata nella tabella che segue rappresenta il grasso totale che è dato dalla somma del grasso essenziale (o primario) e del grasso di scorta (o di deposito). Il grasso essenziale è indispensabile in quanto necessario al metabolismo. La percentuale di questo grasso è differente per i due sessi: 4% circa per gli uomini e 12% circa per le donne (% calcolata sul peso corporeo totale). Il grasso di scorta, in teoria superfluo, è invece necessario in minima quantità per un buon stato di salute soprattutto per chi svolge attività fisica. Anche in questo caso la percentuale di grasso è differente per i due sessi: 12% uomini, 15% donne (% calcolata sul peso corporeo totale). Approssimativamente quindi la normale percentuale di massa grassa sul peso corporeo è del 16% per gli uomini e del 27% per le donne. Tali percentuali variano con l'età dell'individuo come da tabella sotto riportata.

TABELLA BODYFAT %					
DONNA Età	ECCELLENTE	BUONO	NORMALE	SOVRAPPESO	OBESO
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

UOMO Età	ECCELLENTE	BUONO	NORMALE	SOVRAPPESO	OBESO
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

% di muscolatura scheletrica

I muscoli sono i motori dello scheletro e per mezzo dell'energia che sprigionano durante la contrazione, ci consentono di muoverci, di eseguire e controllare i movimenti del capo, del tronco e degli arti superiori e inferiori. Esistono tre diversi tipi di tessuto muscolare: liscio, striato scheletrico e striato cardiaco. Il muscolo striato cardiaco è rappresentato dal cuore. Esso è l'unico organo formato da fibre striate e che si contrae involontariamente. Il muscolo liscio è formato da fibre lisce, le quali si trovano esclusivamente nelle pareti del tubo digerente, delle vie respiratorie e delle vie genitali, nella parete dei vasi sanguigni venosi e arteriosi. Il tessuto muscolare liscio è al di fuori del controllo della volontà. Il tessuto muscolare striato scheletrico, detto anche volontario per il fatto che esso si contrae sotto il dominio della volontà, costituisce nell'uomo la muscolatura scheletrica ed i muscoli della faccia. Il compito dei muscoli striati volontari consiste nell'azionare i movimenti dello scheletro consentendo così di muoverci e comunicare con l'ambiente esterno. La presente bilancia indica la % della muscolatura scheletrica nell'organismo. In media, il 40% del peso corporeo è composto da muscoli scheletrici. In genere la percentuale può aumentare negli sportivi in situazione di attività fisica molto prolungata; se si svolge un'attività fisica moderata e quotidiana, la % tende ad aumentare ma lentamente (la differenza si nota dopo mesi di attività). Con l'attività fisica si va a migliorare anche l'equilibrio idrico nell'organismo. La percentuale di muscolatura inizia a diminuire con l'avanzare dell'età (dopo i 40 anni).

% d'acqua

L'acqua è la componente principale della massa magra la percentuale d'acqua sulla massa magra è del 73%. La massa magra si ottiene sottraendo dal peso totale di un individuo la sua massa grassa (esempio: uomo di 25 anni, con massa grassa 17% = massa magra 83%). Il 60% circa del peso corporeo è costituito da acqua: essa rappresenta quindi il costituente fondamentale di tutti gli esseri viventi ed è indispensabile per mantenersi in vita. Le donne (avendo normalmente più tessuto adiposo rispetto agli uomini) hanno una percentuale d'acqua corporea che si aggira intorno al 55-58% circa, mentre gli uomini intorno al 60-62%. La percentuale d'acqua è maggiore nell'infanzia (alla nascita varia dal 70 al 77%), diminuisce con l'età (nelle persone anziane la percentuale varia dal 45% al 55%) e con l'aumentare dei depositi adiposi. I soggetti obesi hanno una percentuale di acqua corporea

Istruzioni e garanzia

inferiore ai soggetti magri. Fare riferimento a questi dati per confrontare la percentuale rilevata.

L'acqua assolve molte funzioni biologiche:

- favorisce i processi digestivi;
- è solvente di sostanze importanti per l'organismo;
- rimuove le scorie metaboliche;
- trasporta ossigeno, nutrienti, enzimi, ormoni e glucosio alle cellule;
- è fonte di sali minerali;
- regola la temperatura corporea.

L'organismo umano espelle ogni giorno una determinata quantità di acqua che deve essere regolarmente rimpiazzata; perdite di acqua intorno al 10% del peso corporeo possono compromettere lo stato di benessere.

Le variazioni di peso corporeo possono avvenire in tempi brevi (ore), medi (giorni) o lunghi (settimane).

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 (distribuita per il 60% circa all'interno delle cellule-acqua extracellulare e per il 40% circa all'esterno delle cellule -acqua extracellulare-) e quindi anche della massa magra.

La massa grassa infine è soggetta a variazioni registrabili in settimane.

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

Attenzione!

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

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 ambiente 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: è più alto quando si è giovani; avanzando con l'età la massa muscolare diminuisce e diminuisce quindi anche il BMR
- Sesso: il BMR è più alto negli uomini a causa del testosterone e della massa muscolare più accentuata
- Altezza: il BMR è più alto per le persone alte e magre
- Composizione corporea: l'aumento della massa muscolare comporta un aumento del BMR; l'aumento della massa grassa comporta una diminuzione del BMR
- Febbre/stress: il BMR aumenta in caso di stress o di febbre
- Stato di nutrizione: il digiuno, la bassa nutrizione o la malnutrizione diminuiscono il BMR; le diete iperproteiche aumentano invece il BMR
- Clima: a temperature ambientali molto alte o molto basse il BMR aumenta
- Tiroxina: la tiroxina è un ormone prodotto dalla tiroide; questo ormone ha tra le sue funzioni quella di regolare

l'intensità del metabolismo. Più tiroxina viene prodotta, più aumenta il BMR.

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

La maggiore massa muscolare o la maggiore attività fisica richiedono più calorie: è indispensabile conoscere queste indicazioni per ottimizzare una dieta o un'attività fisica.

Esempi di composizione corporea

Persona 1

Dati inseriti: donna, altezza 162 cm, età 30 anni, livello fitness 1

Dati calcolati dalla bilancia: Peso 61.7 kg, Bodyfat 28.5%, Bodywater 52.1%, Metabolismo basale 1381 kcal, Muscoli 38%

Analisi composizione corporea: Dalla tabella risulta una composizione corporea normale. Vediamo comunque di approfondire l'analisi. La percentuale di massa magra è del 71.5% (100%-28.5%). La percentuale di acqua è del 52.2% (71.5% x 73%). Il grasso corporeo è così costituito:

- grasso essenziale=> 61.7 kg x 12% = 7.4 kg
- grasso di scorta=> 61.7 kg x 15% = 9.3 kg

Il totale del grasso corporeo (grasso essenziale + grasso di scorta) è dato da 7.4+9.3 kg = 16.7 kg che sul totale del peso corporeo (61.7 kg) è pari al 27% (% ideale di massa grassa per la persona 1). La differenza tra il 28.5% (% reale di massa grassa) e il 27% (% ideale di massa grassa) è del 1.5% che applicato al peso totale 61.7 kg è pari a 0.93 kg. 0.93 kg rappresentano i kg in eccesso della persona 1. La percentuale d'acqua del 52.1% risulta essere un po' bassa rispetto alla normale percentuale che dovrebbero avere le donne ma è dovuta alla percentuale un po' elevata di massa grassa e quindi ad una ridotta massa muscolare. La percentuale dei muscoli scheletrici (38%) risulta essere più bassa della media a causa di una ridotta attività fisica. Il metabolismo basale è di 1381 kcal, ed è influenzato dal sesso, dal peso e dall'altezza (donna-composizione corporea normale quindi bmr tendente alle 1200 kcal).

CONSIGLI PER L'USO

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

È importante pesarsi a piedi nudi, ben asciutti e posizionarsi correttamente sugli elettrodi (vedi figura). Inoltre, evitare che ci siano contatti fra le gambe affinché la bilancia funzioni correttamente.

• La bilancia non presenta nessun pericolo in quanto funziona con pila al litio sostituibile da 3 v. Tuttavia, è sconsigliato l'utilizzo per le seguenti persone:

- portatori di pace-maker o altro materiale elettronico medico
- persone con febbre
- bambini al di sotto dei 10 anni
- donne in gravidanza
- persone in dialisi, con edemi alle gambe, persone con dimorfismo o affette da osteoporosi
- persone che assumono farmaci cardiovascolari.

Pesatevi sempre sulla stessa bilancia, ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente svestiti e prima di colazione. Per ottimizzare la bilancia pesatevi due volte e se i due pesi sono diversi uno dall'altro, il vostro peso è tra le due letture. Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

- La superficie della bilancia può essere scivolosa se bagnata.
- Se si dovesse verificare un errore durante l'analisi del vostro metabolismo basale, della vostra percentuale di grasso, di acqua e di muscolatura scheletrica, la bilancia si spegnerà automaticamente.

Attenzione! La funzione della misurazione della percentuale di grasso corporeo, di acqua, di muscolatura scheletrica e del metabolismo basale può essere utilizzata solamente da persone di età compresa fra 10 e 100 anni e con

un' altezza compresa fra 100 e 220 cm.

- La precisione dei dati individuati dalla bilancia può venire alterata nei seguenti casi:
 - a) alto livello di alcool
 - b) alto livello di caffina o droghe
 - c) dopo una rigorosa attività sportiva
 - d) durante una malattia
 - e) durante la gravidanza
 - f) dopo pasti pesanti
 - g) se avete problemi di disidratazione
 - h) i vostri dati (altezza, età, sesso) non sono stati inseriti correttamente
 - i) se avete i piedi bagnati o non puliti
 - j) persone con gambe gonfie

Attenzione!! La percentuale di grasso corporeo, di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale sono da considerarsi solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.

FITNESS

Per poter determinare in modo più corretto possibile i vostri valori la presente bilancia considera non solo il vostro peso, altezza, età e sesso, ma tiene conto del vostro stile di vita e del livello di attività fisica esercitata.

Per questo nell'inserimento dei dati personali dovrete scegliere fra 3 differenti livelli di FITNESS.

Fit 1:

rientrano in questa categoria le persone sedentarie che negli ultimi mesi non hanno svolto attività fisica o l'hanno praticata a livello modesto, meno di 2 volte alla settimana per meno di 15 minuti a seduta. Questo livello può essere selezionato da persone che intendono iniziare una dieta abbinata ad attività fisica mirata ad una diminuzione della massa grassa. Il livello Fit1 va utilizzato per un periodo approssimativo di 6/10 settimane dall'inizio del vostro programma di allenamento/dieta.

Fit 2:

rientrano in questa categoria le persone che praticano regolarmente attività fisica (da 3 a 5 volte alla settimana, almeno 20 minuti per ogni seduta). Il livello Fit2 va utilizzato per un periodo approssimativo di 8/12 settimane.

Fit 3:

rientrano in questa categoria le persone (atleti, sportivi) che svolgono un'intensa attività fisica giornaliera (5 volte o più alla settimana) e che hanno sviluppato nel tempo flessibilità, resistenza e forza.

ISTRUZIONI PER L'USO

a. Inserimento batterie

La presente bilancia funziona con n. 1 batteria al litio sostituibile. Quando la batteria è scarica nel display appare "LO" oppure il simbolo della batteria. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto. Rimuovere la batteria se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo. Rimuovere la batteria scarica sollevando il coperchio del vano batteria posto sul fondo dell'apparecchio. Estrarre la batteria e smaltirla 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 contiene le batterie, il Comune oppure il servizio locale di smaltimento rifiuti. **Attenzione: Per una maggiore sicurezza si consiglia la rimozione delle batterie da parte di bambini con età inferiore ai 12 anni.**

b. Tasto unità di misura

Posizionato sul fondo della bilancia, questo tasto permette di scegliere l'unità di misura per la pesata: Kg / lb / stone. A bilancia spenta, selezionare l'unità di misura per la pesata (kg, lb o st) con il tasto posto sul fondo della bilancia.

c. Funzione di semplice bilancia

1) Attivare la bilancia con un tocco al centro della pedana (vedi fig.1)

- 2) Attendere pochi secondi e quando il display mostra "0.0" la bilancia è pronta per la pesata.
- 3) Salire sulla pedana ed attendere senza muoversi; dopo pochi secondi il display visualizzerà il vostro peso. Non appoggiatevi a nulla durante la misurazione, per evitare di alterare i valori rilevati.
- 4) Scendere dalla bilancia, il display continua a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegne automaticamente.



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

d. Inserimento dei dati personali

Questa bilancia può memorizzare i dati di 10 persone diverse.

- 1) A bilancia spenta, premere il tasto SET.
- 2) Sul display lampeggerà la scritta "P-01" che sta ad indicare la persona "01": se si desidera cambiare la zona di memoria (memorie da 01 a 10) premere i simboli "▲" o "▼". Una volta scelta la zona di memoria confermare premendo SET.
- 3) Inserire ora la vostra altezza "Ht" (da 100 cm a 220 cm) usando i simboli "▲" o "▼" per aumentare o diminuire il valore. Il display darà il valore in cm o in ft. Premere SET per confermare.
- 4) Usare ancora i simboli "▲" o "▼" per inserire l'età "Age" (da 10 a 100) e confermare premendo SET.
- 5) Ora il display visualizza la sagoma di un uomo e di una donna; utilizzare i tasti "▲" e "▼" per scegliere e confermare premendo SET.
- 6) Il display a questo punto visualizzerà la scritta FIT 1. Usare i tasti "▲" e "▼" per impostare il livello FITNESS corrispondente al vostro stile di vita e all'attività fisica da voi esercitata (vedi paragrafo FITNESS). Per confermare premere il tasto SET.
- 7) Ora la bilancia ha memorizzato tutti i vostri dati; il display li mostra in successione per controllare il corretto inserimento. A questo punto la bilancia si spegne.

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

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

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

e. Calcolo del peso e calcolo della % di grasso corporeo e % di acqua

- 1) A bilancia spenta, premere il tasto USER.
- 2) Il display visualizza "P-01"; a questo punto premere nuovamente "USER" fino a quando la zona di memoria desiderata non viene visualizzata. I dati precedentemente inseriti verranno visualizzati sul display e poi apparirà "0.0kg".
- 3) Salire sulla bilancia facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra i due elettrodi. Il display visualizzerà in sequenza i seguenti dati:
 - il peso
 - la scritta bf % (bodyfat)
 - la percentuale di grasso presente nel vostro corpo
 - la scritta H20 %
 - la percentuale di acqua presente nel vostro corpo
 - la scritta br
 - le calorie relative al metabolismo basale
 - la scritta M %
 - la percentuale di muscolatura scheletrica presente nel vostro corpo.

Istruzioni e garanzia

Confrontare la percentuale di grasso (Bf) ottenuta con i parametri riportati nella "tabella bodyfat": se cade al di fuori dei valori normali, consultare il proprio medico. Valutare la percentuale d'acqua (H2O) come da paragrafo "% d'acqua", la percentuale di muscolatura come da paragrafo "% di muscolatura scheletrica", il valore del metabolismo basale come da paragrafo "metabolismo basale".

- 4) La bilancia si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi.

Attenzione!

Se il display non visualizza "0.0" non sarà possibile leggere il vostro peso e calcolare la percentuale di grasso e di acqua. Se il display visualizza "ERR", significa che c'è stato un errore durante la misurazione. Ripetere nuovamente l'intero procedimento.

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Portata: 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
- Divisione: 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb
- Memorie per 10 persone.
- 1 batteria al litio 3V tipo CR2032
- Display LCD
- Tolleranza: +/-1% +/-1 divisione
- Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Condizioni ambientali di conservazione: +10°C +50°C; RH ≤85%

MANUTENZIONE

• Trattare la bilancia con cura, essa è uno strumento di precisione. Pertanto, prestare attenzione ed evitare di sottoporre la bilancia a variazioni di temperature estreme, umidità, urti, polvere e alla luce diretta del sole. Non lasciar cadere o colpire l'unità.

- Tenere l'unità lontana da fonti di calore.

Non saltare sulla bilancia.

Pulire la bilancia usando esclusivamente un panno morbido e asciutto.

Non utilizzare mai prodotti chimici o abrasivi.

• Prestare attenzione a non far penetrare mai liquidi nel corpo della bilancia.

Questo apparecchio non è impermeabile.

Non lasciare e non utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento della bilancia.

Attenzione! Leggere le istruzioni d'uso

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

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

Il simbolo posto sul fondo dell'apparecchio indica la raccolta separata delle apparecchiature elettroniche ed elettroniche. Al termine della vita utile dell'apparecchio, non smaltrirlo come rifiuto municipale solido misto ma smaltrirlo 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 elettroniche 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 elettroniche ed elettroniche potrebbe comportare sanzioni.

GARANZIA

Il presente apparecchio è garantito 2 anni dalla data di acquisto che deve essere comprovata da **timbro o firma del rivenditore e dallo scontrino fiscale che avrete cura di conservare qui allegato**.

Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codice del Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato. I prodotti Laica sono progettati per l'uso domestico e non ne è consentito l'utilizzo in pubblici esercizi. La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Utilizzare solamente gli accessori forniti; l'utilizzo di accessori diversi può comportare la decadenza della garanzia.

Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade definitivamente. La garanzia non si applica alle parti soggette ad usure e alle batterie quando fornite in dotazione. Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento.

Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando info@laica.com. Non è dovuta nessuna forma di contributo per le riparazioni sostituzionali di prodotti che rientrano 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 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 concorrenti, specialmente, le avvertenze in temi di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio. È facoltà della ditta Laica, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte della ditta Laica o dei suoi rivenditori.

Per ulteriori informazioni: www.laica.com

BIBLIOGRAFIA

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

1) UNIVERSITÀ DI TOR VERGATA Dipartimento di Neuroscienze CATTEDRA DI FISIOLOGIA UMANA, **Impedenza bioelettrica e composizione corporea - Metodologia, applicazioni, limiti e sicurezza del metodo impediometrico**, CNR - P.F. FATMA

2) www.dielmat.it

3) www.sinu.it

4) http://instruct1.cit.cornell.edu/courses/ns421.html

5) Studio diaconia, La grande guida medica, Mondadori, Milano, 2000

6) Michael T. Murray, Tutto il corpo in piena salute, Edizioni Red, 2002

Per ulteriori informazioni sulle pesapersone elettroniche con calcolo della composizione corporea consultare i siti internet:

- www.iss.it (Istituto Superiore di Sanità)
- W3.unroma1.it (Sapienza Università di Roma – Dipartimento di Medicina Sperimentale – Unità di Ricerca di Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Umana)
- https://apps.who.int/infobase/Indicators.aspx (WHO – Global Infobase Indicators – Data For Saving Lives)
- ajcn.nutrition.org (The American Journal of Clinical Nutrition)

Nouveau pèse-personnes électronique qui permet de détecter le métabolisme basal et la composition corporelle (pourcentage de gras, d'eau et de musculature du squelette) en fonction de l'hauteur, de l'âge, du sexe et du niveau d'activité physique.
La connaissance exacte de la composition corporelle (calcul de la masse maigre, de la masse grasse et de l'eau contenue dans le corps) permet d'évaluer correctement la graisse en trop et de savoir quel est le poids idéal en fonction de l'état nutritionnel.
La connaissance de la composition corporelle permet par ailleurs d'associer une alimentation correcte à l'activité physique, c'est-à-dire les conditions essentielles pour améliorer la qualité de la vie, être en bonne santé et prévenir les maladies. Avec mémorisation des données pour 10 utilisateurs.

Capacité 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
Précision 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

Attention!

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

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

COMPOSITION CORPORELLE

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

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

Ces deux masses peuvent occuper des volumes différents chez des individus ayant le même poids. Le pèse-personne envoie du courant électrique à faible intensité qui traverse la masse corporelle grâce aux électrodes situées sur le plateau. Le courant électrique réagit de façon différente selon les masses qu'il rencontre: la masse maigre oppose peu de résistance par rapport à la masse grasse. Cette résistance du corps, appelée impédance bioélectrique, varie en fonction du sexe, de l'âge et de la taille de l'individu. Pour un correct contrôle de votre propre poids-forme, il est important, autrefois au poids, de comparer le pourcentage de gras calculé par la balance avec les paramètres indiqués dans la table, estimer le propre pourcentage d'eau, de musculature squelettique et le métabolisme basal avec les informations indiquées ci-dessous. Si les pourcentages se révèlent hors de certaines valeurs nominales, on conseille de consulter le propre médecin. Nous vous conseillons de prendre note de ces valeurs pour une certaine période de temps pour pouvoir les comprendre au mieux.

Pour que la comparaison soit valable, toujours se peser à la même heure et dans les mêmes conditions. Le meilleur moment pour se peser est le matin à jeun avant de s'habiller.

Attendre environ 15 minutes après s'être levé de façon à ce que l'eau puisse se distribuer dans tout le corps.

% de masse grasse

Le taux de graisse indiqué dans le tableau suivant correspond à la graisse totale, soit la somme de la graisse essentielle (ou primaire) et de la graisse de réserve (ou de dépôt). La graisse essentielle est indispensable car elle est nécessaire au métabolisme. Le taux de cette graisse n'est pas le même pour les deux sexes: environ 4% pour l'homme et 12% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total). La graisse de réserve, en théorie superflue, est au contraire nécessaire en petite quantité pour que l'individu soit en bonne santé, surtout s'il fait du sport. Ce

taux n'est pas le même non plus pour les deux sexes: 12% pour l'homme et 15% pour la femme (% calculé sur le poids corporel total). Le pourcentage normal de masse grasse sur le poids corporel est donc à peu près de 16% pour l'homme et 27% pour la femme. Ces pourcentages varient avec l'âge de l'individu comme d'après le tableau reporté ci-dessous.

TABLEAU BODYFAT %					
FEMMES	EXCELLENT	BON	NORMAL	SURPOIDS	OBÈSE
Âge					
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

HOMMES	EXCELLENT	BON	NORMAL	SURPOIDS	OBÈSE
Âge					
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

% de musculature squelettique

Les muscles sont les moteurs du squelette et à travers l'énergie que nous libérons pendant la contraction, ils nous permettent de bouger, d'exécuter et de contrôler les mouvements de la tête, du tronc et des membres supérieurs et inférieurs. Il existe trois différents types de tissu musculaire, lisse, strié squelettique et strié cardiaque. Le muscle strié cardiaque est représenté par le cœur. C'est le seul organe formé par des fibres striées, qui se contracte involontairement. Le muscle lisse est formé de fibres lisses qui se trouvent exclusivement dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des organes génitaux, dans la paroi des vaisseaux sanguins veineux et artériels. Le tissu musculaire lisse n'est pas contrôlé par notre volonté. Le tissu musculaire strié squelettique, est appelé également volontaire parce qu'il se contracte en obéissant à notre volonté, il constitue chez l'homme la musculature squelettique et les muscles du visage.

La tâche des muscles striés volontaires, consiste à actionner les mouvements du squelette en permettant ainsi de bouger et de communiquer avec tout ce qui nous entoure. Cette balance indique le % de la musculature squelettique dans l'organisme. En moyenne, le 40% du poids corporel se compose de muscles squelettiques. En général le pourcentage peut augmenter chez les sportifs en situation d'activité physique très prolongée; si l'on développe une activité physique modérée et journalière, le % tend à augmenter mais lentement (on remarque la différence après des mois d'activité). Avec l'activité physique on améliore aussi l'équilibre hydrique dans l'organisme. Le pourcentage de musculature commence à diminuer avec l'avancement de l'âge (après les 40 ans).

% d'eau

L'eau est la principale composante de la masse maigre; le pourcentage d'eau sur la masse maigre est de 73%. On obtient la masse maigre d'un individu en soustrayant la masse grasse de son poids total (exemple: homme de

Instructions et garantie

25 ans, avec une masse grasse de 17% = masse maigre 83%). Environ 60% du poids corporel est constitué d'eau: celle-ci est donc l'élément essentiel de tous les êtres vivants et est indispensable pour se maintenir en vie. Le pourcentage d'eau corporelle de la femme (qui a normalement davantage de tissu adipeux que l'homme) est d'environ 55/58%, tandis que celui de l'homme est d'environ 60/62%. Le pourcentage d'eau est supérieur durant l'enfance (il varie de 70 à 77% à la naissance) et diminue avec l'âge (il oscille de 45 à 55% chez les personnes âgées) ou au fur et à mesure que les dépôts adipeux augmentent. Les personnes atteintes d'obésité ont un pourcentage d'eau corporelle inférieur aux personnes maigres. Se référer à ces données pour comparer le pourcentage relevé.

L'eau a de nombreuses fonctions biologiques:

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

L'organisme humain élimine chaque jour une certaine quantité d'eau qui doit être remplacée régulièrement; une perte d'eau d'environ 10% du poids corporel peut compromettre le bien-être de l'individu.

Les variations du poids corporel peuvent avoir lieu en des temps très courts (heures), moyens (jours) ou longs (semaines). Des petites variations de poids en quelques heures sont tout à fait normales et sont dues à la rétention d'eau. En effet, l'eau extracellulaire (qui comprend le liquide interstitiel, le plasma, le lymphate et le liquide transcellulaire) est le seul élément en mesure de varier aussi rapidement. Quand une diminution de poids a lieu en quelques jours, il est fort probable qu'elle dépende de l'eau totale (dont environ 60% est distribué à l'intérieur des cellules - eau intracellulaire - et 40% à l'extérieur de ces dernières - eau extracellulaire) et donc de la masse maigre. La masse grasse par contre est sujette à des variations qui s'étendent sur des semaines.

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

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

Attention!

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

Métabolisme basal

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

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

Le TMB est affecté par plusieurs facteurs:

- Âge: il est plus élevé lorsqu'on est jeune; avec l'âge qui avance, la masse musculaire se réduit et se réduit aussi le TMB
- Sexe: le TMB est plus élevé chez les hommes à cause du testostérone et de la masse musculaire plus accentuée
- Hauteur: le TMB est plus élevé chez les personnes plus hautes et maigres
- Composition corporelle: l'augmentation de la masse musculaire comporte une augmentation du TMB;

l'augmentation de la masse grasse comporte une diminution du TMB
Fièvre/stress: le TMB augmente en cas de stress ou de fièvre

- Etat de nourrissage: le jeûne, le bas ou mauvais nourrissage réduisent le TMB; les régimes hyperprotéinés, au contraire, augmentent le TMB
- Climat: avec températures ambiantes très élevées, ou très basses, le TMB augmente
- Thyroxine: la thyroxine est une hormone produite par la thyroïde; cette hormone a, parmi ses fonctions, celle de régler l'intensité du métabolisme. D'autant plus de thyroxine qu'on produit, d'autant plus augmente le TMB.

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

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

Exemple de composition corporelle

Utilisateur 1

Données saisies: femme, taille 162 cm, âge 30 ans, niveau fitness 1

Données calculées par le pèse-personne: Poids 61,7 kg, Bodyfat 28,5%, Bodywater 52,1%, Métabolisme basal 1381 kcal, Muscles 38%

Analyse de la composition corporelle: Le tableau indique une composition corporelle normale. Essayons néanmoins d'approfondir l'analyse. Le pourcentage de masse maigre est de 71,5% (100%-28,5%). Le pourcentage d'eau est de 52,2% (71,5% x 73%). La graisse corporelle est ainsi constituée:

- grasse essentielle => 61,7 kg x 12% = 7,4 kg
- grasse de réserve => 61,7 kg x 15% = 9,3 kg

Le total de la graisse corporelle (grasse essentielle + grasse de réserve) correspond à 74,9,3 kg = 16,7 kg, soit 27% (1% idéal de masse grasse pour l'utilisateur 1) sur le poids corporel total (61,7 kg). La différence entre 28,5% (1% réel de masse grasse) et 27% (1% idéal de masse grasse) est de 1,5%, soit 0,93 kg sur le poids total de 61,7 kg. 0,93 kg représentent les kg en trop de l'utilisateur 1. Le pourcentage d'eau de 52,1% est un peu faible par rapport à celui normal pour une femme mais il est dû au pourcentage un peu fort de masse maigre et donc à une masse musculaire réduite. Le pourcentage des muscles squelettiques (38%) résulte être plus bas de la moyenne, à cause d'une réduite activité physique. Le métabolisme basal est de 1381 kcal, et il est affecté par le sexe, le poids et l'heure femme-composition corporelle normale, donc TMB tendant à 1200 kcal.

CONSEIL POUR L'UTILISATION

- Placez la balance sur une superficie plate et solide. Un plancher peu sûr ou accidenté (ex: tapis, moquette, linoléum) pourrait compromettre l'exactitude du poids.
- Montez sur la balance les pieds parallèles et le poids bien réparti (voir schéma). Attendez sans bouger que la balance calcule votre poids. Ne vous appuyez nulle part pendant la pesée, pour éviter de fausser les valeurs relevées.
- Il est important de se peser avec les pieds nus, bien secs et placés correctement sur les électrodes (voir schéma). En outre, il faut éviter le contact entre les jambes afin que la balance marche correctement.
- La balance ne présente aucun danger parce qu'elle marche avec une pile en lithium de 3 volts.
- Cependant, il est déconseillé aux personnes suivantes de l'utiliser:
 - Porteurs de pace-maker ou d'autre dispositif électronique médical.
 - Personnes fiévreuses
 - Femmes enceintes
 - Enfants de moins de 10 ans
 - Personnes en dialyse, avec oedèmes aux jambes, personnes avec dimorphisme ou atteintes d'ostéoporose.
 - Personnes prenant des médicaments cardio-vasculaires.
- Pesez-vous toujours sur la même balance, chaque jour à la même heure, de préférence sans vêtements et avant

de manger. Pour optimiser la balance, pesez-vous deux fois et si les deux poids sont différents l'un de l'autre, votre poids est la moyenne des deux.

Attendre environ 15 minutes après s'être levés, de manière à permettre à l'eau de se répartir dans tout le corps.

- La superficie de la balance peut être glissante si elle est mouillée.

- Si l'y a une erreur pendant l'analyse de votre métabolisme basal, de votre pourcentage de gras, d'eau et de musculature squelettique, la balance s'éteint automatiquement.

Attention! La fonction de mesure du pourcentage de gras corporel, d'eau, de musculature squelettique et du métabolisme basal peut être utilisée uniquement par des personnes d'un âge compris entre 10 et 100 ans et avec un hauteur compris entre 100 et 220 cm.

- La précision des données détectées par la balance pourrait être altérée dans les cas suivants:

- a) haut niveau d'alcool

- b) haut niveau de caféine ou de drogues

- c) après une activité sportive intense

- d) durant une maladie

- e) durant la grossesse

- f) après un repas copieux

- g) il y a des problèmes de déshydratation

- h) si les données (taille, âge, sexe) n'ont pas été saisies correctement

- i) si la personne a les pieds mouillés ou sales

- j) personnes avec des jambes gonflées

Attention!

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

FITNESS

Pour pouvoir déterminer correctement vos valeurs, le pèse-personne ne considère pas seulement le poids, la taille, l'âge et le sexe mais tient compte du style de vie et du niveau d'activité physique de l'individu. Il faut pour cela choisir entre 3 niveaux de FITNESS différents au moment de saisir les données personnelles.

Fit 1: les personnes sédentaires qui n'ont pas fait de sport au cours des derniers mois ou n'en ont fait que très peu (moins de 2 fois par semaine pendant moins de 15 minutes par séance) font partie de cette catégorie. Ce niveau peut être sélectionné par les personnes qui entendent commencer un régime associé à une activité physique visant à réduire la masse grasse. Le niveau Fit 1 doit être utilisé pendant une période approximative de 6/10 semaines depuis le début du programme d'entraînement/régime.

Fit 2: les personnes qui font régulièrement du sport (de 3 à 5 fois par semaine pendant au moins 20 minutes par séance) font partie de cette catégorie. Ce niveau doit être utilisé pendant une période approximative de 8/12 semaines.

Fit 3: les personnes (athlètes, sportifs) qui font beaucoup de sport (5 fois ou plus par semaine) et qui ont développé une certaine flexibilité, résistance et force avec le temps font partie de cette catégorie.

MODE D'EMPLOI

a. Montage de la pile

Ce pèse-personne fonctionne avec 1 pile au lithium que l'on peut remplacer.

Quand la pile est usée, l'inscription "LO" ou le symbole de la pile apparaît sur l'écran. Placer la pile neuve avec le polo positif tourné vers le haut.

Enlever la pile si le pèse-personne ne doit pas être utilisé pendant un certain temps.

Enlever la pile déchargée en soulevant le couvercle du casier des batteries placé sur le fond de l'appareil. Enlevez la pile et éliminez-la comme déchet spécial chez les points de récolte indiqués pour le recyclage. Pour plus d'informations concernant l'élimination des batteries déchargées, il faut contacter le magasin ou vous avez acheté l'appareil qui contenait les batteries, la Municipalité ou bien le service local d'élimination des déchets.

Attention:

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

b. Toucher unité de mesure

Cette touche placée sur le fond de la balance permet de choisir l'unité de mesure pour la pesée: Kg/lb/st. Sélectionner l'unité de mesure pour la pesée (kg, lb ou st) avec la touche qui se trouve au fond de l'appareil lorsque ce dernier est éteint.

c. Fonction comme simple balance

- 1) Activer la balance par une touche au centre de la plateforme (voir fig. 1)
- 2) Attendez quelques secondes et quand le cadran affichera "0.0" la balance sera prête pour la pesée.
- 3) Montez sur le plateau et attendez sans bouger; au bout de quelques secondes le cadran affichera votre poids. Ne vous appuyez nulle part pendant la mesure, pour éviter de fausser les valeurs relevées.
- 4) Descendez de la balance, le cadran affichera encore votre poids pendant quelques secondes, ensuite la balance s'éteindra automatiquement.

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

d. Saisie des données personnelles.

Le pèse-personne peut mémoriser les données de 10 utilisateurs différents.

- 1) Avec la balance éteinte, appuyer sur la touche SET.
- 2) Sur le cadran les lettres "P-01" clignotent, elles indiquent la personne "01": si vous souhaitez changer la zone de mémoire (mémoire de 01 à 10) appuyer sur les symboles "▲" ou "▼". Une fois la zone de mémoire choisie, valider en appuyant sur SET.
- 3) Introduisez maintenant votre taille (de 100 cm à 220 cm) en utilisant les symboles "▲" ou "▼" pour augmenter ou diminuer la valeur. Le cadran affichera la valeur en cm ou en pieds. Appuyer sur SET pour valider.
- 4) Utiliser encore les symboles "▲" ou "▼" pour introduire l'âge (de 10 à 100) et ensuite valider le choix en appuyant sur SET.
- 5) Procéder maintenant à sélectionner le sexe en appuyant sur le symbole "▲" ou "▼". Valider votre choix en appuyant sur SET.
- 6) L'inscription FIT 1 apparaît ensuite sur l'écran. Utiliser les touches "▲" ou "▼" pour saisir le niveau de FITNESS correspondant au style de vie et à l'activité physique (voir paragraphe FITNESS). Appuyer sur la touche SET pour confirmer.
- 7) Le pèse-personne a maintenant mémorisé toutes les données; celles-ci apparaissent l'une après l'autre sur l'écran pour que l'utilisateur puisse contrôler si elles sont correctes. Le pèse-personne s'éteint quand toutes ces opérations sont terminées.

Pour modifier les données introduites, rappeler la zone de mémoire intéressée et répéter toute la procédure. Pour introduire les données d'une autre personne, choisir une zone de mémoire libre et répéter la procédure comme indiquée ci-dessus.

Attention: le pèse-personne s'éteint automatiquement si l'utilisateur n'appuie sur aucune touche pendant 10 secondes durant la fonction "saisie des données personnelles".

e. Calcul du poids, du taux de graisse corporelle et du pourcentage d'eau

- 1) Avec la balance éteinte, appuyer sur la touche USER.

Instructions et garantie

2) "P-01" apparaît sur l'écran; appuyer sur la touche USER pour saisir votre zone de mémoire. Toutes les données apparaissent sur l'écran et après il affiche "0.0kg".

3) Monter sur le pèse-personne en veillant à mettre correctement les pieds nus sur les deux électrodes. Les données suivantes sont alors affichées l'une après l'autre:

- le poids
- l'inscription bf % (bodyfat)
- le taux de graisse dans le corps
- l'inscription H20%
- le pourcentage d'eau dans le corps.
- le message br
- les calories relatives au métabolisme basal
- le message M %
- le pourcentage de musculature squelettique présente dans votre corps.

Comparer le pourcentage de gras (BF) obtenu avec les paramètres indiqués dans la "table bodyfat": si ce pourcentage reste en dehors des valeurs normales, il faut consulter le propre médecin.

Estimer le pourcentage d'eau (H2O) comme indiqué dans le paragraphe "% d'eau", le pourcentage de musculature comme dans le paragraphe "% de musculature squelettique", la valeur du métabolisme basal comme dans le paragraphe "métabolisme basal".

- 4) Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout d'environ 10 secondes.

Attention!

Il est impossible de lire le poids ni de calculer le taux de graisse et le pourcentage d'eau si l'inscription "0.0" n'est pas affichée. Il y a eu une erreur durant la mesure si l'inscription "ERR" apparaît sur l'écran.

Il faut alors répéter la procédure depuis le début.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Capacité: 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
- Précision: 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb
- Mémoire pour 10 utilisateurs
- 1 pile au lithium de 3V CR2032
- Écran à cristaux liquides
- Tolérance: +/-1% +1 précision
- Conditions ambiantes de fonctionnement: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Conditions ambiantes de conservation: +10°C +50°C; RH ≤85%

MANUTENTION

• Manier la balance avec précaution car sa mécanique est de haute précision. En conséquence, faire attention afin d'éviter d'exposer la balance à des variations de température extrêmes, à l'humidité, à des chocs, à la poussière et à la lumière directe du soleil. Faire attention à ne faire pas tomber la balance ou la frapper.

• Ne laissez pas la balance près de sources de chaleur.

• Ne sautez pas sur la balance.

• Pour nettoyer la balance utiliser exclusivement un chiffon doux et sec.

• Pour nettoyer la balance ne utiliser jamais des produits chimiques ou abrasifs.

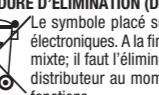
• Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre jamais dans le corps de la balance. Cette balance n'est pas imperméable. Ne laissez pas votre balance et ne l'utilisez pas non plus dans un endroit saturé d'eau; une humidité supérieure à 85% ou le contact avec l'eau ou d'autres liquides peut être corrosif et compromettre le bon fonctionnement de la balance.

! Attention! Lire attentivement le mode d'emploi

CE Ce produit est indiqué pour en emploi domestique.

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

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

 Le symbole placé sur le fond de l'appareil indique la récolte séparée des appareils électriques et électroniques. A la fin de la vie utile de l'appareil, il ne faut pas l'éliminer comme déchet municipal solide mixte; il faut l'éliminer chez un centre de récolte spécifique situé dans votre zone ou bien le rendre au distributeur au moment de l'achat d'un nouveau appareil du même type et prévu pour les mêmes fonctions.

Dans le cas où l'appareil à éliminer sera de dimensions inférieures à 25 cm, on peut le rendre à un point de vente ayant un métrage supérieur à 400 m² sans l'obligation d'acheter un nouveau dispositif similaire. Cette procédure de récolte séparée des appareils électriques et électroniques se réalise dans une vision d'une politique de sauvegarde, protection et amélioration de la qualité de l'environnement et pour éviter des effets potentiels sur la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses dans ces appareils ou bien à un emploi non autorisé d'elles ou de leurs parties. Attention! Une élimination incorrecte des appareils électriques pourrait impliquer des pénalités.

GARANTIE

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

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

Les informations sur les interventions d'assistance technique, soient elles en garantie ou sous paiement, pourront être demandées en contactant notre société à info@laica.com. Aucune forme de contribution est due pour les réparations et les remplacements inclus dans les termes de la garantie. En cas de pannes, s'adresser à son revendeur; NE PAS expédier directement à LAICA.

Toutes les interventions en garantie (incluses celles de remplacement du produit ou bien d'une de ses parties) ne prolongeront pas la durée de la période originale du produit remplacé.

La maison constructrice décline toute responsabilité en cas d'éventuels dommages causés, directement ou indirectement, aux personnes, choses et animaux domestiques suite au manque d'attention à toutes les prescriptions indiquées sur le livret d'instruction et concernant, de manière particulière, les conseils relatifs à l'installation, l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Il est faculté de la société Laica, qui est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, de modifier sans aucun avis au préalable totalement ou partiellement ses propres produits en relation avec la nécessité de production, sans que cela implique aucune responsabilité de la part de la société Laica ou de ses vendeurs.

New electronic personal scale allowing the detection of the basal metabolic rate and of the body composition (percentage of fat, water and skeletal musculature) according to the height, age, gender and level of physical activity. The exact knowledge of your body composition (calculation of lean body mass, fat body mass and total body water contents), allows a correct estimate of the excess fat and at the same time determines the advisable weight as a function of your nutritional condition. Furthermore, the knowledge of your body composition allows to combine a correct nutrition and physical activity as essential conditions to improve the quality of life, promote health and prevent pathologies. It has a memory function with a 10-person capacity. Capacity 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb Division 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

Warning!

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

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

BODY COMPOSITION

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

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

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

By means of electrodes placed on the platform, the scale sends a weak low intensity electric current that passes through the body mass.

The electric current reacts in a different way according to the masses it passes through: the lean body mass opposes a weak resistance, while the fat body mass has a greater resistance.

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

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

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

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

Body fat mass percentage

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

The essential fat is necessary since it is needed for the metabolism. The percentage of this fat is different between the two sexes: about 4% for men and about 12% for women (percentage calculated on the total body weight). The

spare fat, which is theoretically superfluous, is necessary in a minimum quantity for a healthy condition, especially for those who carry out physical activities. Even in this case, the fat percentage is different between the two sexes: 12% for men, 15% for women (percentage calculated on the total body weight). Therefore, the normal percentage of fat mass on the body weight is approximately 16% for men and 27% for women. Such percentages differ with the person's age as shown in the table here below.

BODYFAT TABLE %					
WOMAN Age	EXCELLENT	GOOD	NORMAL	OVERWEIGHT	OBESER
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1
MAN Age	EXCELLENT	GOOD	NORMAL	OVERWEIGHT	OBESER
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

% of skeletal musculature

The muscles are the motors of the skeleton and through the energy they give off during contraction, they let us move, perform and control movements of the head, body and upper and lower limbs.

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

The striated cardiac muscle is the heart.

It is the only organ formed of striated fibre, which involuntarily contracts.

Smooth muscles are formed of smooth fibres, which are only found in the digestive tract, the respiratory tract and the genitals, in the walls of the venous and arterial blood vessels.

Smooth muscular tissue is not voluntarily controlled. Striated skeletal muscular tissue, also called voluntary because it contracts according to our will, forms the skeletal and facial muscles in humans.

The job of striated voluntary muscles is to move the skeleton, allowing us to move and communicate with our surroundings.

This scale indicates the % of skeletal musculature in the body.

On an average, the 40% of the body weight is made up of the skeletal muscles.

In general, the percentage can increase in sportspeople in case of very prolonged physical activity. If a moderate and daily physical activity is carried out, the % tends to increase but slowly.

(The difference can be noticed after months of activity.)

With the help of the physical activity, also the fluid balance in the body is improved. The percentage of musculature starts to decrease with the increase of age (after 40).

Instructions and guarantee**Water percentage**

Water is the main component of lean body mass; the water percentage over the fat body mass is 73%. The lean body mass is obtained by subtracting from the total weight the fat body mass (for instance for a 25-year old man, with a fat body mass of 17%, lean body mass is equivalent to 83%). About 60% of the body weight is made up by water: it therefore represents the fundamental component of every living being and it is necessary to keep us alive.

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

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

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

Refer to this data to compare the obtained percentage.

Water accomplishes many biological functions:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Basal metabolic rate

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

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

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

The BMR is influenced by various factors:

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

Considering this information, the basal metabolic rate allows monitoring the number of calories required by the body according to the physical state and to the life-style.
The greater is the muscular mass or the greater is the physical activity, more are the required calories: it is essential to know such information to optimize a diet or physical activity.

Example of body composition**Person 1**

Input Data: female, 162 cm tall, 30 years old, fitness level 1

Data calculated by the scale: Weight 61.7 kilos, Bodyfat 28.5%, Bodywater 52.1%, Basal metabolic rate 1381 kcal, muscles 38%

Analysis of body composition: According to the table the body composition is normal. Let's analyze it in details. The percentage of lean body mass is 71.5% (100% - 28.5%)

The water percentage is 52.2% (71.5% x 73%).

The body fat is made up as follows:

- essential fat => 61.7 kilos x 12% = 7.4 kilos
- spare fat => 61.7 kilos x 15% = 9.3 kilos

The total body fat (essential fat + spare fat) is made up of 7.4 + 9.3 kilos = 16.7 kilos that over the total of body weight (61.7 kilos) is equivalent to 27% (ideal percentage of fat mass for person 1).

The difference between 28.5% (fat body mass actual percentage) and 27% (fat body mass ideal percentage) is 1.5%, which applied to the total weight of 61.7 kilos is equivalent to 0.93 kilos.

0.93 kilos represent the excess weight of person 1. A water percentage of 52.1% is a little low compared to the normal percentage for women but it is due to a higher fat body mass percentage and therefore to a reduced muscular mass.

The percentage of the skeletal muscles (38%) is lower than the average due to a reduced physical activity. The basal metabolic rate is 1381 kcal and it is influenced by the gender, weight and height (woman, normal body composition, therefore BMR tending to 1200 kcal).

TIPS FOR USE

- Place the scale on a flat, hard surface. Soft, uneven flooring (e.g. rugs, carpets, linoleum) can cause the scale to give an uneven reading of your weight.
- Step onto the scale with your feet parallel and weight equally distributed (see illustrations).
- Stand still while the scale measures your weight.
- It is important to weigh yourself with dry, bare feet, correctly positioned on the electrodes (see illustrations). Moreover, for the scale to work properly, avoid your legs touching.
- **This scale is in no way dangerous as it runs on a 3 volt lithium battery.**
However, the following people should avoid using it:

- those fitted with a pace-maker or other forms of electronic, medical equipment
 - those with a temperature
 - children under the age of 10
 - pregnant woman
 - those in dialysis, with edemas on their legs, people with dimorphism or suffering from osteoporosis.
 - people on cardiovascular medication.
- Always weigh yourself on the same scale each day at the same time, preferably undressed and before breakfast. To get the best results from your scale, weigh yourself twice, and if the two weights are different from each other, your weight is between the two readings. Wait for about 15 minutes after getting up, so that the water can distribute itself around your body.
- The surface of the scale can be slippery, if wet.
- Should an error occur during the analysis of your basal metabolic rate, of your percentage of fat, water and skeletal musculature, the scale switches off automatically. Caution! The function of measurement of the percentage of body fat, water and skeletal musculature, as well as of the basal metabolic rate can be used only by people with an age ranging from 10 to 100 years and with a height ranging from 100 to 220 cm.
- The precision of the data detected by the scale can be altered in the following cases:
- a) a high alcohol level
 - b) a high level of caffeine or drugs
 - c) after an intense sports activity
 - d) during an illness
 - e) during pregnancy
 - f) after heavy meals
 - g) in presence of dehydration problems
 - h) your personal data (height, age, sex) have not been input correctly
 - i) if you have wet or dirty feet
 - j) persons with swollen legs

Warning!

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

FITNESS

In order to determine your data in the most correct way, this scale will take into consideration not only your weight, height, age and sex, but it will also take into account your life-style and the level of the physical activity that you practice. For this reason, when you input your personal data you should choose among the 3 different FITNESS LEVELS.

Fit 1:

this category includes all sedentary people who in the last months have not carried out any physical activity or have practiced it at moderate level, less than twice a week for less than 15 minutes during each session.

This level may be selected by those people who want to start a diet together with physical activity aimed at reducing the fat body mass. The Fit 1 level is to be utilized for approximately 6/10 weeks from the start of your training program/diet.

Fit 2:

This category includes all people who regularly practice physical activities (from 3 to 5 times per week, at least 20 minutes during each session). The Fit 2 level is to be utilized approximately for 8/12 weeks.

Fit 3:

This category includes people (athletes, sportsmen) who carry out an intense daily physical activity (5 times or more per week) and that have developed flexibility, resistance and strength in time.

OPERATING INSTRUCTIONS

a. How to insert batteries

This scale operates with one replaceable lithium battery. When the battery is dead the display shows "LO" or the battery symbol. Insert a new battery with the positive pole upwards. Remove the battery if the scale is not used for long periods of time. Remove the run down battery by lifting the cover of the battery compartment located on the bottom of the device. Extract the battery and dispose it as special waste at the specific collection points forecast for recycling. For more information about the disposal of run down batteries, please contact either the store where the device containing the batteries was purchased, or the Municipality, or the waste disposal local service.

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

b. Unit of measure key

Found at the bottom of the scale, this key allows you to choose the unit of measure for weighing: Kg/lbs/st. With the scale switched off, select the measuring unit (kg, lb or st) via the key on the bottom of the scale.

c. Use as simple scale

- 1) Enable the scale touching it on the centre of the same. (see fig. 1)
- 2) Wait a few seconds and when "0.0" appears on the display screen, the scale is ready for use.
- 3) Step onto the scale and wait without moving; after a few seconds, the display screen will show your weight. Do not lean on anything while being weighed as this could alter the reading.
- 4) Step off the scale, the display screen will continue to show your weight for a few seconds then it will turn itself off automatically.



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

d. How to input personal data

This scale may memorize the data of 10 different persons.

- 1) With switched-off scale, press the key SET.
- 2) "P-01" will flash on the display screen, indicating the "01" person: if you wish to change the memory location (memories from 01 to 10), press the "▲" or "▼" symbols. Once you have selected the memory location, confirm by pressing SET.
- 3) Insert your height (from 100 cm to 220 cm) using the "▲" or "▼" symbols to increase or decrease the value. The display screen will give the value in cm or ft. Press SET to confirm.
- 4) Use the "▲" or "▼" symbols again to insert age (from 10 to 100) and then confirm by pressing SET.
- 5) Continue by pressing the "▲" or "▼" symbols to define your sex. Confirm by pressing SET.
- 6) At this point the display will show the FIT 1 sign. Use the "▲" and "▼" buttons to set the FITNESS level corresponding to your lifestyle and the physical activity you are carrying out (see the FITNESS paragraph).
- To confirm press the SET button.
- 7) Now the scale has memorized all your data; the display will show them in sequence in order for you to verify that they have been input correctly.
- At this point the scale will turn off by itself.

To change the data inserted, recall the relevant memory location and repeat the whole procedure.

To insert another person's data, select a free memory location and repeat the whole procedure described above.

Warning! when you are inside the function "personal data input" the scale will turn off automatically if no button is pressed within 10 seconds.

Instructions and guarantee

e. Calculation of weight, body fat and water percentage.

- 1) With switched-off scale, press the key USER.
- 2) The display shows "P-01"; now press the USER button again to set your memory section.

The display will show you all your data and then "0.0".

- 3) Step on the scale making sure you place your naked feet over the two electrodes.

The display will show the following data in sequence:

- weight
- the "bf %" (bodyfat) sign
- the percentage of fat in your body
- the "H2O %" sign
- the percentage of water in your body
- the text "br"
- the calories related to the basal metabolic rate
- the text "M %"
- the percentage of skeletal musculature present in your body.

Compare the obtained fat percentage (Bf) with the parameters quoted in the "body-fat table": should the value be outside the normal values, refer to your doctor. Assess the percentage of water (H2O) according to paragraph "% of water", the percentage of musculature according to paragraph "% of skeletal musculature", the value of basal metabolic rate according to the paragraph "basal metabolic rate".

- 4) The scale will turn off automatically after about 10 seconds.

Warning!

If the display is not on "0.0", it will not be possible to figure out your weight and calculate the fat and water percentage. If the "ERR" sign turns on, it means that an error has taken place during the measurement. Start the entire procedure again from the very beginning.

TECHNICAL FEATURES

- Capacity: 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
- Division: 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb
- 10-persons memory.
- One 3V lithium battery CR2032
- LCD display
- Accuracy: +/- 1% +1 division
- Operating environmental requirements: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Storage environmental requirements: +10°C +50°C; RH ≤85%

MAINTENANCE

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

Important! Read the instructions carefully

This product is meant for domestic use. The conformity, certified by the CE-marking on the device, refers to the Directive 2014/EU on electromagnetic compatibility.

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

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

The symbol on the bottom of the device indicates the separated collection of electric and electronic equipment. At the end of life of the device, do not dispose it as mixed solid municipal waste, but dispose it referring to a specific collection centre located in your area or returning it to the distributor, when buying a new device of the same type to be used with the same functions.

If the appliance to be disposed of is less than 25 cm, it can be returned to a retail location that is over 400 m² without having to purchase a new, similar device. This procedure of separated collection of electric and electronic devices is carried out forecasting a European environmental policy aiming at safeguarding, protecting and improving environment quality, as well as avoiding potential effects on human health due to the presence of hazardous substances in such equipment or to an improper use of the same or of parts of the same.

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

WARRANTY

This equipment is covered by a 2-year warranty starting from the purchase date, which has to be proven by means of the stamp or signature of the dealer and by the fiscal payment receipt that shall be kept enclosed to this document. This warranty period complies with the laws in force and applies only in case the consumer is an individual. Laica products are designed for domestic use only; therefore, their use for commercial purposes is forbidden.

The warranty covers only production defects and does not apply, if the damage is caused by accidental events, misuse, negligence or improper use of the product. Use the supplied accessories only; the use of other accessories invalidate the warranty cover. Do not open the equipment for any reason whatsoever; the opening or the tampering of the equipment, definitely invalidate the warranty. Warranty does not apply to parts subject to tear and wear along the use, as well as to batteries, when they are included. Warranty decays after 2 years from the purchase date.

In this case, technical service interventions will be carried out against payment. Information on technical service interventions, under warranty terms or against payment, may be requested by writing at info@laica.com. Repair or replacement of products covered by the warranty terms are free of charge. In case of faults, refer to the dealer; DO NOT send anything directly to LAICA. All interventions covered by warranty (including product replacement or the replacement of any of its parts) shall not be meant to extend the duration of the original warranty period of the replaced product.

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

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

Nueva pesapersonas electrónica que permite de detectar el metabolismo basal y la composición corpórea (porcentaje de grasa, de agua y de musculatura esquelética) en función de la altura, de la edad, del sexo y del nivel de actividad física. El exacto conocimiento de la composición corpórea (cálculo de la masa magra, masa grasa y agua corpórea total) permite una correcta valoración de la grasa en exceso y mientras tanto permite localizar el peso deseable en función del estado nutricional. Además, el conocimiento de la composición corpórea permite relacionar a la alimentación y la actividad física como condicionas esenciales para mejorar la calidad de la vida, promover la salud y prevenir las patologías.

Cuenta con función de memoria para hasta 10 personas.

Capacidad 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb

División 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

¡Atención!

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

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

COMPOSICIÓN CORPÓREA

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

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

A igualdad de peso, estas dos masas ocupan volúmenes diferentes. Mediante los electrodos situados en la plataforma, la balanza manda una débil corriente eléctrica a baja intensidad que atraviesa la masa corpórea. La corriente eléctrica reacciona de modo diferente según las masas que encuentra: la masa magra opone poca resistencia, mientras la grasa opone una resistencia mayor.

Esta resistencia del cuerpo llamada impedancia bioeléctrica, varía también en función del sexo, de la edad y de la estatura del usuario. Para un correcto control del propio peso forma, es importante comparar, además del peso, el porcentaje de grasa calculado por la báscula con los parámetros indicados en la tabla, estimar el propio porcentaje de agua, de musculatura esquelética y el metabolismo basal con las informaciones indicadas aquí bajo. Si los porcentajes se revelan fuera de los valores normales, se aconseja consultar el propio médico. Les aconsejamos de tomar nota de dichos valores por un cierto período de tiempo para poderlos comprender mejor.

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

% de masa grasa

El porcentaje de grasa indicado en la tabla que sigue representa la grasa total que está dada por la suma de la grasa esencial (o primaria) y la grasa de reserva (o de depósito). La grasa esencial es indispensable ya que sirve para el metabolismo. El porcentaje de esta grasa es diferente en los dos sexos: 4% aproximadamente para los hombres y 12% para las mujeres (% calculado en relación con el peso corpóreo total). La grasa de reserva, en teoría superflua, es necesaria en mínima cantidad para asegurar un buen estado de salud, sobre todo para quien desarrolla actividad física. También en este caso el porcentaje de grasa es diferente en los dos sexos: 12%

hombres, 15% mujeres (% calculado en relación con el peso corpóreo total). Por lo tanto, el porcentaje normal aproximado de masa grasa en relación con el peso corpóreo es un 16% para los hombres y un 27% para las mujeres. Dichos porcentajes varían con la edad del individuo como se muestra en la tabla de abajo.

TABLA BODYFAT %

MUJERES	EXCELENTE	BUENO	NORMAL	SOBREPESO	OBESO
Edad					
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

HOMBRES	EXCELENTE	BUENO	NORMAL	SOBREPESO	OBESO
Edad					
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

% de musculatura esquelética

Los músculos son los motores del esqueleto óseo por medio de la energía que desprenden durante la contracción, nos permiten movernos, realizar y controlar los movimientos de la cabeza, del tronco y de las extremidades superiores e inferiores. Existen tres diferentes tipos de tejido muscular: liso, estriado esquelético y estriado cardíaco. El músculo estriado cardíaco está representado por el corazón. Éste es el único órgano formado por fibras estriadas, que se contrae involuntariamente. El músculo liso está formado por fibras lisas, las cuales se encuentran exclusivamente en las paredes del tubo digestivo, de las vías respiratorias y de las vías genitales, en la pared de los vasos sanguíneos venosos y arterial.

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

% de agua

El agua es el componente principal de la masa magra; el porcentaje de agua en la masa magra es del 73%. La masa magra se obtiene sustrayendo la masa grasa del peso total de un individuo (ejemplo: hombre de 25 años,

Instrucciones y garantía

con masa grasa 17% = masa magra 83%). Aproximadamente el 60% del peso corpóreo está constituido por agua: ella representa el componente fundamental de todos los seres vivientes y es indispensable para mantenernos en vida. Las mujeres (normalmente tienen más tejido adiposo con respecto de los hombres) tienen un porcentaje de agua corpórea que vaga alrededor del 55-58% aproximadamente, mientras los hombres alrededor del 60-62%. El porcentaje de agua es mayor en la infancia (al nacimiento varía del 70 al 77%), disminuye con la edad (en las personas ancianas el porcentaje varía del 45% al 55%) y al aumentar los depósitos adiposos. Los sujetos obesos tienen un porcentaje de agua corpórea inferior a los sujetos delgados. Se debe hacer referencia a estos datos para confrontar el porcentaje medido. El agua desempeña muchas funciones biológicas:

- favorece los procesos digestivos;
- es solvente de sustancias importantes para el organismo;
- elimina los desechos metabólicos;
- transporta oxígeno, nutrientes, enzimas, hormonas y glucosa a las células;
- es fuente de sales minerales;
- regula la temperatura corpórea.

El organismo humano expulsa cada día una determinada cantidad de agua que se debe sustituir regularmente; pérdidas de agua alrededor del 10% del peso corpóreo pueden afectar el estado de bienestar. Las variaciones de peso corpóreo pueden ocurrir en tiempos breves (horas), medios (días) o largos (semanas).

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

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

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

¡Atención!

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

Metabolismo basal

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

- Edad: es más alto cuando somos jóvenes; avanzando con la edad, la masa muscular disminuye y disminuye entonces también el TMB
- Sexo: el TMB es más alto en los hombres debido a la testosterona y a la masa muscular más acentuada
- Altura: el TMB es más alto para las personas altas y flacas

- Composición corpórea: el aumento de la masa muscular comporta un aumento del TMB; el aumento de la masa grasa comporta una disminución del TMB
- Fiebre/stress: el TMB aumenta en caso de stress o de fiebre
- Estado de nutrición: el ayuno, la baja nutrición o la mala nutrición disminuyen el TMB; las dietas hiperproteicas aumentan al contrario el TMB
- Clima: con temperaturas ambientales muy altas o muy bajas el TMB aumenta
- Tiroxina: la tiroxina es una hormona producida por la tiroides; esta hormona tiene entre sus funciones aquella de ajustar la intensidad del metabolismo. Más tiroxina se produce, más aumenta el TMB.

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

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

Ejemplo de composición corpórea Persona 1

Datos introducidos: mujer, altura 162 cm, edad 30 años, nivel fitness 1

Datos calculados por la balanza: Peso 61.7 kg, Bodyfat 28.5%, Bodywater 52.1%, Metabolismo basal 1381 kcal, Músculos 38%

Análisis de la composición corpórea: De la tabla se puede ver una composición corpórea normal. Ahora profundizaremos en el análisis. El porcentaje de masa magra es del 71.5% (100%-28.5%). El porcentaje de agua es del 52.2% (71.5% x 73%).

La grasa corpórea está constituida por:

- grasa esencial => 61.7kg x 12% = 7.4 kg
- grasa de reserva => 61.7 kg x 15% = 9.3 kg

El total de la grasa corpórea (grasa esencial + grasa de reserva) está dado por 7.4+9.3 kg = 16.7 kg que en relación al total del peso corpóreo (61.7 kg) es igual al 27% (% ideal de masa grasa para la persona 1).

La diferencia entre el 28.5% (% real de masa grasa) y el 27% (% ideal de masa grasa) es del 1.5%, que aplicado al peso total de 61.7 kg es igual a 0.93 kg.

0.93 kg representan los kg en exceso de la persona 1.

El porcentaje de agua del 52.1% es algo bajo con respecto del normal que deberían tener las mujeres, pero se debe al porcentaje elevado de masa grasa y a una masa muscular reducida.

El porcentaje de los músculos esqueléticos (38%) resulta ser más bajo de la media debido a una reducida actividad física. El metabolismo basal es de 1381 kcal, y está afectado por el sexo, el peso y la altura (mujer-composición corpórea normal entonces TMB con tendencia a las 1200 kcal).

CONSEJOS PARA EL USO

- Coloque el peso sobre una superficie plana y rígida. La presencia de un suelo que cede o irregular (ej. alfombra, moquetas, linóleo) pueden comprometer la exactitud del peso.
- Suba al peso con los pies paralelos y el peso distribuido ecuamente (véase dibujos).
- Es importante pesarse con los pies descalzos, bien secos y colocados correctamente sobre los electrodos (véase dibujos). Evite, además, que haya contactos entre las piernas para que el peso funcione correctamente.
- El peso no presenta ningún peligro puesto que funciona con una pila al litio de 3 voltios.

Sin embargo, se desaconseja el empleo para las siguientes personas:

- portadores de marcapasos u otro material electrónico médico
- personas con fiebre
- niños menores de 10 años
- mujeres embarazadas
- personas en diálisis, con edemas en las piernas, personas con dimorfismo o afectadas de

osteoporosis
- personas que asumen fármacos cardiovasculares.

- Pésese siempre sobre el mismo peso, cada día a la misma hora, preferiblemente sin vestidos y antes del desayuno. Para asegurar el peso exacto pésese dos veces y si los dos pesos son diferentes entre sí, su peso está entre las dos lecturas. Espere unos 15 minutos después de levantarse, para que el agua pueda distribuirse por el cuerpo.
- La superficie del peso puede resultar escurridiza si está mojada.
- Si ocurre un error durante la análisis de vuestro metabolismo basal, de vuestro porcentaje de grasa, de agua y de musculatura esquelética, la báscula se apaga automáticamente.
- Cuidado! La función de la medición del porcentaje de grasa corporal, de agua, de musculatura esquelética y del metabolismo basal puede ser utilizada solamente por personas de edad inclusa entre 10 y 100 años y con una altura inclusa entre 100 y 220 cm.
- La precisión de los datos detectados por la báscula puede ser alterada en los siguientes casos:
 - a) alto nivel de alcohol
 - b) alto nivel de cafeína o drogas
 - c) después de una rigurosa actividad deportiva
 - d) durante una enfermedad
 - e) durante el embarazo
 - f) después de comidas pesadas
 - g) si existen problemas de deshidratación
 - h) si los datos (altura, edad, sexo) no han sido introducidos correctamente
 - i) si tienen los pies mojados o sucios.
 - j) personas con piernas hinchadas

Atención!

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

FITNESS

Para poder determinar de modo más correcto posible sus datos, la presente balanza considera no sólo peso, altura, edad y sexo, sino que tiene en cuenta el estilo de vida y el nivel de actividad física ejercitada.

Por esto, durante la introducción de los datos personales debe elegir entre 3 diferentes niveles de FITNESS.

Fit 1:

pertenecen a esta categoría las personas sedentarias que no han desarrollado actividad física en los últimos meses o la han practicado a nivel modesto, menos de 2 veces a la semana por menos de 15 minutos por sesión. Este nivel puede ser seleccionado por personas que quieren iniciar una dieta junto a actividad física con el objetivo de reducir la masa grasa. El nivel Fit1 debe ser utilizado por un período aproximado de 6/10 semanas desde el principio del programa de entrenamiento/dieta.

Fit 2:

pertenecen a esta categoría las personas que practican regularmente actividad física (de 3 a 5 veces a la semana, al menos 20 minutos por cada sesión). El nivel Fit2 debe ser utilizado por un período aproximado de 8/12 semanas.

Fit 3:

pertenecen a esta categoría las personas (atletas) que desarrollan una intensa actividad física diaria, (5 veces o más a la semana) y que han desarrollado en el tiempo flexibilidad, resistencia y fuerza.

INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO**a. Inserción de las baterías**

La presente balanza funciona con n. 1 batería al litio sustituible. Cuando la batería está descargada, en el display

aparece "LO" o bien el símbolo de la batería. Inserte la nueva batería con el polo positivo hacia arriba. Extraiga la batería si no se usa la balanza por largos períodos de tiempo. Quitar la batería descargada levantando la tapa del alojamiento de baterías colocado en el fondo del aparato. Extraer la batería y eliminarla como desecho especial en los puntos de recogimiento indicados para el reciclaje. Para mayores informaciones sobre la eliminación de las baterías descargadas, se ruego contactar la tienda donde se ha comprado el aparato que contenía las baterías, el Ayuntamiento o el servicio local de eliminación de desechos.

Cuidado: Para una mejor seguridad se desaconseja a los niños de menos de 12 años de quitar las baterías.

b. Tecla de unidad de medida

Situada en el fondo del peso, esta tecla permite elegir la unidad de medida para el peso: Kg/lb/st. Con la balanza apagada, seleccionar la unidad de medida para la pesada (kg, lb o st) con la tecla situada en el fondo de la balanza.

c. Función como simple peso

- 1) Activar la balanza con un toque en el centro de la plataforma (ver fig. 1).
- 2) Espere unos segundos y cuando el display muestre "0.0" la báscula está lista para el peso.
- 3) Sobre la plataforma y espere sin moverse; unos segundos más tarde el display visualizará su peso. No se apoye en nada durante la medición, para evitar alterar los valores detectados.
- 4) Bajese del peso, el display sigue mostrando el peso durante pocos segundos, a continuación el peso se apaga automáticamente.



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

d. Introducción de los datos personales

Esta balanza puede memorizar los datos de 10 personas diferentes.

- 1) Con la báscula apagada, pulsar la tecla SET.
- 2) En el display aparecerá intermitente "P-01" que indica la persona "01": si se desea cambiar la zona de memoria (memorias desde 01 hasta 10) presione los símbolos "▲" o "▼". Una vez que ha elegido la zona de memoria confirme presionando SET.
- 3) Introduzca ahora su altura (de 100 cm a 220 cm) usando los símbolos "▲" o "▼" para aumentar o disminuir el valor. El display dará el valor en cm o en ft. Presione SET para confirmar.
- 4) Vuelva a usar los símbolos "▲" o "▼" para introducir la edad (de 10 a 100) y sucesivamente confirme la elección presionando SET.
- 5) Ahora prosiiga fijando el sexo presionando los símbolos "▲" o "▼". Confirme la elección presionando SET.
- 6) El display ahora visualizará la inscripción FIT 1.

Use las teclas "▲" y "▼" para programar el nivel FITNESS correspondiente al estilo de vida y a la actividad física ejercidos (ver sección FITNESS). Para confirmar, pulse la tecla SET.

- 7) Ahora la balanza ha memorizado todos sus datos; el display los muestra en sucesión para controlar la inserción correcta. A este punto la balanza se apaga.

Para modificar los datos introducidos, llame la zona de memoria interesada y repita el procedimiento entero. Para introducir los datos de otra persona, elija una zona de memoria libre y repita el procedimiento arriba descrito por entero.

Atención! cuando esté en la función "inserción de datos personales", la balanza se apaga automáticamente si se no se pulsa ninguna tecla dentro de 10 segundos.

e. Cálculo del peso y cálculo del % de grasa corporal y % de agua

- 1) Con la báscula apagada, pulsar la tecla USER.
- 2) El display indicará "P-01"; para cambiar la zona de memoria presionar la tecla USER.

Instrucciones y garantía

El display muestra todos los datos en sucesión. A este punto la bascula muestra "0.0kg".

- 3) Súbase a la balanza teniendo cuidado con colocar correctamente los pies desnudos sobre los dos electrodos.

El display visualizará en secuencia los datos siguientes:

- el peso
- la inscripción bf % (bodyfat)
- el porcentaje de grasa presente en el cuerpo
- la inscripción H2O%
- el porcentaje de grasa presente en el cuerpo
- el mensaje br
- las calorías relativas al metabolismo basal
- el mensaje M %
- el porcentaje de musculatura esquelética presente en vuestro cuerpo.

Comparar el porcentaje de grasa (Bf) obtenida con los parámetros indicados en la "tabla bodyfat": si cae fuera de los valores normales, hay que consultar el propio médico.

Estimar el porcentaje de agua (H2O) como desde párrafo "% de agua", el porcentaje de musculatura como desde párrafo "% de musculatura esquelética", el valor del metabolismo basal como desde párrafo "metabolismo basal".

- 4) La balanza se apaga automáticamente después de unos 10 segundos.

Atención!

Si el display no visualiza "0.0" no será posible leer el peso ni calcular el porcentaje de grasa y agua. Si el display visualiza "ERR", significa que ha habido un error durante la medición. Repita todo el procedimiento.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Capacidad: 150 kg / 330 lb / 23 St 8 lb
- División: 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb
- Memorias para 10 personas
- 1 batería al litio de 3V CR2032
- Display LCD
- Tolerancia: +/- 1 % +1 división
- Condiciones ambientales de utilización: +10°C +40°C; RH < 85%
- Condiciones ambientales de conservación: +10°C +50°C; RH < 85%

MANTENCIÓN

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



Atención! Lea las instrucciones de uso



Este producto está indicado para un uso doméstico.

La conformidad, probada por el marcado CE indicado en el dispositivo, es relativa a la directiva 30/2014/EU inherente la compatibilidad electromagnética. Este producto es un instrumento electrónico que ha

sido aprobado 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.

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

El símbolo colocado en el fondo del aparato indica la recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos. Al término de la vida útil del aparato, no eliminar como residuo municipal sólido mixto sino eliminarlo en un centro de recogida específico colocado en vuestra zona o entregarlo al distribuidor a la hora de comprar un nuevo aparato del mismo tipo y destinado a las mismas funciones.



En caso de que el aparato a eliminar tenga una dimensión inferior a los 25 cm es posible entregarlo en un punto de venta con un metraje superior a los 400 metros cuadrados sin obligación de comprar un nuevo dispositivo similar. Este procedimiento de recogida separada de los equipos eléctricos y electrónicos se realiza con el propósito de una política del medioambiente comunitaria con objetivos de salvaguardia, defensa y mejoramiento de la calidad del medioambiente y para evitar efectos potenciales en la salud de los seres humanos debido a la presencia de sustancias peligrosas dentro de estos equipos o a un uso inapropiado de los mismos o de algunas de sus partes. Cuidado! Una eliminación no correcta de equipos eléctricos y electrónicos podría conllevar sanciones.

GARANTÍA

Este aparato está garantizado por 2 años a partir de la fecha de compra, que debe estar certificada por el **sello y firma del revendedor y el recibo fiscal, que se conservará adjunto.**

Dicho período es conforme a la legislación vigente y se aplica solamente en el caso en que el consumidor sea un sujeto particular. Los productos Laica han sido proyectados para el uso doméstico y no se permite el empleo en ejercicios públicos. La garantía ampara sólo los defectos de producción y no es válida si el daño fuera causado por un accidente, uso incorrecto, negligencia o uso impropiado del producto. Emplee sólo los accesorios entregados, el empleo de otros accesorios puede hacer que la garantía pierda su validez. No abra por ningún motivo el aparato; en caso de apertura o alteración, la garantía pierde definitivamente su validez. La garantía no se aplica a las partes sometidas a desgaste debido al uso y a las baterías cuando se suministran en dotación. Pasados los 2 años desde la compra, la garantía se vence; en este caso las intervenciones de asistencia técnica se realizarán bajo pago. Informaciones sobre las intervenciones de asistencia técnica, sea en garantía o bajo pago, se pueden solicitar contactando info@laica.com. No es debida ninguna forma de contribución para las reparaciones o sustituciones de productos incluidos en los términos de la garantía. En caso de averías, diríjase al revendedor; NO envíe directamente a LAICA.

Todas las intervenciones en garantía (incluso aquellas de sustitución del producto o de una de sus partes) no extienden la duración del período de garantía original del producto sustituido.

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

BENESSERE LAICA, SL

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

Tel. 966961040 • Fax 966961046

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

A nova balança de pesar pessoas electrónica permite detectar metabolismo basal e composição corporal (percentual de gordura, água e músculo esquelético) como uma função de altura, idade, sexo e nível de actividade física. O conhecimento exacto da composição corporal (cálculo de massa magra, massa gorda e água corporal total) permite correcta avaliação do excesso de gordura e, entretanto, permite localizar o peso desejável de acordo com o estado nutricional.

Além disso, o conhecimento da composição corporal permite respeito à alimentação e actividade física como condições essenciais para melhorar a qualidade de vida, promoção da saúde e prevenção de doenças.

Tem uma função de memória para até 10 pessoas.

Capacidade: 150 kg / 330 lb / 23 St 8 lb

Divisão: 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

Atenção!

- A percentagem de gordura corporal é água, metabolismo do músculo-esquelético e valor líquido de base são considerados apenas como dados indicativos. Para mais informações, consultar o médico ou nutricionista.**
- Auto-controlo, de medição não, diagnóstico ou tratamento. Insólitos valores devem ser discutidos com o próprio médico. De modo algum deve mudar a dose de qualquer droga prescrita pelo médico.**

AVISO IMPORTANTE LER AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR A BALANÇA. GUARDAR O MANUAL COM CUIDADO.

NENHUMA COMPOSIÇÃO CORPORAL

É importante conhecer a composição corporal de um indivíduo para ser capaz de avaliar o seu estado de saúde. Na verdade, não é suficiente peso é necessário definir a qualidade do peso ou subdividir corpo humano em duas instâncias que o compõem:

- magro: ossos, músculos, vísceras, água, órgãos sanguíneos
- massa de gordura: as células de gordura

Em igual peso, estas duas massas ocupam volumes diferentes. Através de electrodos colocados na plataforma, o saldo envia uma fraca corrente eléctrica através de baixa intensidade massa corporal.

A corrente eléctrica reage assim diferentes, dependendo das massas é: objectos de massa magra pouca resistência, enquanto que a gordura se opõe a uma maior resistência.

Essa resistência do organismo chamado bio impedância varia também por sexo, idade e estatura do usuário. Para o controlo adequado de seu próprio peso, é importante comparar, além do peso, o percentual de gordura calculado pela escala com os parâmetros listados na tabela, a estimativa a percentagem real de água e músculo-esqueléticas Informações metabolismo basal exibido aqui abaixam.

Se as percentagens são reveladas fora do intervalo normalmente ser aconselhados a consultar seu próprio médico. Os aconselhados a tomar nota destes valores por um determinado período de tempo para que eles possam entender melhor.

Para uma comparação justa, sempre pesar ao mesmo tempo e nas mesmas condições. O melhor momento é jejum é para ser pesado na parte da manhã, sem roupa.

Aguardar cerca de 15 minutos depois de acordar, de forma água pode ser compartilhado no corpo.

% De massa gorda

O percentual de gordura indicados no quadro abaixo representa o gordura total é dada pela soma de gordura essencial (ou primária) e as reservas de gordura (ou depósito). A gordura essencial é indispensável, uma vez que serve para o metabolismo. O percentual de essa gordura é diferente nos dois sexos: 4% para homens e 12% para as mulheres (% calculado como o peso corporal total).

A reserva de gordura, em teoria, é desnecessário quantidade mínima necessária para garantir uma boa saúde,

especialmente para qualquer pessoa com actividade física.

Também neste caso, o percentual de gordura é diferente nos dois sexos: 12% homens, 15% do sexo feminino (% calculado como o peso total corporal). Portanto, a taxa normal de cerca de massa de gordura em relação ao peso corporal é de 16% para homens e 27% para as mulheres. Estas percentagens variam com a idade do indivíduo, como mostrado na tabela abaixo.

TABELA BODYFAT %

MULHERES Idade	EXCELENTE	BOM	NORMAL	EXCESSO DE PESO	OBESO
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

HOMENS Idade	EXCELENTE	BOM	NORMAL	EXCESSO DE PESO	OBESO
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

% Do músculo-esquelético

Os músculos são os motores do esqueleto através de energia liberada durante a contração, nós permitimos movimento, executar e controlar os movimentos da cabeça, tronco e membros superiores e inferiores. Há três diferentes tipos de tecido muscular: esquelético liso, estriado e estriado coração.

Músculo estriado cardíaco é representado pelo coração. Este é o único órgão constituído por fibras estriadas, que contrai involuntariamente.

O músculo liso é constituído de fibras liso, que são exclusivamente nas paredes de trato gastrointestinal, trato respiratório e do trato genital em parede dos vasos sanguíneos arterial e venoso.

Tecido muscular é bom para o controle da vontade. O tecido muscular estriado esquelético, também conhecida como voluntário pelo fato de que contratos sob o domínio da vontade, está no homem músculos esqueléticos e os músculos da face. A tarefa de músculos estriados voluntários, consiste em provocar movimentos consentindo esqueleto assim que nos movemos e comunicar com o ambiente externo. Esta escala indica a% de músculo esquelético no corpo.

Em média, 40% do peso corporal consiste dos músculos esqueléticos.

Em geral, os percentuais pode aumentar com desportos ativos física generalizada, no caso é actividade física moderada todos os dias, 0% tendem a aumentar, mas lentamente (a diferença é, depois de meses de actividade). Com actividade também melhora o equilíbrio de água no corpo físico. A percentagem de músculo começa a diminuir com o desenvolvimento de idade (após os 40 anos).

Instruções e garantia

Água %

A água é o principal componente da massa magra, a percentagem de água na massa magra é de 73%. A massa livre de gordura é obtida subtraindo-se o peso da gordura total de um exemplo (individual: um homem de 25 anos, com massa 17% de massa magra = 83%).

Aproximadamente 60% do peso corporal é água: ela representa o componente fundamental de todos os seres vivos e é essencial para nos manter vivos. A mulher (Geralmente têm mais gordura em comparação com os homens) têm uma percentagem de água corporal que varia entre 55-58%, enquanto os homens em torno de 60-62%.

A percentagem de água é maior em infância (de nascimento varia de 70-77%), diminui com o idade (nos idosos o percentual varia de 45% para 55%) e aumentando os depósitos de gordura. Indivíduos obesos têm menor percentagem de água corporal indivíduos magros. Deve ser feita referência a esses dados para enfrentar o percentual medido.

A água desempenha várias funções biológicas:

- Promove processos digestivos;
- Solvente é substâncias importantes para o organismo
- Elimina resíduos metabólicos;
- Hormonais transportam oxigénio, nutrientes, enzimas e glicose para as células;
- É uma fonte de sais minerais;
- Regula a temperatura corporal.

O corpo humano expelle uma certa quantidade de cada dia água a ser substituída regularmente, as perdas de água cerca de 10% do peso corporal pode afectar o estado de bem-estar.

Alterações no peso corporal pode ocorrer em curto espaço de tempo (horas), médio (dias) ou longo (semanas). Pequenas variações de peso são absolutamente normais dentro de horas e devido à retenção de água extra celular (o líquido que inclui o líquido intersticial, plasma, linha e fluido intracelular) é a casa única célula, o compartimento único capaz de variar tão rapidamente.

Quando há uma perda de peso visível em poucos dias, é provável que seja a causa do total de água (60% distribuídos dentro da célula - intracelular de água e 40% no interior das células - a água extra celular) e, portanto também de massa magra. Em suma, a massa de gordura está sujeita a variações que podem ser sentidas nas últimas semanas.

Então, na avaliação do curso de composição corporal deve recordar-se que:

- **A redução do peso acompanhado por um percentual de gordura corporal ou mesmo sem alterações crescentes, indicando que o corpo tenha perdido a água (Por exemplo, após um treino, uma sauna ou uma dieta limitada para perder peso).**
- **O ganho de peso acompanhado de uma percentagem de gordura corporal indica diminuição ou inalterado desenvolvimento da massa muscular.**
- **Quando diminuir o peso e gordura corporal com mesmo tempo, significa que as obras da dieta e perde o volume.**
- **Com uma elevada percentagem de gordura ou com um massa muscular reduzida, haverá uma percentagem água no corpo muito baixa.**

Atenção!

No caso de um tratamento de emagrecimento é necessário ser uma diminuição da massa gorda e sem perda massa muscular.

Metabólica basal

A taxa metabólica basal (TMB ou, a taxa metabólica basal) é a quantidade mínima de calorias necessárias pelo corpo humano sobreviver, em seguida, para executar os procedimentos básicos comer circulação, respiração, digestão, manutenção da temperatura corporal.

O metabolismo basal é calculado em repouso físico e mental em decúbito dorsal em jejum de 12 horas, depois de pelo menos 8 horas sono e uma temperatura constante de cerca de 20°C. A taxa metabólica basal para

adultos varia entre 1,2 mil e 1800 kcal.

A TMB é afectada por vários factores:

- **Idade:** é maior quando somos jovens, avançando com a idade, diminui a massa muscular e diminui TMB também
- **Sexo:** a TMB é mais elevada nos homens devido a testosterona e massa muscular mais acentuada
- **Altura:** TMB é maior para pessoas altas, magras
- **Composição corporal:** aumento da massa muscular implica um aumento da TMB, o aumento da massa gorda implica uma redução na TMB
- **Febre / estresse:** os aumentos de TMB quando o estresse ou febre
- **Estado nutricional:** nutrição, o jejum pobres ou pobres nutrição diminuir a TMB, a proteína dietas aumento do contraste TMB
- **Clima:** com temperaturas muito altas ou muito baixas aumenta a TMB.
- **Tirocina:** a tirocina é um hormonal produzido pela tireoide; Este hormonal tem entre suas funções que ajustam a intensidade do metabolismo. Mais tirocina é produzida, mais aumenta a TMB.

Tendo em conta estas indicações, o metabolismo base nos permite monitorar o número de calorias pede o corpo como o físico e estilo de vida.

O mais massa muscular ou o aumento pedido atividade física mais calorias: é preciso saber desta informação para optimizar uma dieta ou actividade física.

Exemplo de composição corporal

1 pessoa

Os dados de entrada: sexo feminino, 162 cm de altura, idade de 30 anos, nível fitness 1

Dados calculados pelo saldo: peso 61,7 kg, 28.5% gordura, Bodywater 52,1% 1.381 kcal metabolismo basal, Músculos 38%

Análise da composição corporal: Na tabela podemos ver uma composição corporal normal. Agora vamos aprofundar a análise. O percentual de massa magra, é 71,5% (100% - 28,5%). A percentagem de água é de 52,2% (71,5% x 73%). A gordura corporal é composto por:

- gordura essencial => 61.7kg x 12% = 7.4 kg
- reservas de gordura => 61.7 kg x 15% = 9.3 kg
- gordura corporal total (gordura essencial + reservas de gordura) é dada por 7,4 + 61,7 kg = 69,1 kg 9,3 kg em relação ao total peso corporal (61,7 kg) é igual a 27% (% de gordura corporal ideal para uma pessoa).
- A diferença entre 28,5% (de gordura corporal real%) e 27% (% Da gordura corporal ideal) é de 1,5%, que aplicado ao peso total 61,7 kg é igual a 0,93 kg, 0,93 kg kg representam o excesso da pessoa 1.

A percentagem de água de 52,1% é um pouco baixo em comparação com o deve ser normal, mas as mulheres o percentual é massa gorda e massa muscular reduzida. A percentagem de músculo-esquelético (38%) é inferior à média, devido à redução da actividade física. O metabolismo basal de 1.381 kcal, é afetado pelo sexo, peso e altura (mulher composição normal da corpora TMB, em seguida, tendendo ao kcal 1200).

DICAS PARA O USO

Coloque a massa em uma superfície plana. A presença de depressões ou terreno irregular (por exemplo, tapetes, tapetes de linóleo), pode comprometer a exactidão do peso.

- Levante o peso com os pés paralelos e distribuídos de peso de forma igual (ver desenhos). Espere sem mover o peso para calcular o seu peso.
- É importante pesar os pés descalços, bem secos correctamente colocados os eletródos (ver desenhos). Evite ainda que não haja contacto entre as pernas para obter uma função peso adequada.
- **O peso não é perigoso, já alimentado por uma bateria de lítio de 3 volts. No entanto, o emprego é**

recomendado para seguinte:

- Pacemakers ou outro material médica electrónica

- Pessoas com febre

- Menos de 10 anos

- Gestantes

- Pessoas em diálise, pernas inchadas, pessoas com ou afectadas dimorfismo osteoporose

- Pessoas que estão tomando medicamentos cardiovasculares.

- Pesar-se sobre o mesmo peso, a cada dia na mesma hora, de preferência sem roupas e antes do almoço. Para garantir o peso exacto, se você pesa-se duas vezes e os dois pesos são diferentes, seu peso é entre as duas leituras.

Aguardar cerca de 15 minutos depois de acordar, de modo que a água pode ser distribuídas por todo o corpo.

- A superfície do peso pode ser escorregadio quando molhado.

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

Cuidado! O papel da medição do percentual de gordura corporais de água e músculo-esquelético metabolismo basal pode ser usado somente por pessoas com idade entre 10 e 100 anos e uma altura de até entre 100 e 220 cm.

- A precisão dos dados detectados pela escala podme ser alterados nos seguintes casos:

- a) alto nível de álcool

- b) alto nível de cafeína ou medicamentos

- c) depois de uma actividade desportiva rigorosa

- d) durante a doença

- e) durante a gravidez

- f) após as refeições pesadas

- g) se houver problemas de desidratação

- h) silicatos (altura, idade, sexo) não foram digitado correctamente

- i) se seus pés estão molhados ou sujos.

- j) as pessoas com pernas inchadas

Atenção!

O **percentual de gordura corporal é a água,metabolismo do músculo-esquelético e valor linha de base** são considerados apenas como dados indicativa. Para mais informações, consultar o médico ou nutricionista.

FITNESS

A fim de determinar de forma mais correcta possível, dados, este saldo em conta não só o peso, altura, idade e sexo, mas leva em conta o estilo de vida e nível de actividade exercido física. Portanto, durante a introdução de dados pessoais deve escolher entre três diferentes níveis de fitness.

Fit 1:

Esta categoria de pessoas sedentárias que não desenvolveu a actividade física nos últimos meses ou que tenham realizada no modesto, inferior a 2 vezes por semana menos de 15 minutos por sessão.

Este nível pode ser seleccionado por pessoas que querem iniciar uma dieta junto a actividade física com o objectivo de reduzir a massa gorda. O nível Fit1 deve ser utilizado por um período aproximado de 6/10 semanas desde o princípio do programa do treino/dieta.

Fit 2:

Pertencem a esta categoria as pessoas que praticam regularmente actividade física (de 3 a 5 vezes por semana, ao menos 20 minutos por cada sessão). O nível Fit2 deve ser utilizado por um período aproximado

de 8/12 semanas.

Fit 3:

Pertencem nesta categoria as pessoas (atletas) que desenvolvem uma intensa actividade física diária, (5 vezes ou mais por semana) e que têm desenvolvido no tempo flexibilidade, resistência e força.

INSTRUÇÕES PARA UTILIZAÇÃO**a. Colocação de pilhas**

A presente balança funciona com 1 pilha de lítio substituível. Quando a pilha está descarregada ,e no display aparece "LO" ou bem o símbolo da pilha. Insira a nova pilha com o pólo positivo para cima. Não carregue as pilhas vulgares, carregue só as pilhas recarregáveis. Extraia as pilhas da balança se não a utiliza por largo período tempo.

b. Tecla de medida de humidade

Situada no fundo da balança, esta tecla permite escolher a unidade de medida para el peso: Kg/lb/st. Com a balança desligada, seleccionar a unidade de medida a utilizar (kg, lb ou st) com a tecla situada no fundo da balança.

c. Função como peso simples

- 1) Active o peso pressionando no centro da plataforma.
- 2) Espere uns segundos e quando o display mostre "0.0" a balança está pronta para pesar.
- 3) Suba sobre a plataforma e espere sem se mover uns segundos mais tarde o display visualizará o seu peso. No se apoie em nada durante a medição, para evitar alterar os valores detectados.
- 4) Ao sair da balança, O display continua a mostar o peso durante poucos segundos, a seguir o visor apaga-se automaticamente.



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

d. Introdução dos dados pessoais

Esta balança pode memorizar os dados de 10 pessoas diferentes.

- 1) Com a balança desligada a, premir a tecla SET.
- 2) No display aparecerá intermitente "P-01" que indica a pessoa "01": s se deseja mudar a zona de memoria (memorias desde 01 até 10) pressione os símbolos "▲"o "▼". Uma vez que elegeu a zona de memoria confirme-a pressionando SET.
- 3) Introduza agora sua altura (de 100 cm a 220 cm) usando os símbolos "▲"o "▼" para aumentar o diminuir o valor. O display dará o valor em cm ou en ft. Pressione SET para confirmar.
- 4) Volte a usar os símbolos "▲"o "▼" para introduzir a idade (de 10 a 100) e sucessivamente confirme a eleição pressionando SET.
- 5) Agora prossiga fixando o sexo pressionando os símbolos "▲"o "▼". Confirme a eleição pressionando SET.
- 6) O display agora visualizará a inserção FIT 1.

Use as teclas "▲" e "▼" para programar o nível FITNESS correspondente ao estilo de vida e actividade física exercidos (ver secção FITNESS). Para confirmar, pulse a tecla SET.

- 7) Agora a balança memorizou todos os seus dados; o display amostra em suceção para controlar a inserção correcta.Neste ponto a balança apaga-se.

Para modificar os dados inseridos, chamar a área de memoria interessadas e repetir todo o procedimento. Para inserir os dados de outra pessoa, escolher uma área de memória livre e repita o procedimento acima completamente. Atenção! quando na entrada de dados. Pessoal, a escala desliga-se automaticamente se não

Instruções e garantia

for pressionada qualquer tecla dentro de 10 segundos.

e. O cálculo do peso e cálculo de % de gordura corporal % de agua

- 1) Com a escala, pressione o USUÁRIO.

2) O display mostra "P-01", para alterar a área de memoria Pressionando USER. A tela mostra todos os dados em sucessão. Neste ponto, a escala mostra "0,0 kg".

- 3) Pegue o equilíbrio tendo o cuidado de posicionar corretamente descalço sobre os dois eletrodos.

O visor mostra na sequência, as seguintes informações:

- Peso

- A inscrição bf% de gordura corporal (bodyfat)

- O percentual de gordura no corpo

- Matrícula% H20

- O percentual de gordura no corpo

- A mensagem br

- As calorias para o metabolismo basal

- A% M mensagem

- A taxa de músculos esqueléticos presentes em seu corpo.

Compare o percentual de gordura corporal (BF), obtidos com parâmetros da tabela de gordura corporal : se ele cai fora valores normais, você deve consultar o próprio médico. Estimar a percentagem de água H2O () e do n ° % água, o percentual de músculo e do n. "% Do músculo-esquelético," o valor do metabolismo linha de base e do n. "metabolismo basal".

- 4) A escala desliga-se automaticamente após cerca de 10segundos.

Atenção!

Se o visor não mostrar "0.0" não será capaz de ler o peso ou calcular a percentagem de gordura e água. Se o visor mostra "ERR" significa que ocorreu um erro durante a medição. Repita todo o processo.

ESPECIFICAÇÕES

- Capacidade: 150 kg / 330 lb / 23 St 8 lb

- Divisão: 100 g / 0,2 lb / 1/4 lb

- Memória para 10 pessoas

- 1 bateria de lítio CR2032 3V

- Display LCD

- Tolerância: +/-1 % +1 div.

- Condições ambientais: +10°C +40°C; RH ≤85%

- Conservação do meio ambiente: +10°C +50°C; RH ≤85%

APOIO

- Trate o peso com cuidado, este é um instrumento de precisão. Por isso, preste atenção para evitar sujeitar o peso variações extremas de temperatura, humidade, choque, poeira e luz solar directa. Não deixe cair nem bata na bata na balança.

- Manter longe das fontes de calor.

- Não saltar sobre o peso.

- Limpe o peso usando apenas um pano macio e seco.

- Nunca utilize produtos químicos abrasivos peso limpo.

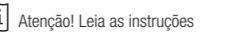
- Tenha cuidado para não deixá-los quebrar no líquido nunca peso corporal. Este dispositivo não é impermeável. Não deixe e não use o peso Ambientes saturados de água, uma maior humidade de 85% ou entre em contacto com água ou outros líquidos pode provocar corrosão e comprometer o bom funcionamento

BENESSERE LAICA, SL

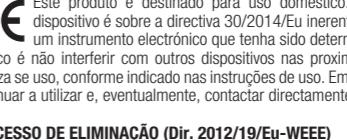
P. Ind. El Pastoret C/Cataluña, 9-11 - 03640 - Monovar - Alicante - Espanha

• Tel. 966961040 • Fax 966961046

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



Atenção! Leia as instruções



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

PROCESSO DE ELIMINAÇÃO (Dir. 2012/19/EU-WEEE)

O símbolo na parte inferior do dispositivo indica que o recolha separada de equipamentos eléctricos e electrónicos.

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 sem a obrigação de comprar um novo dispositivo similar.

Este procedimento derecicla separada de equipamentos eléctricos e electrónicos realizada com o objectivo de uma política ambiental objectivos comunitários de salvaguarda, protecção e melhoria da qualidade ambiental e evitar os efeitos potenciais para a saúde humana devido à presença de substâncias perigosas em equipamentos ou uso inadequado,ou mesmo algumas de suas partes.

Cuidado! Incorrecta disposição dos equipamentos eléctricos e electrónica pode levar a sanções.

GARANTIA

O sistema de garantia de 2 anos a contar da data da compra, que **devem ser certificadas pelo carimbo e assinatura do revendedor**. O recibo, deve manter-se junto. Este período é nos termos da legislação em vigor e só se aplica se o consumidor for um sujeito passivo e particular. Os produtos são projectados para uso doméstica e o seu emprego não é permitido em local público.

A garantia cobre apenas defeitos de fabricação e não se aplica se o dano foi causado por um acidente, negligéncia ou uso impróprio do produto.

Utilize apenas acessórios da marcas, o uso de outros podem fazer perder a validade da GARANTIA. Não abra por algum motivo o aparelho ao abrir a alteração, a garantia é definitivamente anulada.

A garantia não se aplica a peças sujeitas a desgaste e às pilhas quando são fornecidas. Após dois anos desde a compra, a garantia expira, neste caso, as intervenções de assistência técnica serão feitas por orçamento e consequente sujeitas a pagamento. Para Informações sobre as intervenções para reparações ou substituição de produtos, contacte info@laica.com.. ou o seu fornecedor.

Todas as intervenções de reparação (incluindo as de substituição do produto ou parte dele) não prorrogam a duração da garantia do produto original substituído.

O fabricante não se responsabiliza por quaisquer danos que podem, directa ou indirectamente, afectar as pessoas, coisas ou animais. Admitidos por não cumprir todos os requisitos especificados neste manual.

Advertências sobre a instalação, utilização e manutenção dos equipamentos. A LAICA, sociedade secular, procura constantemente melhorar os seus produtos. Alterações ou substituições são da sua inteira responsabilidade pelo que o pode fazer livremente, não havendo lugar a reclamações. Para qualquer dúvida ou esclarecimento contacte:

Neue elektronische Personenwaage welche die Feststellung von Grundumsatz und Körperzusammensetzung (Prozentsatz von Fett, Wasser und Skelettmuskulatur) nach Statur, Alter, Geschlecht und körperliche Betätigung gestattet. Die genaue Kenntnis der Zusammensetzung des Körpers (Berechnung der Anteile der mageren Masse, der Fettmasse und des Wassers im Körper) gestattet die korrekte Bewertung des überflüssigen Fettes und ermöglicht gleichzeitig die Bestimmung des Wunschgewichts in Abhängigkeit vom Ernährungszustand. Außerdem gestattet die Kenntnis der Zusammensetzung des Körpers eine richtige Kombination von Ernährung und körperlicher Tätigkeit als wesentliche Voraussetzung zur Verbesserung der Lebensqualität, zur Förderung der Gesundheit sowie zur Vorbeugung von Krankheiten. Ausgestattet mit Speicherfunktion für bis zu 10 Personen.

Tragkraft 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb

Auflösung 100 g / 0,2 lb / 1/4 lb

Achtung!

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

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

ZUSAMMENSETTUNG DES KÖRPERN

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

- mager Masse: Knochen, Muskeln, Gedärme, Wasser, Organe, Blut;
- Fettmasse: adipöse Zellen.

Bei gleichem Gewicht können diese beiden Massen unterschiedliche Volumen einnehmen. Mit Hilfe der Elektrode im Fußbrett sendet die Waage einen schwachen elektrischen Strom mit geringer Intensität durch die Körpermasse. Der elektrische Strom reagiert in Abhängigkeit von den Massen, auf die er trifft, auf unterschiedliche Weise: Die mager Masse weist einen geringen Widerstand auf, während die Fettmasse einen größeren Widerstand aufweist. Dieser Widerstand des Körpers wird bioelektrische Impedanz und sie variiert in Abhängigkeit vom Geschlecht, dem Alter und der Statur des Benutzers. Für eine richtige Kontrolle vom eigenen Idealgewicht, neben dem Gewicht ist es wichtig, den von der Waage bemessenen Prozentsatz mit den in der Tafel angegebenen Parametern zu vergleichen und dabei der eigene Prozentsatz an Wasser und Skelettmuskulatur, als auch der eigene Grundumsatz mit den hier unten angegebenen Auskünften zu bewerten. Befinden sich diese Prozentsätze außerhalb der gewöhnlichen Werte, so wird es empfohlen, sich an seinen eigenen Arzt zu wenden. Es wird empfohlen diese Werte für eine bestimmte Zeitspanne aufzuschreiben, um sie am besten zu verstehen.

Für einen gültigen Vergleich müssen Sie sich stets zur gleichen Uhrzeit und unter den gleichen Bedingungen wiegen. Der beste Zeitpunkt ist morgens, nüchtern und ohne Kleidung. Nach dem Aufstehen ca. 15 Minuten warten, so dass sich das Wasser im Körper verteilen kann.

Prozentsatz der Fettmasse

Der in der folgenden Tabelle angegebene Prozentsatz des Fettes ist das Gesamtfett, das sich aus der Summe des Grundfetts (oder primären Fetts) und des Reservefetts (oder abgelagerten Fetts) ergibt. Das Grundfett ist unverzichtbar, da es für den Metabolismus erforderlich ist. Der Prozentsatz des Fettes ist für die beiden Geschlechter unterschiedlich: Ca. 4% bei Männern und ca. 12% bei Frauen (auf Grundlage des Gesamtkörpergewichts errechneter Prozentsatz). Das Reservefett, das theoretisch überflüssig ist, ist hingegen in einer minimalen Menge für einen guten Gesundheitszustand

erforderlich, vor allem bei Personen, die eine körperliche Tätigkeit ausüben.

Auch in diesem Fall ist der Prozentsatz des Fettes für die beiden Geschlechter unterschiedlich: 12% Männer, 15% Frauen (auf Grundlage des Gesamtkörpergewichts errechneter Prozentsatz). Der normale Prozentsatz der Fettmasse liegt also bei Männern annähernd bei 16% und bei Frauen annähernd bei 27%. Diese Prozentsätze sind vom Alter des Individuums abhängig, wie in der folgenden Tabelle angegeben.

TABELLE BODYFAT %

FRAUEN Alter	AUSGEZEICHNET	GUT	NORMAL	ÜBERGEWICHTIG	FETTELIBIG
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

MÄNNER Alter	AUSGEZEICHNET	GUT	NORMAL	ÜBERGEWICHTIG	FETTELIBIG
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

Prozentsatz von Skelettmuskulatur

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

Die quergestreifte Herzmuskulatur bildet das Herz. Es ist das einzige Organ, das aus quergestreiften Muskeln mit einer Kontraktion besteht, die nicht dem Willen unterliegt. Der glatte Muskel besteht aus glatten Fasern, die sich ausschließlich in den Wänden des Verdauungstrakts, der Atemwege und der Genitalien sowie den Wänden der arteriösen und venösen Blutgefäße befinden. Das glatte Muskelgewebe unterliegt nicht dem Willen. Das quergestreifte Skelettmuskelgewebe, das dem Willen des Menschen unterliegt, bildet die Skelettmuskulatur sowie die Gesichtsmuskulatur. Die Aufgabe der quergestreiften Skelettmuskulatur dient zur Bewegung des Skeletts und gestaltet es uns so, uns zu bewegen und mit unserer Umwelt mitzuteilen. Die gegenwärtige Waage gibt den % von Skelettmuskulatur im Körper an. Durchschnittlich besteht 40% vom Körpergewicht aus Skelettmuskeln.

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

Prozentsatz des Wassers

Das Wasser ist die Hauptkomponente der mageren Masse; der Prozentsatz des Wassers an der mageren Masse beträgt

Anleitungen und garantie

73%. Die magere Masse ergibt durch Subtraktion der Fettmasse vom Gesamtgewicht eines Individuums (Beispiel: Mann, Alter 25 Jahre, mit Fettmasse 17% = magere Masse 83%). Das Wasser macht ca. 60% des Körpergewichts aus: Es ist somit der wesentliche Bestandteil für alle Lebewesen und für das Überleben unbedingt erforderlich. Frauen (die normalerweise mehr adipöses Gewebe als Männer aufweisen) weisen einen Prozentsatz von ca. 55 - 58% Wasser im Körper auf, während der Wert bei Männern bei ca. 60 - 62% liegt. Der Prozentsatz des Wassers ist in der Kindheit höher (bei der Geburt liegt er zwischen 70 und 77%) und er nimmt mit zunehmendem Alter (bei Senioren liegt er zwischen 45% und 55%) und mit zunehmender Fettablagerung ab. Übergewichtige Personen weisen einen niedrigeren Prozentsatz Körperwasser als mageren Personen auf. Auf diese Daten Bezug nehmen, um den festgestellten Prozentsatz zu vergleichen.

Das Wasser hat viele biologische Funktionen:

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

Der menschliche Körper scheidet täglich eine bestimmte Menge Wasser aus, die regelmäßig ersetzt werden muss; ein Wasserverlust von 10% des Körpergewichts beeinträchtigt den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden.

Variationen des Körpergewichts können kurzfristig (Stunden), mittelfristig (Tage) oder langfristig (Wochen) auftreten. Kleine Variationen des Gewichts innerhalb weniger Stunden sind vollkommen normal und beruhen auf der Wasserretention, da das extrazelluläre Wasser (das die interstitielle Flüssigkeit, das Plasma, die Lymphe und die transzelluläre Flüssigkeit umfasst) der einzige Bestandteil des gesamten Körpers ist, der so schnell variieren kann. Gewichtsvariationen innerhalb weniger Tage beruhen wahrscheinlich auf dem Gesamtwater (das zu ca. 60% in den Zellen - intrazelluläres Wasser - und zu ca. 40% außerhalb der Zellen - extrazelluläres Wasser - verteilt ist) und somit auch auf der mageren Masse. Die Fettmasse schließlich unterliegt Variationen, die im Zeitraum von Wochen feststellbar sind. Deshalb müssen die folgenden Punkte bei der Bewertung der Entwicklung der Zusammensetzung des eigenen Körpers berücksichtigt werden:

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

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

Grundumsatz

Der Grundumsatz (GU oder BMR - basal metabolic rate) stellt die Mindestmenge von Kalorien dar, die für den menschlichen Körper notwendig sind, um zu überleben, d.h. um all die notwendigen Grundprozesse vorzunehmen: Blutzirkulation, Atmen, Verdauen, Aufbewahrung der Körpertemperatur. Der Grundumsatz wird bei einer gleich bleibenden Umgebungstemperatur von etwa 20°C bei einer Person bemessen, die geistig und körperlich völlig entspannt ist, auf dem Rücken liegt, seit 12 Stunden nüchtern und mindestens 8 Stunden geschlafen hat. Der Grundumsatz für Erwachsene schwankt zwischen 1200 und 1800 kcal. Der GU wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst:

- Alter: je jünger man ist, desto höher der GU ist; je älter man wird, umso sinkt die Muskelmasse und demzufolge der GU.

• Geschlecht: Der GU ist höher bei Männern wegen des Testosterons und der größeren Muskelmasse.

• Statur: Der GU ist höher bei großen und schlanken Leuten.

• Körperzusammensetzung: Die Steigerung der Muskelmasse bringt einer Erhöhung des GU mit sich. Die Steigerung der Fettmasse führt dagegen zu einer Verminderung des GU.

• Fieber/Stress: Der GU steigt im Falle von Stress oder Fieber.

• Ernährungszustand: Das Fasten, die niedrige Ernährung oder die Unternährung vermindern den GU. Hoch proteinhaltige Diäten führen dagegen zu einer Steigerung des Grundumsatzes.

• Klima: bei sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen steigt der GU.

• Thyroxin: Thyroxin ist ein von der Schilddrüse erzeugtes Hormon. Dieses Hormon hat unter anderen die Funktion, die Intensität vom Metabolismus zu regulieren. Je mehr Thyroxin erzeugt wird, desto mehr steigt der GU.

Unter Berücksichtigung dieser Auskünfte gestattet es der Grundumsatz, die Anzahl von Kalorien zu überwachen, welche der Körper nach der Konstitution und dem Lebensstil erfordert. Desto größer die Muskelmasse ist und desto größer die körperliche Betätigung ist, umso mehr Kalorien erforderlich werden: es ist unentbehrlich, diese Angaben zu kennen, um eine Diät oder die körperliche Betätigung zu optimieren.

Beispiele für die Zusammensetzung des Körpers

Person 1

Eingegebene Daten: Frau, Größe 162 cm, Alter 30 Jahre, Fitness-Niveau 1

Von der Waage berechnete Daten: Gewicht 61,7 kg, Bodyfat 28,5%, Grundumsatz 1381 kcal, Muskeln 38%

Analyse der Zusammensetzung des Körpers: Aus der Tabelle ergibt sich eine normale Zusammensetzung des Körpers. Sehen wir nun die Analyse im einzelnen. Der Prozentsatz der Magermasse beträgt 71,5%

(100%-28,5%). Der Prozentsatz des Wassers beträgt 52,2% (71,5% x 73%).

Das Körperfett setzt sich wie folgt zusammen:

- Grundfett => 61,7 kg x 12% = 7,4 kg
- Reservefett => 61,7 kg x 15% = 9,3 kg

Das Gesamtkörperfett (Grundfett + Reservefett) ergibt sich aus 7,4 + 9,3 kg = 16,7 kg, das bei dem Gesamtkörpergewicht (61,7 kg) 27% beträgt (ideal Prozentsatz der Fettmasse für Person 1). Die Differenz zwischen 28,5% (reale Fettmasse) und 27% (ideale Fettmasse) beträgt 1,5%, was angewendet auf das Gesamtgewicht von 61,7 kg 0,93 kg ausmacht. 0,93 kg ist das Übergewicht der Person 1. Der Prozentsatz des Wassers von 52,1% ist etwas niedriger als der normale Prozentsatz, den Frauen aufweisen sollten, er beruht jedoch auf der etwas zu hohen Fettmasse und somit auf einer reduzierten Muskelmasse. Der Prozentsatz von Skelettmuskeln (38%) ist niedriger als der Durchschnitt wegen einer geringen körperlichen Betätigung. Der Grundumsatz beträgt 1381 kcal und wird vom Geschlecht, vom Gewicht und von der Statur beeinflusst. (Frau, normale Körperzusammensetzung, d.h. GU um etwa 1200 kcal).

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH

- Stellen Sie die Waage auf eine ebene und harte Oberfläche.

Ein nachgiebiger oder unebener Bodenbelag (wie z.B. Teppich, Auslegeware, Linoleum) können die Genauigkeit des Gewichts beeinträchtigen.

- Steigen Sie auf die Waage mit den Füßen parallel zueinander und gleichmäßig verteiltem Gewicht (siehe Zeichnungen). Warten Sie ohne sich zu bewegen, dass die Waage Ihr Gewicht berechnet.
- Es ist wichtig, sich barfuß zu wiegen, mit trockenen Füßen, und sich in korrekter Weise zu stellen (siehe Zeichnungen). Ferner vermeiden Sie, dass die Beine sich berühren, damit die Waage richtig funktioniert.
- Die Waage stellt keinerlei Gefahr dar, da sie mit Lithiumbatterie von 3 Volt funktioniert.

Dennoch sollte die Waage nicht von Personen in folgenden Situationen benutzt werden:

- Von Trägern eines Herzschrittmachers oder anderer elektronischer medizinischer Apparate.
- Von Personen, die Fieber haben.
- Kinder unter 10 Jahren
- Personen unter Dialyse, mit Ödemen an den Beinen, Personen mit Behinderungen oder Personen, die

- Von Osteoporose leiden.
- Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen.
- Von schwangeren Frauen.

- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage, jeden Tag zur selben Stunde, wenn möglich ohne Kleidung und vor dem Frühstück. Um das Wiegen zu optimieren, wiegen Sie sich zweimal und wenn die zwei Gewichtsangaben voneinander abweichen, liegt Ihr Gewicht dazwischen. Warten Sie ungefähr 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das Wasser im Körper verteilen kann.
- Die Oberfläche der Waage kann rutschig sein, wenn sie nass ist.
- Sollte ein Fehler während der Analyse Ihres Grundumsatzes, Ihren Prozentsatzes an Fett, Wasser und Skelettmuskelatur passieren, schaltet sich die Waage automatisch aus. Vorsicht! Die Funktion der Messung vom Prozentsatz an Körperfett, Körperwasser, Skelettmuskelatur und vom Grundumsatz kann ausschließlich von Leuten verwendet werden, die ein Alter zwischen 10 und 100 Jahre und eine Statur zwischen 100 und 220 cm aufweisen.
- Die Präzision der von der Waage bemessenen Angaben kann in den folgenden Fällen geändert werden:
 - a) hoher Alkoholspiegel
 - b) hoher Koffein- oder Drogenspiegel
 - c) nach anstrengender sportlicher Betätigung
 - d) während Krankheiten
 - e) während der Schwangerschaft
 - f) nach schweren Mahlzeiten
 - g) bei Dehydrationsproblemen
 - h) falls Ihre Daten (Größe, Alter und Geschlecht) nicht richtig eingegeben worden sind
 - i) falls Sie nasse oder schmutzige Füße haben
 - j) Leute mit geschwollenen Beinen

Achtung!

Der Prozentssatz an Körperfett und Körperwasser, als auch an Skelettmuskelatur und der Wert vom Grundumsatz sind nur alsweisend zu betrachten.

Für irgendwelche weitere Auskünfte, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Diätassistenten.

FITNESS

Zur Erzielung einer möglichst genauen Bestimmung Ihrer Daten berücksichtigt diese Waage nicht nur Ihr Gewicht, Ihre Größe und Ihr Geschlecht, sondern auch Ihren Lebensstil sowie die körperliche Aktivität, die Sie ausüben. Aus diesem Grund müssen Sie bei der Eingabe der persönlichen Daten zwischen drei verschiedenen FITNESS-Niveaus wählen.

Fit 1:

In diese Kategorie gehören Personen, die eine sitzende Tätigkeit ausüben und die in den vergangenen Monaten keine oder nur geringfügige körperliche Tätigkeiten ausgeübt haben, weniger als zweimal pro Woche und jeweils weniger als 15 Minuten. Dieses Niveau kann von Personen gewählt werden, die eine mit körperlicher Tätigkeit kombinierte Diät beginnen wollen, um eine Verringerung der Fettmasse zu erzielen. Das Niveau Fit1 sollte vom Beginn Ihres Trainings bzw. Ihrer Diät für einen Zeitraum von 6 - 10 Wochen benutzt werden.

Fit 2:

In diese Kategorie gehören Personen, die eine regelmäßige körperliche Tätigkeit ausüben (3 bis 5 Mal pro und jeweils zumindest 20 Minuten). Das Niveau Fit2 sollte für einen Zeitraum von 8 - 12 Wochen benutzt werden.

Fit 3:

In diese Kategorie gehören Personen (Athleten, Sportler), die tägliche eine intensive körperliche Tätigkeit ausüben (5 Mal pro Woche oder öfter) und die im Laufe der Zeit Flexibilität, Ausdauer und Kraft aufgebaut haben.

GEBRAUCHSANWEISUNG

a. Einsetzen der Batterien

Diese Waage arbeitet mit einer auswechselbaren Lithiumbatterie.

Wenn die Batterie leer ist, erscheint auf dem Display "LO" oder das Symbol der Batterie. Die neue Batterie mit dem Pluspol nach oben einsetzen.

Die Batterien herausnehmen, falls die Waage für einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird. Die entladenen Batterien entfernen, indem man den Deckel des Batteriefachs hebt, das am Boden des Geräts zu finden ist. Die Batterien abziehen und sie als Sondermüll zu den für das Recyceln angegebenen Sammelpunkten geben. Für weitere Auskünfte über die Entsorgung der entladenen Batterien sich an den Läden wenden, wo man das Gerät kaufte, das die Batterien enthielt. Andernfalls, die Gemeindeverwaltung oder den örtlichen Müllentsorgungsservice zu Rate ziehen.

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

b. Taste Messeinheit

Diese Taste, die sich auf dem Boden der Waage befindet, ermöglicht es, die Messeinheit zu wählen: Kg/lb/st. Mit ausgeschalteter Waage, die Maßeinheit (kg, lb oder st) mit der Taste am Boden der Waage wählen.

c. Einfache Waagenfunktion

- 1) Die Waage aktivieren, indem man die zentrum berührt (siehe Abb. 1)
- 2) Warten Sie einige Sekunden, sobald das Display "0.0" anzeigt, ist die Waage zum Wiegen bereit.
- 3) Steigen Sie auf die Trittfäche und warten Sie ohne sich zu bewegen; nach wenigen Sekunden zeigt das Display Ihr Gewicht an. Während der Messung lehnen Sie sich nirgends an, um eine Verfälschung der ermittelten Werte zu vermeiden.
- 4) Steigen Sie von der Waage, das Display zeigt Ihr Gewicht noch einige Sekunden lang an, dann schaltet sich die Waage automatisch aus.



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

d. Eingeben der persönlichen Daten

Diese Waage kann die Daten von bis zu 10 verschiedenen Personen abspeichern.

- 1) Bei ausgeschalteter Waage, auf die Taste „SET“ drücken.
- 2) Auf dem Display erscheint "P-01", dieses gibt die Person "01" an: wenn Sie die Speicherzone wechseln möchten (Speicherzonen von 01 bis 10), drücken Sie die Symbole "▲" oder "▼". Sobald Sie die Speicherzone gewählt haben, bestätigen Sie indem Sie SET drücken.
- 3) Geben Sie nun Ihre Größe ein (von 100 cm bis 220 cm) anhand der Symbole "▲" oder "▼" können Sie den Wert erhöhen oder verringern. Das Display zeigt den Wert in cm oder in ft an. Zur Bestätigung drücken Sie SET.
- 4) Geben Sie auch Ihr Alter (von 10 bis 100) mit Hilfe der Symbole "▲" oder "▼" ein und bestätigen Sie dann die Eingabe, indem Sie SET drücken.
- 5) Jetzt stellen Sie noch das Geschlecht ein, indem Sie die Symbole "▲" oder "▼" drücken. Bestätigen Sie mit SET.
- 6) Nun zeigt das Display FIT 1 an. Die Tasten "▲" und "▼" benutzen, um das FITNESS-Niveau einzustellen, das Ihrem Lebensstil und der körperlichen Tätigkeit entspricht, die Sie ausüben (siehe Abschnitt FITNESS).
- 7) Durch Drücken der Taste SET bestätigen.

- 8) Nun hat die Waage alle Ihre Daten abgespeichert; das Display zeigt sie nacheinander an, so dass Sie die korrekte Eingabe überprüfen können. An diesem Punkt schaltet sich die Waage ab.

Wenn Sie die eingegebenen Daten ändern wollen, suchen Sie die entsprechende Speicherzone und wiederholen Sie den gesamten Vorgang. Wenn Sie die Daten einer anderen Person eingegeben wollen, suchen Sie eine freie Speicherzone und wiederholen Sie den gesamten Vorgang wie oben beschrieben.

Achtung: Während der Funktion "Eingabe der persönlichen Daten" schaltet sich die Waage automatisch ab, falls für 10 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

Anleitungen und garantie

e. Berechnung des Gewichts und Berechnung des Prozentsatzes des Körperfetts sowie des Prozentsatzes des Wassers

- 1) Bei ausgeschalteter Waage, auf die Taste „USER“ drücken.
- 2) Auf dem Display erscheint "P-01", drücken Sie nochmals "USER" bis wann den gewünschten Speicher sichtbar wird.
Die Daten, die vorher aufgenommen worden sind, erscheinen auf dem Display, dann zeigt das Display "0.0kg".
- 3) Auf die Waage steigen und darauf achten, dass die nackten Füße richtig auf den beiden Elektroden stehen.
Das Display zeigt nacheinander die folgenden Daten an:
 - das Gewicht
 - die Anzeige % (Bodyfat)
 - den Prozentsatz Fett in Ihrem Körper
 - die Anzeige H2O %
 - den Prozentsatz Wasser in Ihrem Körper
 - die Schrift „br“
 - Die Kalorien bezüglich des Grundumsatzes
 - die Schrift „M %“
 - Der Prozentsatz von Skelettmuskelatur in Ihrem Körper.
- 4) Die Waage schaltet sich nach 10 Sekunden automatisch ab.
Achtung!Falls das Display nicht "0,0" anzeigt, so ist es nicht möglich, Ihr Gewicht anzuzeigen und den Prozentsatz des Fetts und des Wassers zu berechnen. Falls das Display "ERR" anzeigt, so bedeutet dies, dass ein Fehler bei der Messung aufgetreten ist. In diesem Fall den gesamten Vorgang wiederholen.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

- Tragkraft: 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
- Auflösung: 100 g / 0,2 lb / 1/4 lb
- Speicher für 10 Personen
- 1 Lithiumbatterie 3V CR2032
- LCD-Display
- Abweichung: +/- 1 % +1 skaleneinteilung
- Umgebungsbedingungen für den Betrieb: +10°C +40°C; relative Feuchte ≤85%
- Umgebungsbedingungen für die Aufbewahrung: +10°C +50°C; relative Feuchte ≤85%

WARTUNG

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



Achtung! Die Gebrauchsanweisungen lesen



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

ENTSORGSUNGSVERFAHREN (Dir. 2012/19/EU-WEEE)

Das Symbol auf dem Boden des Geräts gibt die getrennte Müllsammlung der elektrischen und elektronischen Ausrüstungen an. Am Ende der Lebensdauer vom Gerät es nicht als gemischter fester Gemeindeabfall, sondern es bei einem spezifischen Müllsammlungszentrum in Ihrem Gebiet entsorgen oder es dem Händler zurückgeben, wenn Sie ein neues Gerät desselben Typ mit denselben Funktionen kaufen. Im Falle, dass das zu entsorgende Gerät von geringerem Ausmaß 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.

GARANTIE

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

Καινούρια ηλεκτρονική ζυγαριά μπάνιου με την οποία είναι δύνατόν να καθοριστεί επακριβώς ο βασικός μεταβολισμός και η σύσταση του σώματος (ποσοστό λίπους, νερού και σκελετικού μύου) σε σύναρτη με το ύψος, την ηλικία, το φύλο και το επίπεδο σωματικής ανάπτυξής της. Η ακριβής γνώση της σωματικής σύστασης (υπολογισμός της συνολικής άλιπης μάζας, λιπαρόδους μάζας και νερού του σώματος) καθιστά δύνατη την περίπτωση της περιττής λίπους και ταυτόχρονα επιτρέπει να καθορίσει με ακρίβεια το επιθυμητό βάρος σε συνάρτηση με τη διατροφική κατάσταση, είναι συνεπώς δύνατό να συνδυαστούν η σωστή διατροφή και η σωματική διαστριπτότητα ως βασικές συνθήκες για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής, την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών.

Διαθέτει λειτουργία μηνής για μέχρι 4 άτομα.

Δυνατότητα μετρήσεως έως 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb

Διαρκότητα μετρήσεως από 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

Προσοχή!

- Το ποσοστό σωματικού λίπους και νερού και η τιμή του βασικού μεταβολισμού πρέπει να θεωρούνται ενδεικτικά μόνο στοιχεία. Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία, συμβουλεύετε ένα γιατρό ή ένα διαιτολόγο.
- Η αυτο-μέτρηση σημαίνει έλεγχος, όχι διάγνωση ή θεραπευτική αγωγή. Οι ασυνήθιστες τιμές πρέπει να συμπέντανται πάντα με τρόπο πρωτοβάθμιο γιατρό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τροποποιείται η δοσολογία οιουδήποτε φαρμάκου που έχει οριστεί από τον πρωτοβάθμιο γιατρό.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΤΗΡΗΣΕΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Είναι σημαντικό να είναι γνωστή η σωματική σύσταση ενός ατόμου για να καταστεί δύνατη η εκτίμηση της κατάστασης της υγείας του. Μάλιστα, δεν ορεκεί να είναι γνωστό το βάρος αλλά είναι απαραίτητο να καθοριστεί η ποιότητα του βάρους του, δηλαδή να διαλυγείται στο ανθρώπινο σώμα στις δύο μεγάλες μάζες από τις οποίες αποτελείται:

- άλιπη μάζα: κόκαλα, μάυρες, εντόσθια, νερό, όργανα, αίμα
- λιπώδης μάζα: λιπωδή κυτταρά.

Με διάποδο βάρος, αυτές οι δύο μάζες καταλαμβάνουν διαφορετικό όγκο. Μέσω των ηλεκτροβόλων που βρίσκονται στην επιφάνειά της, η ζυγαριά διλογεύεται μια ανεπαλλιθρή ποσότητα ηλεκτρικού ρεύματος χαρημής τάσης που διατηρεί τη σωματική μάζα. Το ηλεκτρικό ρεύμα αντιδρά με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με τη μάζα που συναντά: η άλιπη μάζα δεν προβάλει μεγαλύτερη αντίσταση, ενώ η λιπώδης προβάλει μεγαλύτερη αντίσταση. Αυτή η αντίσταση του σώματος, που ονομάζεται βιοηλεκτρική, ποικιλεύεται επίσης σε συνάρτηση με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του χρήστη. Γίνεται άστρολογός του διαβόλου και της ζωής του.

Αν τα ποσοστά αποδειχθεί ότι είναι έδω από τις κανονικές τιμές, συνίσταται να συμβούλευται τον πρωτοβάθμιο σας γιατρό. Σας συμβουλεύετε να σημειώνετε αυτές τις τιμές για ορισμένο χρονικό διάστημα για να μπορέσετε να τις καταλάβετε καλύτερα. Για να είναι πιο έγκυρη η σύγκριση των τιμών, πρέπει να ζυγίζετε πάντα την ίδια ώρα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Η καλύτερη στιγμή για να ζυγίζετε είναι το πρωί πριν φατε και χωρίς ρούχα. Περιμένετε περίπου 15 λεπτά από τότε που θα σηκωθείτε, έτσι ώστε να διαλεμμεθεί το νερό στο σώμα.

Λιπωδής μάζα σε ποσοστό %
Η εκατοστατική της λίπους που παρουσιάζεται στον ακόλουθο πίνακα αντιπροσωπεύει το συνολικό λίπος που δινέται από το ποσο του βασικού λίπους και του αποθηκευμένου λίπους. Το βασικό λίπος είναι ουσιώδης γειτνιά είναι απαραίτητο για το μεταβολισμό. Η εκατοστατική της λίπους αυτού είναι διαφορετική για τα δύο φύλα: 4% περίπου για τους άντρες και 12% περίπου για τις γυναίκες (το % έχει υπολογιστεί με βάση το συνολικό σωματικό βάρος). Το αποθηκευμένο λίπος, θεωρητικά πλεονάζει, είναι αντίθετα σε πολύ μικρή ποσότητα για την καλή κατάσταση της υγείας κυρίως για όσους αθλούνται. Κατ' σ'

αυτή την περίπτωση η εκατοστατική αναλογία του λίπους είναι διαφορετική για τα δύο φύλα: 12% για τους άντρες, 15% για τις γυναίκες (το % έχει υπολογιστεί με βάση το συνολικό σωματικό βάρος). Συνεπώς, κατά προσέγγιση η κανονική εκατοστατική αναλογία της λίπους στο σωματικό βάρος είναι 16% για τους άντρες και 27% για τις γυναίκες. Αυτά τα ποσοστά ποικιλούνται με την ηλικία του ατόμου σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΓΥΝΑΙΚΟΣ (λίπος σε ποσοστό %)

ΓΥΝΑΙΚΟΣ Ηλικία	Εξαιρετική	Καλή	Φυσιολογική	Υπέρβαρη	Παχύσαρκη
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

ΑΝΤΡΟΣ Ηλικία

ΑΝΤΡΟΣ Ηλικία	Εξαιρετική	Καλή	Φυσιολογική	Υπέρβαρη	Παχύσαρκη
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

Σκελετικός μύς σε ποσοστό %

Οι μικρές παίζουν το ρόλο του κυνήγηα για το σκελετό και μέσω της ενέργειας που απελευθερώνουν στη διάρκεια της αύστησης μας επιτέρευτα να κυνύσαστε, να εκτελούμε και να ελέγχουμε τις κινήσεις του κεφαλιού, του κορμού και των άνω και κάτω άκρων. Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τύποι μύτικου ιστού: ο λειος, ο γραμμώτας σκελετικός και ο γραμμώτας καρδιακός. Ο γραμμώτας καρδιακός με αντιρροπούσεται από την καρδιά. Η καρδιά είναι το μόνο όργανο που σηματίζεται από διεξίς ίνες, οι οποίες βολτάνονται αποκελτικά στην τοποθεσία του πεπτικού σαλιγάνη, των αναπνευστικών οδών και των γεννητικών σώληνων, στα τοίχωμα των αιμοφόρων αγγείων, των πλευρών και αρτηριών. Ο λειος μύτικος ιστός δεν μπορεί να ελεγχθεί από τη θέληση. Ο γραμμώτας σκελετικός μυτικός ιστός, που λέγεται επίσης εκούσιος εξατίας του ότι η συστολή του υπόκειται στη δέληση μας, σηματίζεται στους ανθρώπους το σκελετικό μας και τους μύς του προσώπου. Το έργο των εκούσιων γραμμών μύων συνίσταται στο χειρισμό των κυήσεων του σκελετών και την συστάση της κίνησής μας και την επικονίωση με το περιβάλλον. Η παρούσα ζυγαριά καταγράφει την εκατοστατική αναλογία του σκελετικού μύου του οργανισμού. Κατά μέσο όρο, το 40% του σωματικού βάρους αποτελείται από σκελετικούς μύς. Γενικά, το ποσοστό μπορεί να αυξηθεί στα φίλαρα άτομα όταν υπάρχει παραταξή σωματική διαστριπτότητα. Αν κανές θελείται σε μετρία βαθμό και καθημερινά, το ποσοστό % έχει την τάση να ζυγίζετε πάντα την ίδια ώρα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Η καλύτερη στιγμή για να ζυγίζετε είναι το πρωί πριν φατε και χωρίς ρούχα. Περιμένετε περίπου 15 λεπτά από τότε που θα σηκωθείτε, έτσι ώστε να διαλεμμεθεί το νερό στο σώμα.

Νερό σε ποσοστό %

Το ζυγαρίσμα της λίπους που παρουσιάζεται στον ακόλουθο πίνακα αντιπροσωπεύει το συνολικό λίπος που δινέται από το ποσο του βασικού λίπους και του αποθηκευμένου λίπους. Η εκατοστατική της λίπους αυτού είναι διαφορετική για τα δύο φύλα: 4% περίπου για τους άντρες και 12% περίπου για τις γυναίκες (το % έχει υπολογιστεί με βάση το συνολικό σωματικό βάρος). Το αποθηκευμένο λίπος, θεωρητικά πλεονάζει, είναι αντίθετα σε πολύ μικρή ποσότητα για την καλή κατάσταση της υγείας κυρίως για όσους αθλούνται. Κατ' σ'

Οδηγίες και εγγύηση

βάρους αποτελείται από νερό: αντιτροπώντας λοιπότερο το βασικό συστατικό όλων των ζωντανών οργανισμών και είναι βασικό για τη διατήρηση της ζωής. Στις γυναίκες (που φυσιολογικά έχουν περισσότερο λίπος σε σύγκριση με τους άντρες) η εκατοστατική αναλογία του νερού είναι ψηλότερη από την παραπάνω λίπος σε σύγκριση με τους άντρες και 27% για την γένη. Η εκατοστατική αναλογία του νερού στο σωματικό βάρος είναι 16% για τους άντρες και 27% για τις γυναίκες. Αυτά τα ποσοστά ποικιλούνται με την ηλικία του ατόμου σε σύγκριση με την παραπάνω πίνακα.

- **σωματική σύσταση:** η αύξηση της μυϊκής μάζας συνεπάγεται αυξήση του BMR
- **πυρετός/ατερες:** ο BMR αυξάνεται σε περίπτωση στρεσή πυρετού
- **διατροφική κατάσταση:** η νηστεία, η χαμηλή διατροφή ή η υποσιτισμός μειώνεται από το BMR
- **κλίμα:** σε πολύ υψηλές ή πολύ χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος ο BMR αυξάνεται
- **θυρεοδίνη:** η θυρεοδίνη είναι μειωμένη από το BMR

Έχουν απόψη αποτέλεσμα της περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα τα θερμότερα στρεσάρισμα των θερμίδων, σε ποσοστό 100% περίπου. Το ποσοστό της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα.

Ο αποτέλεσμα της θερμίδων που δινέται από την ηλεκτρική ζυγαριά είναι 16% για την άντρα και 12% για τη γυναίκα. Το θερμότερο στρεσάρισμα περιβάλλοντος με πολύτιμη μάζα είναι 16% γι

Noul cântar electronic pentru persoane care permite identificarea metabolismului bazal și compoziția (procenț de grăsimi, de apă și de musculatură a scheletului) în funcție de înălțime, de vârstă, de sex și de nivel de activitate fizică. Cunoașterea compoziției corporale (calcularea masei corporale slabe, masei corporale grase și a masei de apă totală), permite o estimare corectă al excesului de grăsimi și în același timp determină greutatea recomandabilă ca funcție a condiției nutriționale.

Mai mult decât atât, cunoașterea compoziției dumneavoastră corporale permite combinarea unei nutriții corecte cu activitatea fizică ca și condiție esențială pentru îmbunătățirea calității vieții, promovarea sănătății și prevenirea patologiei. Are o memorie de funcționare cu o capacitate de 10 persoane. Capacitate de 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb divizată în 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

Avertisment!

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

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

COMPOZITIE CORPORALĂ

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

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

Sub aceeași condiție de greutate, aceste două mase au volume diferite. Prin electrozi plașeti pe platformă, scara trimite un curent electric de intensitate slabă care trece prin masa corporală. Curentul electric reacționează într-un mod diferit în funcție de masele prin care trece: masa corporală slabă opune o rezistență slabă, în timp ce masa corporală grasă are o rezistență mai mare.

Această rezistență corporală, numită impedanță bio-electrică, variază în funcție de sex, vîrstă sau înălțime. Pentru un control corect asupra greutății ideale a unei persoane, este important, înăfară de greutate, să se compare procentul de grăsimi corporală calculată pe scară, cu parametrii ce se află în tabel și procentajul de apă din corp, cu informația listată în cele de față.

Dacă procente sunt în afara valorilor normale, vă sugerăm să consultați medicul

Pentru a înțelege mai bine valoarea procentajului de grăsimi din corp, vă sugerăm să scrieți această valoare pentru o anumită perioadă de timp.

Pentru a obține o comparație validă ar trebui să vă căntăriți la aceeași oră a zilei și sub aceeași condiție. Cel mai bun moment pentru a vă căntări este dimineață, înainte de micul dejun, fără haine. Trebuie să așteptați 15 minute după ce vă treziti, pentru ca apa să aibă timp să se distribue în corp.

Procentul de grăsimi din corp

Procentul de grăsimi listat în tabelul următor, reprezintă grăsimile a totală, calculată prin însumarea grăsimii esențiale (sau grăsimile primări) și grăsimile a de rezervă (sau grăsimile a stocată). Grăsimile esențiale este necesară deoarece metabolismul are nevoie de ea. Procentul acestor grăsimi este diferit la cele două sexe: cam 4% pentru bărbați și 12% pentru femei (procenț calculat pentru greutatea corporală totală).

Grăsimile de rezervă, care teoretic este excedentară, este necesară în cantitate minimă pentru o condiție sănătoasă, mai ales pentru cei care au activități fizice.

Chiar și în acest caz, procentul de grăsimi este diferit la cele două sexe: 12% pentru bărbați, 15% pentru femei (procenț calculat pentru greutatea corporală totală).

În consecință, procentul normal al masei de grăsimi pentru masa corporală este aproximativ de 16% pentru bărbați și 27% pentru femei. Aceste procente diferă în funcție de vîrstă așa cum se vede în tabelul de mai jos:

TABEL GRĂSIME CORPORALĂ FEMEIE (% de grăsimi)

FEMEIE Vârstă	EXCELENȚĂ	BINE	NORMALĂ	SUPRAPONDERAL	OBEZ
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

BĂRBAT Vârstă	EXCELENȚĂ	BINE	NORMALĂ	SUPRAPONDERAL	OBEZ
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

% procent de musculatură a scheletului

Mușchii sunt motoarele scheletului și prin intermediul energiei pe care o creează pe timpul contragreției nu permit să ne mișcăm, să efectuăm și să controlăm mișcările capului, ale trunchiului, ale membrelor inferioare și superioare. Există trei tipuri diferite de țesut muscular: neted, striat scheletic și striat cardiac.

Mușchiul striat cardiac este reprezentat de inimă. Aceasta este unicul organ format din fibre striate și care se contractă involuntar. Mușchiul neted este format din fibre netede, care se află în exclusivitate pe peretii tubului digestiv, ai căilor respiratorii și ai căilor genitale, pe peretii vaselor sanguine venoase și arteriale. Tesutul muscular neted nu este supus controlului voinei.

Tesutul muscular striat scheletic, care se mai numește și voluntar deoarece contragreața sa are loc în urma manifestării voinei, constituie în cazul omului musculatura scheletică și mușchii feței.

Sarcina mușchilor striați voluntari constă în acționarea mișcărilor scheletului permisă-ne astfel să ne mișcăm și să comunicăm cu mediul extern.

Acest cântar indică procentul de musculatură scheletică în organism. În medie, 40% din greutatea corporală este formată din mușchi scheletici. În general procentul poate fi superior în cazul sportivilor care desfășoară o activitate fizică pe timp îndelungat; în cazul unei activități fizice moderate și zilnice, procentul tinde să crească dar în mod lent (diferența se observă după mai multe luni de activitate).

Cu activitatea fizică se îmbunătățește și echilibrul hidric al organismului.

Procentul de musculatură începe să se reducă pe măsură ce se înaintează în vîrstă (după vîrstă de 40 de ani).

Procentul de apă

Apă este componenta principală a masei corporale slabe, procentul de apă supra masa de grăsimi corporală este 73%. Masa corporală slabă este obținută prin sustragerea din greutatea totală a masei corporale de grăsimi (spre exemplu, pentru un bărbat în vîrstă de 25 de ani, cu o masă de grăsimi de

Instructiuni și garanție

17%, masa slabă este echivalentă cu 83%).

Aproximativ 60% din greutatea corporală este alcătuită din apă: aşadar reprezintă componenta fundamentală a oricăriei ființe umane și este necesară să ne înțină în viață. Femeile (care au în mod normal un țesut mai adipsat decât bărbații), au un procent de apă de aproximativ 55-58%, în timp ce bărbații au aproximativ 60-62%. Procentul de apă este mai mare în copilărie (la naștere variaza de la 70 la 77%), și descrește cu vîrstă (la bătrâni procentul variază de la 45% la 55%) și cu creșterea depunerilor de grăsimi. Persoanele obeze au un procent de apă mai scăzut decât oamenii slabii. Faceți referire la ceste date pentru a compara procentul obținut.

Apa îndeplinește multe funcții biologice:

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

Corpul uman elimină o anumită cantitate de apă în fiecare zi, care trebuie înlocuită în mod regulat: o pierdere de apă de aproximativ 10% din greutatea corporală, poate să pună în risc sănătatea. Variația ale greutății corporale, pot să apară pe perioade scurte de timp (ore), pe perioade medii de timp (zile) sau pe perioade lungi de timp (săptămâni).

Variații mici ale greutății care au loc în cîteva ore, sunt complet normale și se datorează retinerii de apă, deoarece apă extra-cellulară (care include fluid intersticial, plasmă, limfă și fluid trans-cellular) este singurul compartiment pentru asemenea variații rapide.

Când o reducere a greutății apare în cîteva zile, se poate ca masa totală de apă să fie afectată (distribuția cu aproximativ 60% în interiorul celulelor – apă intercelulară – și aproximativ 40% înafara celulelor – apă extracelulară –) și prin urmare, deasemenea a afectat masa corporală slabă. În concluzie, masa corporală de grăsimi este subiectul unor variații ce pot fi înregistrate pe parcursul săptămânilor.

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

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

Avertisment!

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

Metabolism basal

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

Metabolismul basal este calculat pe un subiect în stare de odihnă mentală și fizică, în poziție culcat pe spate, care nu a măncat nimic timp de 12 ore, după ce a dormit 8 ore de somn și cu o temperatură a mediului constantă de circa 20°C.

Metabolismul basal în cazul adulților oscilează între 1200 și 1800 kcal.

Metabolismul basal este influențat de numeroși factori:

- vîrstă: este mai ridicat atunci când indivizii sunt tineri; pe măsură ce se înaintează în vîrstă, masa musculară se reduce și se reduce și metabolismul basal.

• sex: metabolismul basal este mai ridicat în cazul bărbaților din cauza testosteronului și a masei musculare accentuate.

• înălțime: metabolismul basal este mai ridicat în cazul persoanelor înalte și slabe.

• compoziția corporală: creșterea masei musculare determină o creștere a metabolismului basal;

• febră / stres: metabolismul basal crește în caz de stres sau febră

• starea nutrițională: nemâncarea, nutriția redusă sau nutriția necorespunzătoare reduc metabolismul basal;

• clima: la temperaturi de mediu foarte ridicate sau foarte reduse metabolismul basal crește

• tiroxina: tiroxina este un hormon produs de către tiroidă; acest hormon are printre funcțiile sale aceea de reglare a intensității metabolismului. Cu cît este produsă mai multă tiroxină, cu atât crește metabolismul basal.

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

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

Exemple de compoziție corporală

Persoano 1

Date introduse: femeie, înălțime 162 cm, vîrstă 30 ani, nivel fitness 1

Date calculate de căntăru: Greutate 61.7 kg, Bodyfat (Procent de grăsimi corporală) 28.5%, Bodywater (procent de apă) 52.1%, Metabolism basal 1381 kcal, Mușchi 38%

Analiza compoziției corporale:

Din tabel rezultă o compoziție corporală normală.

Vom aprofunda în continuare analiza.

Procentul de masă slabă este de 71,5% (100%-28,5%).

Procentul de apă este de 52,2% (71,5% x 73%).

Grăsimile corporală este constituită astfel:

• grăsimile esențiale => 61.7 kg x 12% = 7.4 kg

• grăsimile de rezervă => 61.7 kg x 15% = 9.3 kg

Totalitatea grăsimilor corporale (grăsimile esențiale + grăsimile de rezervă) este determinată de 7.4+9.3

= 16.7 kg care raportă la totalitatea greutății corporale (61.7 kg) reprezentă 27% (% ideal din masa corporală și din masa grăsă pentru persoana 1).

Diferența dintre 28,5 % (% real din masa grăsă) și 27% (% ideal din masa grăsă) este de 1,5% care aplicat la greutatea totală 61.7 kg reprezintă 0,93 kg.

0,93 kg reprezintă kilogramul în excès ale persoanei 1.

Procentul de apă din 52,1% rezultă puțin mai redus față de procentul normal pe care ar trebui să îl aibă femeile dar este cauzat de procentul puțin mai ridicat al masei grase și deci de o masă musculară redusă.

Procentul mușchilor scheletici (38%) rezultă mai redus față de medie ca urmare a unei activități fizice reduse.

Metabolismul basal este de 1381 kcal, și este influențat de sex, de greutate și de înălțime (femeie – compoziție corporală normală deci metabolismul basal tinde către 1200 kcal).

PONTURI PENTRU FOLOSIRE

• Punei scăala pe o suprafață plată, tare. Suprafetele moi și inegale (spre exemplu paturi, covoare, linoleu) pot face ca scăla să dea un rezultat inegal al greutății dumneavoastră.

• Păsiți pe scăală cu picioarele paralele și greutatea distribuită egal (vedeți imaginile). Ridicați-vă atunci când scăala încă vă mai măsoară greutatea.

• Este important să vă căntăriți cu picioarele goale, uscate, poziționate corect pe electrozi (vedeți imaginile). Mai mult decât atât, pentru ca scăala să funcționeze corespunzător, evitați atingerea picioarelor.

• Această scăală nu este deloc periculoasă deoarece funcționează pe baterii de 3 volti.

Oricum, următoarele tipuri de persoane ar trebui să evite folosirea lui:

- cei care sunt portători de pace-maker sau alte forme de echipament medical electronic.
- cei care au temperatură
- copiii sub vîrstă de 10 ani
- femeile însărcinate
- cei care sunt sub procesul de dializă, cei care au picioarele umflate, persoane cu dimorfism sau care suferă de osteoporoză.
- persoane sub medicație cardio-vasculară.

• Întotdeauna să vă căntăriți la ceeași scală în fiecare zi la aceeași oră de preferat fără haine și înainte de mîncul dejeun. Pentru a obține cele mai bune rezultate de la scara dumneavoastră căntăriți-vă de două ori, și dacă cele două rezultate sunt diferențe unea de cealaltă, greutatea dumneavoastră este între cele două rezultate. Așteptați aproximativ 15 minute înainte să vă ridicăți, pentru ca apă să aibă timp să se distribuie uniform în corp.

• Suprafața scalei poate fi alunecoasă dacă este udă.
 • Dacă apare o eroare în timpul analizei grăsimii din corpul dumneavoastră, scara se va închide în mod automat.
 Avertisment!

Funcția de măsurare a grăsimii din corpul dumneavoastră și a procentului de apă poate fi folosită numai de persoanele care aparțin unui grup de vîrstă care pornește de la 10 până la 100 de ani și care au o înălțime între 100 și 220 centimetri.
 • Precizia acestui procent de grăsimi și a apiei din corp poate fi alterată în următoarele cazuri:
 a) un grad ridicat de alcoolemie
 b) un nivel ridicat de cafeină și droguri
 c) după o activitate fizică intensivă
 d) în timpul unei boli
 e) în timpul sarcinii.
 f) după mese îmbelșugăte
 g) în prezența unor probleme de deshidratare
 h) datele dumneavoastră personale (înălțime, vîrstă, sex) nu au fost introduce corespunzător
 i) dacă aveți picioare ude sau murdare
 j) persoane cu picioare umflăte.

Avertisment!

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

FITNESS

Pentru a putea determina în mod cât mai corect valorile dvs., acest cîntar consideră numai greutatea dvs., înălțimea, vîrstă și sexul dar ține cont și de stilul dvs. de viață și de nivelul de activitatea fizică exercitată. De aceea în introducerea datelor personale va trebui să alegeti între 3 niveluri diverse de FITNESS.

Fit 1:

Fac parte din această categorie persoanele sedentare care pe parcursul ultimelor luni nu au desfășurat o activitate fizică sau au practicat-o la un nivel modest, mai puțin de 2 ore pe săptămână timp de mai puțin de 15 minute pentru fiecare săptămână. Acest nivel poate fi selectat de persoane care intenționează să înceapă o dietă însăși de o activitate fizică ce își propune reducerea masei grase.

Fit 2:

Fac parte din această categorie persoanele care practică în mod regulat activitatea fizică (între 3 și 5 ori pe săptămână, cu o durată de cel puțin 20 de minute pentru fiecare săptămână).

Nivelul Fit2 trebuie utilizat pentru o perioadă de aproximativ 6/10 săptămâni de la începutul programului de antrenare / dietă.

Fit 3:

Fac parte din această categorie persoanele (atleti, sportivi) care desfășoară o intensă activitate fizică zilnică (de 5 ori sau mai mult pe săptămână) și care au dezvoltat în timp flexibilitate, rezistență și forță.

INSTRUCȚIUNI DE OPERARE

a. Cum să introduceți bateriile

Această scară funcționează cu două baterii cu litiu înlocuibile. Când bateriile s-au descărcat ecranul arată "LO" sau simbolul bateriei. Introduceți baterii noi cu polul pozitiv în sus. Scoateți bateriile dacă scara nu este folosită pe o lungă perioadă de timp.

Înlăturăți bateriile descărcate ridicând capacul compartimentului bateriilor, amplasat pe partea dorsală a aparatului. Scoateți bateriile și eliminați-le ca deșeuri speciale, în cadrul punctelor de colectare indicate pentru reciclare. Pentru mai multe informații în legătură cu eliminarea bateriilor descărcate, contactați magazinul de unde ați cumpărat aparatul ce conține bateriile, primăria sau serviciul local de eliminare a deșeurilor.

Atenție! Pentru mai multă siguranță, nu vă sfătuim să lăsați copiii cu o vîrstă mai mică de 12 ani să înălțeze bateriile.

b. Cheia pentru unitățile de măsurare

Se găsește la capătul scalei, această cheie vă permite să alegeti unitatea de măsură pentru căntărire: kg /lb / st. Cu scara închisă, selectați unitatea de măsură (kg, lb sau st) prin cheia de al capătului scalei.

c. Funcția simplă de căntărire

- 1) Porniți cîntarul apasandu-l în centru.(vezi fig.1)
- 2) Așteptați câteva secunde și când apare "0.0" pe ecran, scara este pregătită pentru folosire.
- 3) Păsiți pe scăla și așteptați fără să vă mișcați, după câteva secunde pe ecran va apărea greutatea dumneavoastră. Nu vă sprijiniți pe nimic atunci când sunteți căntărit deoarece acest lucru ar putea altera valoarea reală.
- 4) Păsiți jos de pe scăla, ecranul va continua să arate greutatea dumneavoastră pentru câteva secunde după care se va închide singur automat.

! Prima căntărire după ce cîntarul a fost mutat sau ridicat și atezat pe suprafața de sprijin nu trebuie lăsată în considerare datorită faptului că placă electronică a cîntarului trebuie să se reseteze în funcție de celulele de sarcină. Lăuați în considerare a două și următoarele măsurători, deoarece în anumite cazuri prima căntărire poate fi incorrectă datorită motivului specificat mai sus.

d. Cum să introduceți datele personale

Această scară poate memoră datele a 10 persoane.

1) Apăsați butonul SET.

- 2) "P-01" va îlăci pe ecran, indicând persoana "01": dacă dorîți să schimbați locația memoriei (memoriile de la 1 la 10) apăsați simbolurile "▲" sau "▼". Odată ce ați selectat locația memoriei, confirmați prin apăsarea tastei SET.
- 3) Introduceți înălțimea dumneavoastră (de la 100 cm la 220 cm) folosind simbolurile "▲" sau "▼" pentru a crește sau descrește valoarea. Ecranul va da valoarea în centimetri sau feet (picioare- unitate de măsură). Apăsați SET pentru a confirma.
- 4) Folosiți simbolurile "▲" sau "▼" din nou pentru a introduce vîrstă (de la 10 la 100 de ani) și apoi confirmați prin apăsarea tastei SET.
- 5) Continuați prin a apăsa simbolurile "▲" sau "▼" pentru a stabili sexul dumneavoastră. Confirmați prin apăsarea tastei SET.
- 6) În acest moment afișajul electronic va vizualiza inscrisul FIT 1. Utilizați tastele "▲" și "▼" pentru a selecționa nivelul FITNESS corespunzător stilului dvs. de viață și activității fizice exercitate (a se vedea paragraful FITNESS). Pentru a confirma apăsați tastă SET.
- 7) Acum scara a memorat toate datele dumneavoastră: ecranul le va arăta în secvență pentru ca dumneavoastră să puteți verifica dacă datele au fost introduce corect. La acest nivel scara se va închide singură.

Instrucțiuni și garanție

Pentru a schimba datele introduse, reveniți la locația memoriei și repetați întraga procedură care a fost descrisă mai sus. Pentru a introduce datele altor persoane, selectați o locație liberă a memoriei și repetați întraga procedură descrisă mai sus.

Avertisment! cînd vă aflați la funcția "introducere datelor personale" scara se va închide în mod automat dacă nu apăsați niciun buton într-un interval de 10 de secunde.

e. Calculul greutății și calculul procentului de grăsimi corporale și al procentului de apă

1) Cu cîntarul stins, apăsați tasta USER.

- 2) Afişajul electronic va indica "P-01"; în acest moment apăsați din nou tastă "USER" pînă cînd zona de memorie aferentă nu este vizualizată. Datele introduce în precedență vor fi indicate pe ecran și apoi va apărea "0.0kg".
- 3) Urcați-vă pe cîntar acordând atenție poziționării corecte a picioarelor goale pe cei 2 electrozi. Afişajul electronic va indica datele următoare:

- greutate
 - înscrișul bf % (bodyfat - grăsimi corporală)
 - procentul de grăsimi prezent în corpul dvs.
 - înscrișul H20 %
 - procentul de apă prezent în corpul dv.
 - înscrișul br
 - calorile referitoare la metabolismul basal
 - înscrișul M %
 - procentul de musculatură scheletică prezentă în corpul dvs.
- Comparati procentul de grăsimi (BF) obtinut cu parametrii prezentati in "tabelul bodyfat": dacă rezultă a fi în afara valorilor nominale, consultați propriul dvs. medic.
- Evaluati procentul de apă (H2O) potrivit paragrafului "% apă", procentul de musculatură potrivit paragrafului "% de musculatură scheletică", valoarea metabolismului basal potrivit paragrafului "metabolism basal".

4) Cîntarul se stinge automat după circa 10 secunde.

Atenție!

Dacă afișajul electronic nu indică "0.0" nu va fi posibil să citiți greutatea dvs. și să calculați procentul de grăsimi și de apă.

Dacă pe ecran este afișat "ERR", înseamnă că a fost o eroare pe parcursul măsurătorii. Repetăți întraga procedură.

TRĂSĂTURI TEHNICE

- Capacitate: 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
- Diviziune: 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb
- Memorie pentru 10 persoane
- 1 baterie de litiu de 3 volți CR2032
- Ecran LCD
- Toleranță: diviziuni +/-1% +/-1
- Stocarea cerințelor mediului înconjurător: +10°C +50°C; RH <85%
- Operarea cerințelor mediului înconjurător: +10°C +40°C; RH <85%

MENTINERE

- Mănuși scara dumneavoastră cu atenție deoarece este un instrument de precizie. În consecință evitați expunerea la temperaturi extreme, umiditate, lovitură, praf sau lumina directă a soarelui. Nu scăpați scara și nu o loviți.
- Păstrați scara departe de surse de căldură.
- Nu săriți pe scăla.
- Curățați scara doar cu o cărpă moale și pufoasă.
- Pentru a curăța scara nu folosiți produse chimice sau abrazive.

- Aveți grijă ca niciun lichid să nu pătrundă în scăla, deoarece nu este rezistent la apă. Nu lăsați scala și nu o folosiți în mediul prea umed, umiditate mai mare de 85% sau în contact cu apă sau alte lichide ce ar putea cauza coroziune și ar putea pune în pericol precizia scalei.

i. Atenție! Citiți instrucțiunile cu atenție pentru o folosire corectă



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

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

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

Simbolul de pe partea inferioară a aparatului indică colectarea separată a echipamentelor electrice sau electronice. Când aparatul nu mai este utilizat, nu îl depozitați împreună cu celelalte deșeuri, ci duciți-l la un centru de colectare din zonă sau la distribuitorul atunci cînd achiziționați unul nou de 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 suprafață mai mare de 400 mp fără a fi obligați să cumpărați un aparat nou similar. Procedura de depozitare a deșeurilor electrice și electronice respectă politica de mediu europeană care face referire la protejarea, păstrarea și îmbunătățirea calității mediului, precum și la evitarea efectelor potențiale asupra sănătății oamenilor datorită prezenței substantelor periculoase sau datorită utilizării necorespunzătoare. Atenție! Depozitarea improprie a aparatelor electrice sau electronice duce la sancțiuni.

GARANTIE

Prezentul aparat are garanție 2 ani de la data cumpărării, dată ce trebuie demonstrată de către **stampila sau semnatura vânzătorului și de bonul fiscal, pe care trebuie să îl păstrează, atașat aici**. Această perioadă este în conformitate cu legislația în vigoare și se aplică numai în cazul în care consumatorul este persoană fizică. Produsele Laica sunt proiectate pentru uz casnic și nu este permisă utilizarea acestora pentru servicii publice. Garanția acoperă numai defectele de producție și nu este valabilă dacă daunele sunt produse de un eveniment accidental, utilizare greșită, neglijență sau folosirea incorrectă a produsului. Utilizați numai accesorii furnizate; utilizarea unor alte accesorii poate duce la anularea garanției. Garanția nu se aplică pieselor supuse uzurii din cauza utilizării și din cauza bateriilor cînd acestea sunt furnizate din dotare.

După 2 ani de la cumpărare, garanția expiră; în acest caz interventiile de asistență tehnică vor fi efectuate contra cost. Puteti obține informații despre interventiile de asistență tehnică, chiar dacă sunt în garanție sau contra cost, contactând info@laica.com. Nu este necesară nicio contribuție pentru reparații și înlocuirele de produse care se încadrează în termenul de garanție. În caz de defecțiuni adresăți-vă vânzătorului; NU expediați direct către LAICA.

Toate interventiile în garanție (inclusiv le înclocuire a produsului sau a unei componente) nu vor prelungi durata initială a garanției. Fabricantul neagă orice responsabilitate pentru eventualele daune care pot fi cauzate, direct sau indirect, persoanelor, lucrurilor și animalelor de companie din cauza nerespectării tuturor indicațiilor date în manualul de instrucțiuni corespunzător și care se privesc în mod special instrucțiunile pe tema instalații, utilizării și întreținerii aparatului.

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

Nova elektronska osebna tehnica omogoča določanje bazalnega metabolizma in telesne sestave (odstotki maščobnih celic, vode in mišične mase) glede na višino, starost, spol in stopnjo telesne aktivnosti. Natančno poznavanje telesne sestave (izračun deleža mišičnih in maščobnih tkiv ter skupnega deleža vode v telesu) omogoča pravilno oceno prekomerne količine maščobnih tkiv, istočasno pa je koristna pri določanju želenje telesne teže glede na stanje prehranjenosti; na ta način lahko pravilno prehrano dopolnite z redno telesno vadbo in tako postavite temelje za izboljšanje kakovosti življenja, za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni. Tehnica je opremljena s funkcijo spominja za podatke do 10 različnih uporabnikov.

Zmogljivost 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
Meritve v preskokih po 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb

Pozor!

- Odstotki maščobnega tkiva, vode, in mišične mase ter podatek za bazalni metabolismus so samo informativnega značaja. Za vse dodatne informacije se obrnite na zdravnika ali na dijetologa.**
- Lastno tehtanje predstavlja samo nadzor, ne pa tudi diagnoze ali terapije. O neobičajnih podatkih se vedno posvetujte s svojim zdravnikom. Pod nobenim pogojem ne smete spremenjati odmerkov katerega koli zdravila, ki vam ga je predpisal vaš zdravnik.**

POMEMBNO: PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILA IN OPORIZILA V TEM ZVEZKU IN SLEDNJEGA SKRBNO SHRANITE ZA KASNEJO UPORABO.

TELESNA SESTAVA

Poznavanje telesne sestave posameznika je pomembno pri oceni njegovega zdravja. Ne zadostuje namreč zgolj podatek o teži, temveč je potrebno določiti tudi kakoviteto slednje, oziroma ugotoviti razmerje med obema glavnima masama, ki sestavljata človeško telo:

- nemastna tkiva: kosti, mišice, drobuvje, voda, notranji organi, kri;
- maščobna tkiva: maščobne celice.

Pri isti teži lahko ti dve masi zavzemata različno prostornino. S pomočjo elektrod, vgrajenih na tehtnih ploščah, tehnika pošte skozi telo šibek električni tok pri nizki napetosti. Električni tok reagira različno glede na tkiva, ki jih prehaja; nemastna tkiva predstavljajo nizek odpor, medtem ko je odpor pri maščobnem tkivu višji. Ta odpor telesa, imenovan poelektrični upor, se razlikuje tudi glede na spol, starost in postavo uporabnika. Za pravilni nadzor svoje idealne telesne teže je pomembno, da poleg telesne teže primerjate tudi odstotek maščobe, ki ga izračuna tehnika, s parametri v razpredelnici, ter da ocenite odstotek vode, mišične mase in bazalnega metabolizma s pomočjo podatkov v nadaljevanju. **Če odstotki odstopajo od običajnih vrednosti, svetujemo, da se o njih pogovorite z vašim zdravnikom. Svetujemo, da si te podatke zapisujete za določeno obdobje, saj jih boste na ta način lahko ustrezno ovrednotili.**

Za pravilno primerjavo podatkov je pomembno, da se vedno tehtate ob istem času in pri enakih pogojih. Najboljši trenutek za tehtanje je zjutraj, na tešče in brez oblačil. Tehtajte se vsaj 15 minut po tem, ko ste vstali, da se voda enakomerno porazdeli po telesu.

% maščob

V naslednji razpredelnici navedeni odstotek maščob predstavlja skupno količino maščob, ki jo sestavljajo osnovne (ali primarne) maščobe in rezervne (ali načoljene) maščobe. Osnovne maščobe so potrebne, saj jih telo rabi za presnovi. Odstotek teh maščob je pri obeh spolih različen: pri moških je okoli 4%, pri ženskah pa približno 12% (preračunano glede na skupno telesno težo). Rezervne maščobe, ki jih sicer teoretično ne potrebujemo, pa so vendarle potrebne v minimalnih količinah za zdravje, še posebej pri tistih, ki se ukvarjajo s kakšno telesno aktivnostjo.

Tudi v tem primeru se odstotki maščob razlikujejo glede na spol: 12% za moške, 15% za ženske (% preračunan glede na skupno telesno težo). Približna ocena običajnega odstotka maščob v telesu glede na telesno težo je torej 16% za moške in 27% za ženske. Ti odstotki se spremenijo glede na starost posameznika na način, prikazan na spodnji razpredelnici.

RAZPREDDELNIKA BODYFAT (%) maščob					
ŽENSKA Starost	ODLIČNO	DOBRO	NORMALNO	MALO PRETEŽKI	DEBELI
≤19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	>32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	>33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	>34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	>35.1
≥50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	>36.1

MOŠKI Starost	ODLIČNO	DOBRO	NORMALNO	MALO PRETEŽKI	DEBELI
≤19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	>27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	>28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	>29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	>30.1
≥50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	>31.1

% mišične mase

Mišice so motorji okostja in nam s pomočjo energije, ki se sprošča med njihovim krčenjem, omogočajo gibanje, premikanje in nadzor gibov glave, trupa, rok in nog. Obstajajo tri različne vrste mišičnih tkiv: gladke mišice, prečnopravaste ali skeletne mišice ter progasti srčne mišice. Progasti srčni mišični predstavljajo srce. Slednje je edini organ, ki ga sestavljajo progasti mišice in se krči nekontrolirano. Gladko mišico sestavljajo gladka vlakna, ki se nahajajo izključno v črevesnih stenah, v dihalnih poteh, v kanalih spolov ter v stenah ven in arterij. Delovanje gladkega mišičnega tkiva poteka samodejno, brez vpliva naše volje, v način telesu pa predstavljajo mišice okostja in obrzne mišice. Naloge skeletnih mišic je sprožiti premiki kosti, s čimer človeku omogočajo gibanje in komuniciranje z zunanjim okoljem. Ta tehnika navaja odstotek skeletnih mišic v organizmu. V povprečju predstavljajo skeletne mišice 40 odstotkov telesne teže. V splošnem je ta odstotek lahko višji pri športnikih med daljšim telesnim napornom; pri zmeni vsakodnevni telesni aktivnosti se lahko odstotek poviša, vendar le počasi (razliko opazimo po mesecih telesne vadbe). Telesno vadbo se izboljša tudi ravno vede v organizmu. Delež mišične mase se s starostjo manjša (po 40. letu).

% vode

Voda je osnovna komponenta deleža nemastnega tkiva v telesu; njen odstotek v nemastnem tkivu je namreč 73%. Podatek o nemastnem tkivu dobimo tako, da od skupne teže posameznika odštejemo delež maščob (na primer: moški 25. let z deležem maščob 17% = 83% nemastnega

Navodila in garancija

tkiva). Okoli 60% telesne teže predstavlja voda; slednja je torej osnovni sestavni del vseh živih bitij in nepogrešljiva za življenje. Pri ženskah (ki imajo običajno več maščob od moških) je odstotek vode v telesu okoli 55-58%, pri moških pa se ta odstotek giblje od 60-62%. Odstotek vode je višji pri otrocih (pri rojstvu znaša od 70 do 77%), zmanjša pa se s starostjo (pri starejših osebah znaša od 45% do 55%) in pri povečanem deležu maščob v telesu.

Odstotek vode je pri predebljih ljudeh nižji od suhih oseb. Za primerjavo odčitanega odstotka si oglejte na podatke. Voda opravlja številne biološke funkcije:

- pomaga pri prebavi;
- deluje kot topilo nekaterih za organizem pomembnih snovi;
- izloža ostanke pri presnovi;
- prenaša kisik, hranilne snovi, encime, hormone in glukozo do celic;
- je vir mineralnih snovi;
- ureja telesno temperatur.

Človeško telo vsak dan izloži določeno količino vode, ki jo je treba vedno nadomestiti; izgube vode, ki predstavljajo približno 10% telesne teže, lahko privedejo do težav z zdravjem. Do sprememb telesne teže lahko pride v kratkem (ure), srednje dolgem (dnevi) ali daljšem časovnem obdobju (tedni). Majhne spremembe teže v nekaj urah so povsem običajne in so posledica zadrževanja vode; edinole količina ekstracelularne vode (ki vsebuje medcelično tekočino, plazmo, limfo in transcelularno tekočino) se namreč lahko tako hitro spremeni. Če pride do izgube teže v nekaj dneh, je zelo verjetno, da gre ta na račun izgube skupne količine vode (katere približno 60% se namreč nahaja v notranjosti celic - intracelularna tekočina -, približno 40% pa med samimi celicami - izvencelična tekočina -), s tem pa tudi na račun izgube nemastne mase v telesu. Spremembe količine maščob v telesu pa je mogoče opaziti še v večtedenskem obdobju.

Pri oceni lastne telesne sestave je torej potrebno upoštevati, da:

- Izguba telesne teže, ko odstotek maščobe v telesu ostane enak ali se celo poviša, pomeni, da je telo izgubilo samo vodo (na primer po treningu, savni ali dieti, ki se omejuje na hitro izgubo teže).
- Povečanje telesne teže pri znižanem ali nespremenjenem odstotku maščobe v telesu pomeni rast dragocenih mišičnih mase.
- Ce se teža in delež maščobe manjšata istočasno, je to znak, da dieta deluje in da telo v resnicni izgublja volumen.
- Pri vsokem odstotku maščob ali pri znižanem deležu mišične mase odstotek vode v telesu vedno prenike.

Pozor! Program hujšanja mora biti izdelan tako, da predvideva zmanjšanje deleža maščob, ne pa tudi izgube mišične mase.

Bazalni metabolizem

Bazalni metabolizem (ali BMR, basal metabolic rate) je minimalna količina kalorij, ki jo telo potrebuje za opravljanje osnovnih procesov, kot so kroženje krvi, dihanje, prebava, vzdrževanje telesne temperature. Bazalni metabolizem se izračuna med fizičnim in psihičnim mirovanjem, ko oseba leži vznak, je že 12 ur teža, po najmanj 8 urah spanja, pri stalni temperaturi v prostoru okoli 20°C. Bazalni metabolizem odraslih ljudi je med 1200 in 1800 kcal.

Na BMR vplivajo številni dejavniki:

- starost: pri mlajših je bazalni metabolizem višji; z leti pa se zmanjša mišična masa, z njo pa tudi BMR
- spol: vrednost BMR je pri moških višja zaradi testosterona in bolj poudarjene mišične mase
- vsičina: BMR je višji pri visokorashih in suhih osebah
- telesna sestava: povečanje mišične mase povzroči povišanje vrednosti BMR; povečanje maščobe pa povzroči znižanje vrednosti BMR

- vročina/stres: BMR se pri vročini ali v stresu poviša
 - prehranjenost: post, omejena ali slaba prehrana zmanjšajo BMR, dieto na osnovi proteinov pa ga povišajo
 - podnebjje: pri zelo visokih ali zelo nizkih temperaturah se vrednost BMR poveča
 - tiroksin: tiroksin je hormon, ki ga proizvaja ščitnica; ena od njegovih funkcij je tudi urejanje presnov. Večja kot je količina proizvedenega tiroksina, višji bo BMR.
- Ob upoštevanju zgornjih podatkov nam podatek o bazalnem metabolizmu omogoča nadzirati količino kalorij, ki jih telo potrebuje glede na telesni ustroj ali življenski stil.**

Pri večji mišični masi ali bolj zahtevni telesni vadbi je potrebeni več kalorij; ti podatki so nepogrešljivi pri oblikovanju najbolj ustreznih diete ali telesne dejavnosti.

Primeri telesnega ustroja

Oseba št. 1

Vstavljeni podatki: ženska, višina 162 cm, starost 30 let, stopnja telesne aktivnosti 1 Podatki, ki jih izračuna tehnika: Teža 61.7 kg, Telesna maščoba (Bodyfat) 28.5%, Voda v telesu (Bodywater) 52.1%, Bazalni metabolizem 1381 kcal, Mišice 38%. Analiza telesnega ustroja: Iz razpredelnice je mogoče razbrati, da gre za normalni telesni ustroj. Oglejmo si te podatke podrobnejje: Odstotek vode v telesu je 52.2% (71.5% x 73%). Maščoba je porazdeljena na naslednji način:

• osnovna maščoba=> 61.7 kg x 12% = 7.4 kg

• rezervna maščoba=> 61.7 kg x 15% = 9.3 kg

Skupni podatek za telesno maščobo (osnovna maščoba + rezervna maščoba) je vsota $7.4+9.3$ kg = 16.7 kg, kar pri skupni telesni teži (61.7 kg) predstavlja 27% (optimalni odstotek maščobnih tkiv za osebo 1). Razlika med 28.5% (dejanski odstotek maščobe) in 27% (optimalni odstotek maščobe) je 1.5%, kar v razmerju s skupno težo 61.7 kg predstavlja 0.93 kg. 0.93 kg je torej podatek (kg) za odvečno težo osebe 1. Odstotek vode (52.1%) je nekoliko prenizek glede na normalni delež vode, ki naj bi ga imelo ženske, kar je posledica nekoliko povišanega deleža maščob, s tem pa zmanjšana delež mišične mase. Odstotek skeletnih mišic (38%) je nekoliko nižji od povprečja zaradi omejene telesne dejavnosti. Bazalni metabolizem je 1381 kcal, čemer botrujejo spol, teža in višina osebe (ženska – normalni telesni ustroj, torej BMR blizu 1200 kcal).

NASVETI ZA UPORABO

- Postavite tehnico na ravno in čvrsta tla. Pri tehtanju na neravnih ali mehkih tleh (npr. prepraga, tapison, linolej) lahko pride do netočnih podatkov.
- Stopite na tehnico tako, da sta stopala vzporedni, teža pa enakomerno razporejena (glej risbe).
- Med čakanjem na izpis teže na zaslonu se ne premikajte.
- POMEMBNO je, da so pri tehtanju stopala gola, suha in pravilno nameščena na elektrode (glej sliko).

- Uporaba tehnice je popolnoma varna, saj deluje s pomočjo 3 litrijev baterije, ki jo je mogoče zamenjati. Kljub temu odsvetujemo njenjo uporabo naslednjim osebam:

- nosilci srčnih vzpodbujevalnikov ali drugega medicinskega elektronskega materiala
- osebam s povisano telesno temperaturo
- otrokom starosti manj kot 10 let
- nosečnicam
- osebam, ki so podvržene dializi, osebam z zateklimi nogami, osebam z dimorfizmom ali osteoporozo
- osebe, ki uživajo zdravila za bolezni srca in ožilja.
- Tehtajte se vedno z isto tehnico, vsak dan ob istem času, po možnosti slečeni in pred zajtrkom.

Za optimalni rezultat se stehtajte dvakrat; če se obe izmerjeni teži med seboj razlikujeta, je vaša telesna teža približno med obema odčitanimi podatkoma. Tehtajte se vsaj 15 minut po tem, ko ste vstali, da se voda enakomerno porazdeli po telesu.

- Če je mokra, je lahko ploskev za tehtanje spolzka.
- Če pride med analizo vašega bazalnega metabolizma, deleža maščobe, vode ali skeletne mišične mase do napake, se bo tehtnica samodejno izključila.
- Pozor! Funkciji meritve odstotka telesne maščobe, vode, mišične mase in bazalnega metabolizma uporabljajo samo osebe starosti od 10 do 100 let in višine med 100 in 220 cm.
- Natančnost podatkov, ki jih izmeri tehtnica, lahko odstopa v naslednjih primerih:
 - a) visoka stopnja alkohola
 - b) visoka stopnja kofeina ali drog
 - c) po večjem športnem naporu
 - d) med bolezniško
 - e) v nosečnosti
 - f) po obilnih obrokih
 - g) če ste dehidrirani
 - h) če niste pravilno vstavili vaših podatkov (višina, starost, spol)
 - i) če imate mokra ali umazana stopala
 - j) pri otečenih nogah

Pozor!

Odstotki maščobnega tkiva, vode, in mišične mase ter podatek za bazalni metabolizem so samo informativnega značaja. Za vse dodatne informacije se obrnite na zdravnika ali na dietologa.

TELESNA PRIPRAVLJENOST

Za čim bolj pravilno izmero podatkov tehtnica poleg teže, višine, starosti in spola upošteva tudi vaš življenski stil in stopnjo vaše telesne dejavnosti. Zaradi tega morate pri vnosu osebnih podatkov izbrati eno od treh razpoložljivih stopenj telesne pripravljenosti (FITNESS).

Fit 1: v to kategorijo se uvrščajo telesno neaktivne osebe, ki v zadnjih mesecih niso opravljale redne telesne vadbe oziroma so jo izvajale pomanjkljivo in nerenočno, manj kot 2-krat tedensko po manj kot 15 minut. To stopnjo lahko izberejo osebe, ki želijo pričeti z dieto in telesno aktivnostjo z namenom, zmanjšati delež maščob v telesu. Stopnjo Fit1 uporabljajte za obdobje okoli 6/10 tednov od začetka vašega programa telesne vadbe/diete.

Fit 2: v to kategorijo se uvrščajo osebe, ki se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo (od 3- do 5-krat tedensko po vsaj 20 minut). Stopnjo Fit2 uporabljajte za obdobje okoli 8/12 tednov.

Fit 3: v to kategorijo se uvrščajo osebe (atleti, športniki), ki se intenzivno in vsakodnevno ukvarjajo s športom (5- ali večkrat tedensko) in so sčasoma razvili fleksibilnost, vzdržljivost in moč.

NAVODILA ZA UPORABO

a. Vstavljanje baterij

Tehtnica deluje s pomočjo litijeve baterije, ki jo je mogoče zamenjati. Če se na zaslolu izpiše znak "LO" ali simbol za baterijo, pomeni, da je slednja izpraznjena in jo je treba zamenjati. Pri vstavljanju nove baterije pazite, da bo pozitivni pol usmerjen navzgor. Ce tehtnica daje časa ne boste uporabljali, iz nje odstranite baterije. Prazne baterije odstranite tako, da snamete pokrov ležišča za baterije, ki se nahaja na spodnji strani aparata. Izvlecite baterije in jih odnesite kot

posebne odpadke na temu namenjena zbirna mesta. Za dodatne informacije o odlaganju praznih baterij med odpadke se obrnite na prodajalca, kjer ste kupili aparat, v katerem se nahajajo baterije, občinske službe ali lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

Pozor: Za večjo varnost odsvetujemo, da z baterijami rukujejo otroci, mlajši od 12 let.

b. Tipka za mersko enoto

Nahaja se na spodnji strani tehtnice, z njem pa je mogoče nastaviti mersko enoto za tehtanje: Kg / lb / stone. Pri izključeni tehtnici nastavite mersko enoto za tehtanje (kg, lb ali st) s pomočjo tipke na spodnji strani tehtnice.

c. Samo funkcija tehtanja

- 1) Izdelek vključite s pritiskom na sredino tehtnice.(sl.1)
- 2) Počakajte nekaj sekund; ko se na zaslolu izpiše znak "0.0", je tehtnica pripravljena na uporabo.
- 3) Stopite na tehtnico tako, da sta stopali vzporedni, teža pa enakomerno razporejena (glej risbe). Med čakanjem na izpis teže na zaslolu se ne premikajte. Stojite prosti in se nikamor ne naslanjajte, da bo tehtnica pravilno odčitala vašo težo.
- 4) Stopite s tehtnico; na zaslolu je še nekaj sekund po tem izpisani podatek o teži, nato se tehtnica samodejno izključi.



Vsakokrat, ko osebno tehtnico premaknete ali dvignite 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.

d. Vstavljanje osebnih podatkov

V spomin tehtnice je mogoče shraniti podatke za 10 različnih uporabnikov.

- 1) Pri izključeni tehtnici pritisnite tipko SET.
- 2) Na zaslolu utripa znak "P-01", ki ustreza uporabniku "01": če želite ponastaviti mesto v spominu (mesta v spominu od 01 do 10), pritisnite simbola "▲" ali "▼". Ko ste izbrali mesto v spominu, izbiro potrdite s pritiskom tipke SET.
- 3) Zdaj vstavite vašo telesno višino "Ht" (od 100 cm do 220 cm); povečajte ali zmanjšajte vrednost s simboli "▲" ali "▼". Na zaslolu se bo podatek izpisal v cm ali ft. Potrdite nastavitev s tipko SET.
- 4) S pomočjo simbolov "▲" ali "▼" nastavite tudi starost "Age" (od 10 do 100) in potrdite izbiro s tipko SET.
- 5) Zdaj se na zaslolu izrišeta obliki moškega in ženske; s pomočjo tipk "▲" in "▼" izberite in potrdite nastavitev s pritiskom tipke SET.
- 6) Na zaslolu se pokaže znak FIT 1. S pomočjo tipk "▲" in "▼" nastavite stopnjo telesne pripravljenosti (FITNESS), ki ustreza vašemu življenskemu stilu in telesni aktivnosti, s katero se ukvarjate (glej točko TELESNA PRIPRAVLJENOST). Nastavitev potrdite s tipko SET.
- 7) Zdaj je tehtnica shranila v spomin vse vaše podatke; ti se v zaporedju izpišejo na zaslolu tako, da lahko preverite njihovo točnost, nakar se tehtnica izključi.

Če želite spremeniti vnesene podatke, prikljucite dotično mesto v spominu in ponovite celotni postopek. Za vnos podatkov drugega uporabnika poiščite prostoto mesto v spominu in ponovite pravkar opisani postopek. Pozor: v fazi "vstavljanja osebnih podatkov" se v primeru, če v času 10 sekund ne pritisnete nobene od tipk, tehtnica samodejno izključi.

e. Izračun telesne teže in odstotkov telesne maščobe in vode

- 1) Pri izključeni tehtnici pritisnite tipko USER.
- 2) Na zaslolu se izpiše znak "P-01"; zdaj ponovno pritisnite tipko "USER", dokler se ne prikaže

Navodila in garancija

želeno mesto v spominu. Predhodno vneseni podatki se prikažejo na zaslolu, nato pa se izpiše "0.0 kg".

- 3) Stopite na tehtnico; pazite, da boste gola stopala pravilno namestili na obe elektrodi. Na zaslolu se zaporedoma prikažejo naslednji podatki:

- teža
- znak bf % (bodyfat – telesna maščoba)
- odstotek maščobe v vašem telesu
- znak H20 %
- odstotek vode v vašem telesu
- znak br
- kalorije, potrebne za bazalni metabolizem
- znak M %
- odstotek skeletne mišične mase v vašem telesu

Primerjajte odčitani odstotek maščobe (Bf) s parametri, navedenimi v razpredelnici "bodyfat": če odstopa od normalnih vrednosti, se posvetujte z vašim zdravnikom. Ocenite odstotek vode (H2O) glede na podatke v točki "% vode", odstotek mišične mase glede na podatke v točki "% mišične mase" ter vrednost bazalnega metabolizma glede na podatke v točki "bazalni metabolizem".

- 4) Tehtnica se po preteku 10 sekund samodejno izključi.

Pozor! Če se na zaslolu ne izpiše znak "0.0", ne boste mogli odčitati vaše teže in izračunati odstotka maščobe in vode. Če se na zaslolu izpiše znak "ERR", pomeni, da je med tehtanjem prišlo do napake. V teh primerih morate ponoviti celotni postopek tehtanja.

TEHNIČNE KARAKTERISTIKE

- Zmogljivost: 150 kg / 330 lb / 23 st 8 lb
- Preskok: 100 g / 0.2 lb / 1/4 lb
- Spomin: do 10 uporabnikov.
- 1 litrjeva 3 V baterija tipa CR2032
- Zaslona LCD
- Odstopanje: +/-1% +1 preskok
- Pogoji v prostoru delovanja: +10°C +40°C; RH ≤85%
- Pogoji v prostoru za shranjevanje: +10°C +50°C; RH ≤85%

NVZDRŽEVANJE

• S tehtnico ravnjajte skrbno, saj gre za precizni merilni instrument. Zaradi tega je ne izpostavljajte ekstremnim temperaturam, vlagi, udarcem, prahu ali neposredni sončni svetlobi. Pazite, da tehtnica ne pada ali se kako drugače poškoduje zaradi udarcev.

- Hranite jodaleč od virov topotele.

f. Ne skačite na tehtnico.

g. Spodnjo stran tehtnice čistite izključno z mehko in suho krpo.

h. Za čiščenje nikoli ne uporabljajte kemičnih ali grobih čistilnih sredstev.

• Pazite, da v notranjosti tehtnice nikoli ne zaide voda. Ta aparat ni vodotesen. Ne puščajte tehtnice in je ne uporabljajte v prostorih, kjer je veliko vode, kjer vлага v zraku presega 85% oziroma na mestih, kjer je slednja v neposrednem stiku z vodo ali z drugimi tekočinami; v takih primerih nameč lahko pride do rjavjenja delov tehtnice, zaradi česar je lahko ogroženo njeno pravilno delovanje.

Pozor: preberite navodila za uporabo

Ta izdelek je namenjen za domačo uporabo. Skladnost potrjuje na napravi nameščen znak CE in ustrezna direktiva 30/2014/EU o elektromagnetski združljivosti. Ta izdelek je elektronski instrument, preverjen za zagotavljanje, glede na trenutno stanje tehničnega znanja, tako odstotnosti 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.

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

Simbol na dnu aparata pomeni, da je slednjega potreben odstraniti ločeno, kot je to predvideno za odstranjevanje električnih in elektronskih naprav. Ob koncu njegove uporabe dober gospodarski odziv: ne odvržite med gospodarske odpadke, temveč ga odnesite na temu namenjeno zbirno mesto vaše lokalne službe za odstranjevanje odpadkov, ali pa nazaj k prodajalcu, če nameravate kupiti nov aparat iste vrste, namenjen enaki uporabi kot predhodni aparat. V primeru, da je aparat, ki ga želimo odstraniti manjši od 25 cm, ga lahko vremo prodajalni točki s storitvo površino nad 400 kvadratnimi metri brez obveznega nakupa novega podobnega aparata. Ta postopek ločenega odstranjevanja električnih in elektronskih naprav je potreben opraviti v skladu z okoljevarstveno politiko držav članic skupnosti, katere cilj je ohraniti in izboljšati kakovost okolja in preprečiti morebitne negativne posledice za zdravje ljudi zaradi nevarnih snovi, ki bi jih lahko vsebovale te naprave, oziroma neustrezeno uporaba takih naprav ali katerega od njihovih sestavnih delov. Pozor! Neustrezeno odstranjevanje električnih in elektronskih naprav se lahko kaznjuje!

GARANCIJA

Za ta izdelek velja garancijski rok v dobi 2 let od datuma nakupa, ki se dokazuje s **pečatom ali podpisom prodajalca in z računom, ki ga ta namen skrbno shranite**. Garancijski rok ustreza veljavni zakonodaji in se uporablja samo v primeru, da je uporabnik fizična oseba. Izdelki Laica so načrtovani za uporabo v gospodinjstvu in torej nihova uporaba v javnih storitvah in lokalnih ni dovoljena. Garancija zajema izključno tovarniške napake in v primeru, da je do okvare prišlo zaradi nepredvidenega dogodka, napačne uporabe, oziroma malomarne ali neustrezenje uporabe izdelka. Uporabljajte samo dodatni pribor iz kompleta; uporaba drugačnega pribora lahko povzroči prenehanje garancije. Nikoli ne odpirjajte aparata; v primeru odprtja ali nasilnega posega na aparat garancija dokončno in nepreklicno preneha veljati. Garancija ne velja za dele aparata, podvržene obrabi zaradi uporabe, kakor tudi ne za baterije v primeru, da so te priložene aparatu. Po preteku dveh let od datuma nakupa garancija preneha veljati; v tem primeru se lahko za popravila, najsi bodo ta potekala v garanciji ali proti placišču, obrnete na elektronski naslov info@laica.com. Za popravila in postopek zamenjanje izdelkov, ki so pokriti z garancijo, ne obstaja nikakršna plačilna obveznost. V primeru okvare se obrnite na prodajalca. NE pošiljajte izdelke ali napotke na proizvajalca LAICA. Dela v garancijskem roku (vključno z zamenjavo izdelka ali katerega od njegovih sestavnih delov) niso vzrok za podaljšanje originalnega garancijskega roka zamenjanega izdelka, ki velja od datuma nakupa. Proizvajalec ne prevzema nobene odgovornosti za morebitno materialno škodo ali ogroženje varnosti oseb ali živali, do katere lahko, neposredno ali posredno, pride zaradi neupoštevanja vseh predpisov in omrežjev, navedenih v priročniku z navodili za uporabo, zlasti tistih, ki se nanašajo na opozorila v zvezi z inštalacijo, uporabo in vzdrževanjem aparata. Zaradi nenehnega prizadevanja za izboljšanje lastnih izdelkov si proizvajalec Laica pridržuje pravico do vnosu sprememb na izdelki ali na njegovih sestavnih delih brez predhodnega obvestila, ne da bi zaradi tega prišlo do razmerja odgovornosti s strani proizvajalca Laica ali njegovih prodajalcev.