

LAICA®



ISTRUZIONI E GARANZIA

PS7005

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

EN	<u>Instructions and warranty</u> SMART ELECTRONIC SCALE FOR BODY FAT %, WATER %, MUSCLE %, BASAL METABOLIC RATE WITH BODY MASS INDICATOR
ES	<u>Instrucciones y garantía</u> BÁSCULA ELECTRÓNICA SMART CON INDICADOR DE % DE GRASA, % DE AGUA, % DE MUSCULATURA ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E INDICADOR DE MASA CORPORAL
PT	<u>Instruções e garantia</u> BALANÇA ELETRÓNICA SMART COM INDICAÇÃO DA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA, PERCENTAGEM DE ÁGUA, PERCENTAGEM DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA, METABOLISMO BASAL E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL
DE	<u>Anleitungen und Garantie</u> ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE MIT ANZEIGE DES FETTANTEILS, DES WASSERANTEILS UND DES SKELETTMUSKELANTEILS IN %, DES GRUNDUMSATZES UND MIT ANZEIGE DER KÖRPERMASSE
FR	<u>Instructions et garantie</u> PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE SMART AVEC INDICATION DU % DE MASSE GRAISSEUSE, % D'EAU, % DE MASSE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE, MÉTABOLISME DE BASE ET AVEC INDICATEUR DE MASSE CORPORELLE
EL	<u>Οδηγίες και εγγύηση</u> ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ SMART ΜΕ ΕΝΔΕΙΞΗ % ΛΙΠΟΥΣ, % ΝΕΡΟΥ, % ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ, ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
RO	<u>Instrucțiuni și garanție</u> CÂNTAR ELECTRONIC INTELIGENT CU INDICATOR AL % DE GRĂSIMI, % DE APĂ, % DE MUSCULATURĂ SCHELETICĂ, METABOLISMULUI BAZAL ȘI CU INDICATOR DE MASĂ CORPORALĂ
CS	<u>Návod a záruka</u> CHYTRÁ ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S UKAZATELEM % TUKU, % VODY, % KOSTERNÍHO SVALSTVA, BAZÁLNIHO METABOLISMU A S INDEXEM TĚLESNÉ HMOTNOSTI
SK	<u>Návod a záruka</u> INTELENTNÁ ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S UKAZOVATEĽOM PODIELU TELESNÉHO TUKU, VODY, KOSTROVÉHO SVALSTVA, HODNOTY BAZÁLNEHO METABOLIZMU A INDEXU TELESNEJ HMOTNOSTI
HU	<u>Használati utasítások és garancia</u> ELEKTRONIKUS SZEMÉLYMÉRLEG A TESTVÍZ, TESTVÍZ, IZOMTÖMEG, ALAP METABOLIKUS RÁTA ÉS A TESTTÖMEG-INDEX KIMUTATÁSÁRA
SL	<u>Navodila in garancija</u> ELEKTRONSKA OSEBNA TEHTNICA SMART Z INDIKATORJEM % MAŠČOB, % VODE, % SKELETNE MIŠČNINE, BAZALNEGA METABOLIZMA IN Z INDIKATORJEM TELESNE MASE
HR	<u>Upute i jamstvo</u> PAMETNA ELEKTRONSKA VAGA SA INDIKATOROM PROCENTA MASNOĆE, VODE, MIŠIĆNE MASE, SKELETNIH MIŠIĆA, BAZALNOG METABOLIZMA I INDIKATOROM TJELESNE MASE

LAICA®

LAICA S.p.A.

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

www.laica.it



LAICA®
TAGLIANDO
DI CONTROLLO
PS7005
PESAPERSONE
ELETTRONICA

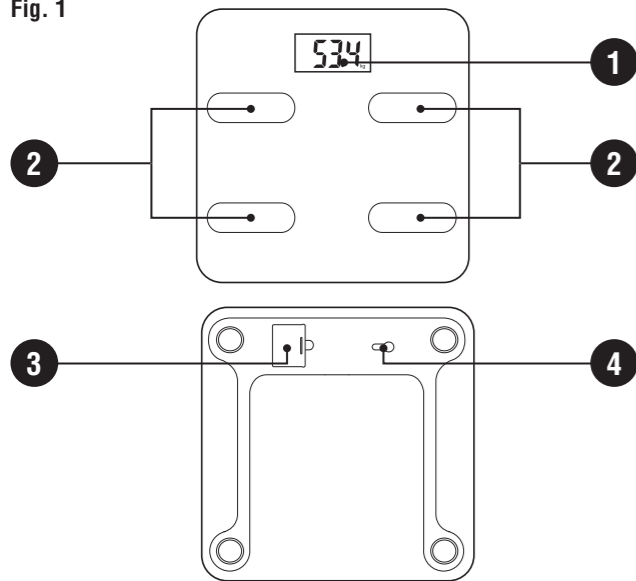
LC169/b - 08/2020

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

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

PS7005

Fig. 1

**IT DESCRIZIONE PRODOTTO**

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie
4. Tasto selezione unità di misura

EN PRODUCT DESCRIPTION

1. Display
2. Electrodes
3. Battery compartment
4. Unit of measurement selection key

ES DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

1. Pantalla
2. Electrodo
3. Compartimento de las pilas
4. Tecla de selección de unidad de medida

PT DESCRIÇÃO DO PRODUTO

1. Ecrã
2. Eléctrodos
3. Compartimento das pilhas
4. Botão de seleção da unidade de medida

DE BESCHREIBUNG DES PRODUKTS

1. Display
2. Elektroden
3. Batteriefach
4. Taste zur Auswahl der Maßeinheit

FR DESCRIPTION DU PRODUIT

1. Écran
2. Électrode
3. Compartiment des piles
4. Touche sélection unité de mesure

EL ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

1. Οθόνη
2. Ηλεκτρόδια
3. Χώρος μπαταριών
4. Πλήκτρο επιλογής μονάδας μέτρησης

RO DESCRIEREA PRODUSULUI

1. Afișaj optic
2. Electrozi
3. Compartiment baterii
4. Tastă de selectare a unității de măsură

CS POPIS VÝROBKU

1. Displej
2. Elektrody
3. Příhradka na baterie
4. Tlačítko pro výběr měrné jednotky

SK POPIS VÝROBKU

1. Displej
2. Elektródy
3. Priestor pre batérie
4. Tlačidlo na voľbu mernej jednotky

HU A TERMÉK LEÍRÁSA

1. Kijelző
2. Elektrodák
3. Elemtartó rekesz
4. Mértékegységet kiválasztó gomb

SL OPIS IZDELKA

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Predal za baterije
4. Tipka za izbiro merilne enote

HR OPIS PROIZVODA

1. Zaslon
2. Elektrode
3. Pretinac za baterije
4. Tipka za odabir mjerne jedinice



ANNI DI **GARANZIA**
 YEARS **GUARANTEE**
 ANOS DE **GARANTIA**
 ANOS DE **GARANTIA**
 JAHRE **GARANTIE**
 ANS DE **GARANTIE**
 XPONIA **ΕΓΓΥΗΣΗ**
 ANI DE **GARANTIE**
 ROK **ZÁRUKA**
 ROK **ZÁRUKA**
 ËV **GARANCIA**
 LET **GARANCIJE**
 GODINA **GARANCIJE**

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

www.laica.it

Data - Date

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

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

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





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

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

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

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



Per un utilizzo sicuro e corretto del prodotto, l'utente è tenuto a leggere attentamente le istruzioni e avvertenze contenute nel manuale in quanto forniscono importanti informazioni relative a sicurezza, istruzioni d'uso e manutenzione. In caso di smarrimento del manuale di istruzioni o necessità di ricevere maggiori informazioni o chiarimenti contattare l'azienda all'indirizzo sotto riportato: Laica S.p.A. - Viale del Lavoro, 10 - 36048 Barbarano Mossano (VI) – Italy - Tel. +39 0444.795314 - info@laica.com - www.laica.it

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

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

LEGENDA SIMBOLI

- Avvertenza
- Divieto

AVVERTENZE SULLA SICUREZZA

- Prima dell'utilizzo del prodotto controllare che l'apparecchio si presenti integro senza visibili danneggiamenti. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e rivolgersi al proprio rivenditore.
- Tenere il sacchetto di plastica della confezione lontano dai bambini: pericolo di soffocamento.

- Questo apparecchio dovrà essere destinato esclusivamente all'uso per il quale è stato concepito e nel modo indicato nelle istruzioni d'uso. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e quindi pericoloso. Il costruttore non può essere considerato responsabile per eventuali danni derivanti da usi impropri o errati. Questo apparecchio può essere utilizzato in modo autonomo da bambini di età uguale o superiore agli 8 anni.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da persone inesperte, solo se preventivamente istruite sull'utilizzo in sicurezza e solo se informate sui pericoli legati al prodotto stesso. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Le operazioni di pulizia e di manutenzione non possono essere effettuate dai bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- In caso di guasto e/o cattivo funzionamento, spegnere l'apparecchio senza manometterlo. Per le riparazioni rivolgersi sempre al proprio rivenditore.
- Trattare la bilancia con cura, proteggerla da urti, variazioni estreme di temperatura, umidità, polvere, luce diretta del sole e fonti di calore.
- ⊘ NON far penetrare liquidi nel corpo della bilancia. Questo apparecchio non è impermeabile. NON lasciare e NON utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un'umidità superiore all' 85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento del dispositivo.
- ⊘ NON salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della stessa è bagnata: pericolo di scivolamento.

ATTENZIONE! PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO APPARECCHIO

- **La percentuale di grasso corporeo e di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale calcolati dalla bilancia devono essere considerati solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare il medico o dietologo.**
- **Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea. La bilancia non presenta nessun pericolo.**
- **È sconsigliato l'utilizzo per le seguenti persone in quanto i dati rilevati dalla bilancia potrebbero non essere attendibili:**
 - o portatori di pace-maker o altro materiale elettronico medico
 - o persone con febbre
 - o bambini al di sotto dei 12 anni
 - o donne in gravidanza
 - o persone in dialisi, con edemi alle gambe, persone affette da osteoporosi
 - o persone che assumono farmaci per il sistema cardiovascolare.

UTILIZZO IN SICUREZZA DELLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo e conservarle in un luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente.
- ⊘ NON ricaricare le batterie se non ricaricabili.
- ⊘ NON eseguire la ricarica delle batterie ricaricabili con modalità diverse da quelle indicate nel manuale o con apparecchiature non indicate.
- ⊘ NON esporre mai le batterie a fonti di calore e alla luce diretta del sole. L'inosservanza di questa indicazione può danneggiare e/o fare esplodere le batterie.
- ⊘ NON gettare le batterie nel fuoco.
- La rimozione o sostituzione delle batterie deve essere effettuata da persone adulte.
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini: l'ingestione delle batterie costituisce pericolo mortale. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- L'acido contenuto nelle batterie è corrosivo. Evitare il contatto con la pelle, gli occhi o gli indumenti.

COMPOSIZIONE CORPOREA

La composizione corporea è costituita da:

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

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

% di massa grassa

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

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

% di massa muscolare

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

% d'acqua

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

Metabolismo basale

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

Indice di massa corporea

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

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

consigliabile in questo caso consultare il proprio medico. Abituarsi a seguire una dieta equilibrata e fare attività fisica aiuta sicuramente a migliorare la qualità della vita, favorire la salute e prevenire patologie, aumentare la vitalità, mantenere il peso-forma! È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso. Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai da te". La sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate come il nutrizionista o il dietista.

Considerazioni

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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (vedi fig.1)

1. Display
2. Elettrodi
3. Vano batterie
4. Tasto selezione unità di misura

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Portata: 180 kg / 400 lb
- Divisione: 100 g / 0.2 lb
- 3 batterie alcaline 1.5V AAA sostituibili
- Display LCD reverse
- Frequenza operativa: 2402-2480 MHz, potenza irradiata effettiva: <0.9 dBm
- Condizioni ambientali di esercizio: +10°C +40°C; RH ≤85%

Obsah je uzamčen

Dokončete, prosím, proces objednávky.

Následně budete mít přístup k celému dokumentu.



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!