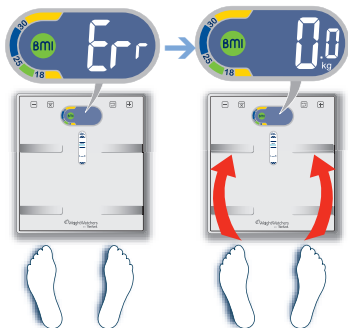


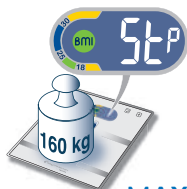
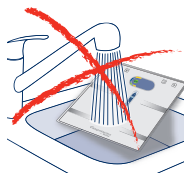
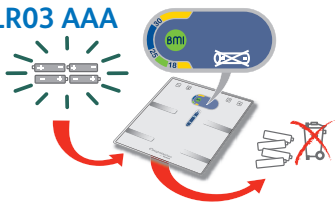




A B C



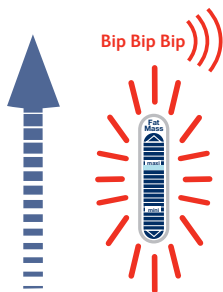
LR03 AAA



MIN

MAX

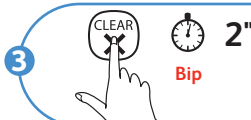
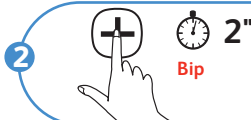
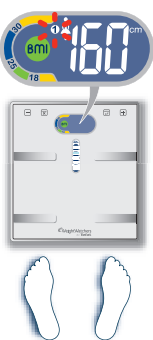
I

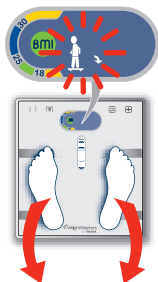


II



III





... FR page 8
 NL pagina 19
 DE Seite 29
 SV sidan 38
 DA side 48
 EN page 58



Tefal, en association avec Weight Watchers, a mis au point ce pèse-personne particulièrement adapté à votre suivi de poids grâce à ses indications dont le BMI*.

Weight Watchers s'adapte à votre vie et à vos envies !

Et vous propose une gamme de services destinés à vous accompagner au plus près de votre démarche d'amaigrissement.

Les réunions

Un programme d'amaigrissement sain et efficace et des réunions hebdomadaires motivantes.

L'entretien individuel

Une conseillère exclusivement à votre écoute chaque semaine.

Chez vous

Toute l'efficacité du programme d'amaigrissement à domicile, pour être toujours plus proche de vous.

Weight Watchers en entreprise

Weight Watchers vient à vous et peut organiser des réunions au sein des entreprises.

Weight Watchers on-line

Des outils interactifs pour suivre le programme d'amaigrissement sur internet, au quotidien.

Pour la France, appelez le n° Cristal 0 969 321 221 (appel non surtaxé).

Ou consultez notre site internet : WeightWatchers.fr

Pour la Belgique : 070/66.00.52 (max. € 0,60/min).

Ou le site internet : www.weightwatchers.be

*** BMI = Body Mass Index = IMC = Indice de Masse Corporelle.**

Le BMI traduit la corpulence d'une personne. Il est utilisé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour évaluer les risques liés au surpoids ou à l'anorexie en le rapprochant d'une échelle de référence.

Le BMI se calcule de la façon suivante :

poids en kilos / (taille en mètre x taille en mètre).

Par exemple, pour une personne pesant 62 kg et mesurant 1 mètre 60 :

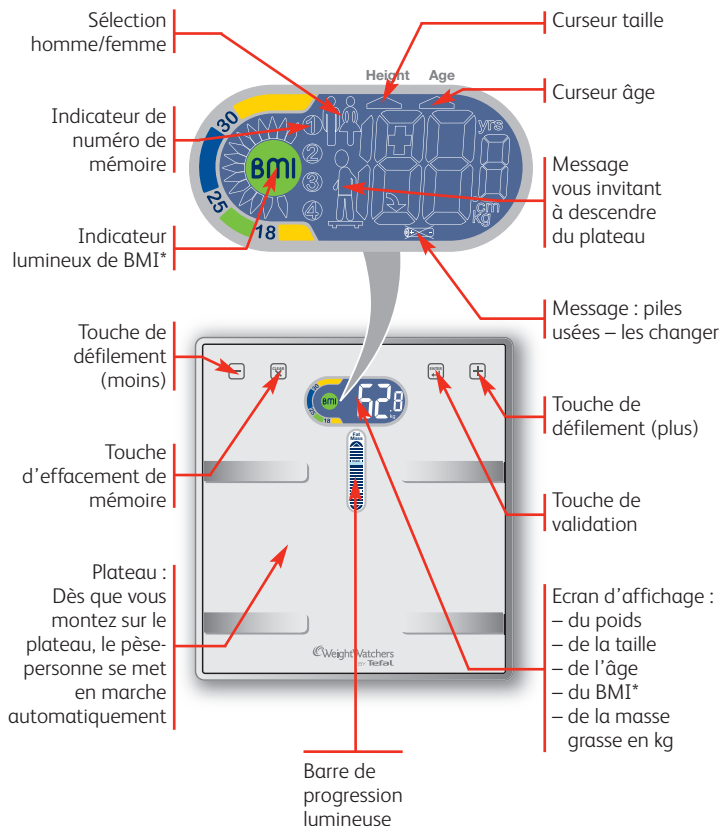
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Son **BMI est de 24,2.**

Tefal et Weight Watchers mettent à votre disposition un pèse-personne qui calcule automatiquement votre BMI et l'interprète pour un meilleur suivi de votre poids.

Les différents dessins de ce mode d'emploi, sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de ce produit et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

Description



Conseils pour bien suivre son poids

Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître sa **composition corporelle** (dont la masse grasse).

Les muscles et la masse grasse, qui composent principalement le poids, sont indispensables à la vie, et doivent être répartis de façon équilibrée. Cette répartition varie selon le sexe, l'âge et la taille.

Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, se déplacer sans peine. Plus la masse musculaire est importante, plus elle consomme de l'énergie et peut ainsi aider au contrôle du poids.

La masse grasse sert d'isolant, de protection et de réserve d'énergie. Elle est inerte et stocke les calories excédentaires, si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique permet de la réduire, la sédentarité l'augmente.

En quantité importante, la masse grasse devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol,...).

Dans le cadre d'un régime, ce produit vous aide à contrôler la perte de masse grasse tout en veillant au bon maintien de votre masse musculaire. En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire. Or, ce sont les muscles qui consomment de l'énergie.

Si on perd du muscle, on brûle moins de calories et le corps stocke alors de la graisse. Il n'y a donc pas de perte durable de la masse grasse sans maintien de la masse musculaire. Ce produit vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, la mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions :

- **impérativement les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes, **voir page 2**. Attention, si vos pieds présentent trop de callosité, la mesure risque d'être faussée
- de préférence **une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu)
- **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.

Il est également important de s'assurer qu'il n'existe aucun contact entre les jambes (cuisses, genoux, mollets), ni entre les pieds. Si nécessaire, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

Principe de mesure

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes.

Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés dès qu'il faut traverser la graisse.

Cette résistance du corps, appelée impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur, et permet de déterminer la masse grasse et ses limites.

Cet appareil ne présente aucun danger car il fonctionne avec une tension très faible (piles de 1,5 V).

Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :

- personnes ayant de la fièvre
- enfants de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge)
- femmes enceintes (cependant sans danger)
- personnes sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie.

Précaution d'emploi

- **Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plat. Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.**
- **Une fois sur le plateau du pèse-personne, évitez de bouger.**
- **Ne pas déplacer le produit pendant la manipulation des touches.**
- **Attention, ce pèse-personne est calibré pour suivre le BMI à partir de 18 ans uniquement. Il n'est pas calibré pour les enfants.**
- **Attention, au changement de piles, toutes les informations mises en mémoire sont perdues.**
- **Attention, l'utilisation de cet appareil est interdite chez les porteurs de pacemakers ou autre matériel électronique médical en raison des risques de perturbations liés au courant électrique.**
- **Cet appareil n'est pas un appareil médical, il ne doit pas être utilisé pour la détermination du poids à des fins de surveillance, de diagnostic ou de traitements médicaux.**

Fonctionnement du pèse-personne

Mise en marche automatique en montant sur le plateau.

1 – Sélection des données

A la première pesée, pour que le pèse-personne puisse calculer votre BMI/IMC et votre masse grasse, une mémoire vous est attribuée (si le pèse-personne vous attribue une mémoire déjà occupée, voir **Cas particulier**,

page 10). Vous devez sélectionner votre sexe, votre taille et votre âge.
Montez sur le plateau et **suivez la séquence I, page 3.**

Vous êtes descendu du plateau, pour enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire, suivez les indications suivantes :

Exemple d'une femme de 34 ans qui mesure 160 cm

Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre et un numéro de mémoire vous est attribué.

1/ Sélection du sexe :

- Si vous êtes une femme, appuyez 2 secondes sur .
- Si vous êtes un homme, appuyez 2 secondes sur .
- Validez votre choix en appuyant 2 secondes sur .



2/ Sélection de la taille (de 100 à 220 cm) :

- Si vous mesurez plus de 165 cm, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre taille.
- Si vous mesurez moins de 165 cm, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre taille.
- Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur .



3/ Sélection de l'âge :

- Si vous avez plus de 30 ans, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre âge.
- Si vous avez moins de 30 ans, appuyez 2 secondes sur , jusqu'à votre âge.
- Validez votre âge en appuyant 2 secondes sur .



4/ Votre poids s'affiche de nouveau.



5/ Votre BMI s'affiche.



6/ Votre masse grasse s'affiche en kg dans le LCD. L'échelle graduée verticale vous indique où se situe votre niveau de masse grasse par rapport à vos limites personnalisées (selon vos âge – taille – sexe).



2 – Informations obtenues avec le produit

Votre pèse-personne est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur.

A la 1ère pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).

Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par le pèse-personne.

Montez sur le plateau et suivez les **séquences I et II, page 3**.

Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, le pèse-personne ne vous reconnaît pas, il vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

Ainsi, après être descendu du plateau,

– si le pèse-personne vous propose de vous enregistrer alors que vous êtes déjà en mémoire : appuyez 2 secondes sur , puis sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.

– si le pèse-personne vous reconnaît dans une mauvaise mémoire : appuyez 2 secondes sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.

– Si vous êtes un nouvel utilisateur, choisissez la première mémoire vide pour enregistrer vos paramètres et si toutes les mémoires sont pleines, effacez une mémoire (**voir page 12, point 3**).

Body Mass Index

- Votre pèse-personne calcule automatiquement votre BMI et l'interprète :



<18 : Maigre



18 à 25 : Corpulence normale



25 à 30 : Surpoids



>30 : Obésité

Masse grasse en kg

Votre pèse-personne affiche votre masse grasse en kg.

Votre masse grasse est également positionnée sur un graphique qui représente vos limites personnalisées de "bonne santé" (calculées selon votre sexe, votre âge et votre taille).

L'objectif est de vous indiquer de façon précise et personnalisée où se situe votre masse grasse par rapport à vos limites mini et maxi.



Votre masse grasse se situe en dessous de votre limite minimum.

Il serait sans doute judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue une réserve d'énergie importante pour votre corps.



Votre masse grasse et votre masse musculaire sont équilibrées, continuez à surveiller votre poids.

Vous êtes en surcharge de masse grasse. Modifiez vos habitudes alimentaires et/ou pratiquez une activité physique.



Votre masse grasse a dépassé le niveau maximum de mesure.
Changez rapidement vos habitudes, vous mettez en danger votre santé.



Comment utiliser ces 2 paramètres

Le BMI donne une indication de corpulence en faisant le rapport poids/taille.

L'impédance permet de mesurer la masse grasse par rapport à la masse maigre (muscles) dans le cadre de limites personnalisées.



Cas d'une personne sportive dont la masse musculaire est lourde mais la masse grasse normale.

Cas d'une personne dont le rapport poids/taille est correct, mais dont la masse grasse est trop importante.



Personne dont l'équilibre corporel est bon.

3 – Effacement mémoire

Toutes les mémoires sont occupées

→ suivez les **séquences I, puis III, pages 3 et 4** :

1) Pour vider votre mémoire :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 10 secondes sur . Le message "Clr" apparaît et 3 bips retentissent. Remontez sur le plateau pour vous enregistrer.

2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur ou pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez 10 secondes sur . Le message "Clr" apparaît et 3 bips retentissent.

3) Pour changer les paramètres de votre mémoire :

(changement d'âge ou de taille):

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur

, vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire.

Procédez comme au paragraphe **“FONCTIONNEMENT DU PESE-PERSONNE – Sélection des données”, page 8.**

Messages spéciaux

Messages/Situations	Actions/Solutions
	La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg. → Ne dépassez pas la charge maximale.
	Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence. → Descendez du plateau.
	Voir page 2
	1) Toutes les mémoires sont occupées. → voir « Effacement mémoire ». 2) Vous n'êtes pas reconnu. → Sélectionnez votre mémoire et votre taille en appuyant 2 secondes sur , et appuyez 2 secondes sur la touche .
	Vous êtes reconnu dans une autre mémoire : voir “Cas particulier, page 10” .



Vous appuyez sur une touche et le produit ne réagit pas.

1) Le pèse-personne détecte un autre appui que celui de votre doigt.

→ assurez-vous :

- que l'appui se fait avec un seul doigt,
- que vous ne prenez pas appui sur le plateau,
- que vous ne le maintenez pas pincé,
- que le pèse-personne est bien posé au sol.

Ou

2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche.

→ Gardez le doigt appuyé 2 secondes sur la touche.

Participons à la protection de l'environnement !



① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.

➔ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre de service agréé pour que son traitement soit effectué.

In samenwerking met Weight Watchers heeft Tefal deze personenweegschaal ontwikkeld, die uitermate geschikt is om uw gewicht te volgen, dankzij de diverse indicaties, waaronder de BMI*.

Weight Watchers past zich aan uw leven en aan uw behoeften aan!

Het biedt u een assortiment diensten die u zo goed mogelijk bijstaan tijdens het afslanken.

De bijeenkomsten

Een gezond en efficiënt afslankprogramma en motiverende wekelijkse bijeenkomsten.

Het persoonlijke onderhoud

Iedere week is er speciaal voor u een consulente die naar u luistert.

Bij u

Een zeer efficiënt afslankprogramma om thuis te volgen en om u bij te staan.

Weight Watchers en het bedrijfsleven

Weight Watchers komt naar u toe en kan binnen uw bedrijf bijeenkomsten organiseren.

Weight Watchers on-line

Interactieve tools om het afslankprogramma dagelijks op internet te kunnen volgen.

Voor meer informatie, bel 070/66.00.52 (max. € 0,60/min)
of surf naar www.weightwatchers.be voor België.

Of surf naar www.weightwatchers.nl voor Nederland.

*** BMI = Body Mass Index = LGI = Lichaams Gewicht Index.**

De BMI berekent de verhouding tussen lengte en gewicht van een persoon. Deze index wordt gebruikt door de World Health Organisation (WHO) om de risico's in verband met overgewicht of ondergewicht te evalueren aan de hand van een referentieschaal.

De BMI wordt als volgt berekend:

gewicht in kilo's / (lengte in meters x lengte in meters).

Bijvoorbeeld, een persoon die 62 kilo weegt en 1.60 m lang is:

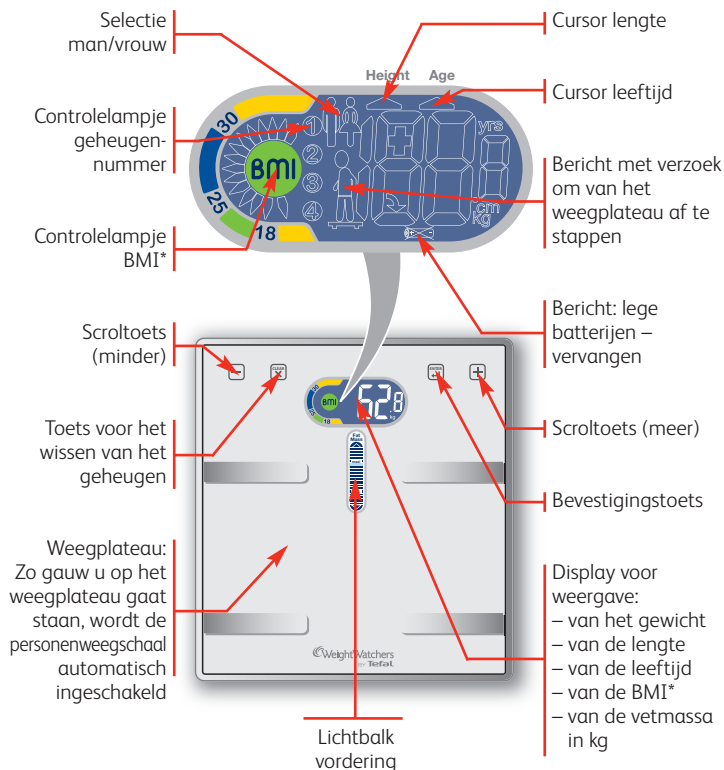
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Zijn **BMI is 24,2.**

Tefal en Weight Watchers bieden u een personenweegschaal die automatisch uw BMI berekent en interpreteert om uw gewicht zo goed mogelijk te volgen.

De verschillende tekeningen in deze gebruiksaanwijzing zijn uitsluitend bedoeld ter illustratie van de kenmerken van deze weegschaal en zijn geen exacte weergave van de werkelijkheid.

Beschrijving



Adviezen om uw gewicht goed te volgen —

NL

Voor een betere beheersing van het gewicht en de slanke lijn, is het belangrijk dat men zijn **lichaamssamenstelling** (waaronder de vetmassa) kent.

De spieren en de vetmassa die het grootste deel van het gewicht uitmaken, zijn onmisbaar om in leven te blijven en moeten op evenwichtige wijze verdeeld worden. Deze verdeling varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte.

Onze spieren stellen ons in staat lichamelijke activiteiten uit te oefenen, voorwerpen op te tillen en ons moeiteloos te verplaatsen. Hoe groter de spiermassa, hoe meer energie gebruikt wordt en hoe beter het gewicht onder controle gehouden kan worden.

De vetmassa dient als isolatie, bescherming en energievoorraad. Deze massa is traag en slaat overtollige calorieën op als u meer eet dan u verbruikt. Lichaamsbeweging helpt deze te verminderen, een zittend bestaan verhoogt deze.

In grote hoeveelheden wordt de vetmassa gevaarlijk voor de gezondheid (hart- en vaatrisico's, cholesterol, enz.).

In het kader van een dieet helpt de personenweegschaal u bij de controle van uw vetmassa en zorgt tegelijkertijd voor het in stand houden van uw spiermassa. Een slecht dieet kan namelijk tot afname van de spieren leiden. En het zijn juist de spieren die energie verbruiken.

Wanneer men spieren verliest, worden er minder calorieën verbrand en slaat het lichaam het vet op. Er is derhalve geen duurzaam verlies van de vetmassa mogelijk zonder de spiermassa in stand te houden. Met de personenweegschaal kunt u uw dieet sturen en uw lichamelijke evenwicht beheersen.

Om optimaal van dit apparaat gebruik te kunnen maken, moet de lichaamsmeting altijd onder dezelfde omstandigheden worden uitgevoerd:

- **altijd met blote voeten** (direct contact met de huid). De voeten moeten droog zijn en goed op de elektroden geplaatst worden, **zie pagina 2**. Let op, als er teveel eelt op uw voeten zit, kan het meten een verkeerd resultaat geven
- bij voorkeur **één keer per week bij het opstaan** (om gewichtsschommelingen overdag als gevolg van de voeding, de spijsvertering en de lichamelijke activiteiten van de persoon buiten beschouwing te laten)
- **een kwartier na het opstaan**, zodat het in uw lichaam aanwezige water zich over de onderste ledematen heeft kunnen verdelen.

Het is verder belangrijk te controleren of er geen enkel contact bestaat tussen de benen (dijen, knieën, kuiten), noch tussen de voeten. Hiervoor kunt u eventueel een vel papier tussen beide benen plaatsen.

Meetprincipe

Wanneer u met blote voeten op het met elektroden voorziene weegplateau gaat staan, wordt er door de elektroden een elektrisch stroompje met zeer lage intensiteit in uw lichaam doorgegeven.

Deze stroom, die via de voeten wordt doorgegeven, ontmoet een hindernis zodra hij vet tegenkomt.

Deze lichaamsweerstand, bio-elektrische impedantie genaamd, varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte van de gebruiker en maakt het mogelijk de vetmassa en zijn grenzen te bepalen.

Dit apparaat is absoluut ongevaarlijk, aangezien hij met zeer zwakke spanning werkt (batterijen van 1,5 V).

In de volgende gevallen is er echter het risico van een verkeerde meting:

- personen met koorts
- kinderen onder de 6 jaar (dit apparaat is niet geijkt voor kinderen onder deze leeftijd)
- zwangere vrouwen (echter geen enkel risico)
- personen onder dialyse, die oedemen in de benen hebben of die aan dismorfie lijden

Gebruiksadvies

- **Altijd wegen op een harde, vlakke ondergrond. Niet wegen op een tapijt of vloerkleed.**
- **Wanneer u eenmaal op het weegplateau van de personenweegschaal staat, niet meer bewegen.**
- **Het apparaat niet verplaatsen terwijl u op de toetsen drukt.**
- **Let op, deze personenweegschaal is uitsluitend geijkt voor het volgen van de BMI van personen vanaf 18 jaar. Hij is niet geijkt voor kinderen.**
- **Let op, wanneer u de batterijen vervangt, verliest u alle in de geheugens opgeslagen gegevens.**
- **Let op, het gebruik van dit apparaat is niet toegestaan voor personen met een pacemaker of ander elektronisch medisch materiaal, in verband met storingen die verband houden met de elektrische stroom.**
- **Dit apparaat is geen medisch apparaat, het mag niet gebruikt worden voor het bepalen van het gewicht voor medisch toezicht of voor een medische diagnose of behandeling.**

Werking van de personenweegschaal

Automatische inschakeling wanneer men op het weegplateau gaat staan.

NL

1 – Selectie van de gegevens

Bij de eerste weging krijgt u een geheugen toegewezen, zodat de personenweegschaal uw BMI/LGI en uw vetmassa berekenen kan (Als het geheugen al bezet is, zie **Bijzonder geval, pagina 20**). U moet uw geslacht, uw lengte en uw leeftijd selecteren. Ga op het weegplateau staan en volg de **stap 1, pagina 3**.

U bent van het weegplateau afgestapt om uw persoonlijke kenmerken in het geheugen op te slaan, volg de navolgende aanwijzingen:

Voorbeeld van een vrouw van 34 jaar met een lengte van 160 cm

Uw kenmerken worden automatisch opgeslagen in het eerste vrije geheugen en u krijgt een geheugennummer toegewezen.

1/ Selectie van het geslacht:

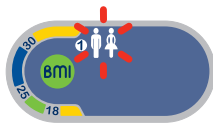
- Als u een vrouw bent, druk dan 2 seconden op



- Als u een man bent, druk dan 2 seconden op



- Bevestig uw keuze door 2 seconden op te drukken.



2/ Selectie van de lengte (tussen 100 en 220 cm):

- Als u langer bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op , tot aan uw lengte.

- Als u korter bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op , tot aan uw lengte.

- Bevestig uw lengte door 2 seconden op te drukken.



3/ Selectie van de leeftijd:

- Als u ouder bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op , tot aan uw leeftijd.
- Als u jonger bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op , tot aan uw leeftijd.
- Bevestig uw leeftijd door 2 seconden op  te drukken.



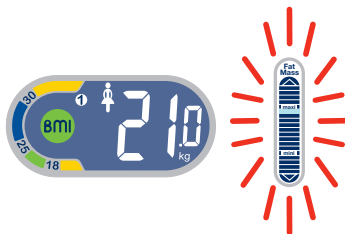
4/ Uw gewicht wordt opnieuw weergegeven.



5/ Uw BMI wordt weergegeven.



6/ Uw vetmassa wordt in kg weergegeven op het LCD display. De verticale graadverdeling toont u waar uw vetmassa zich ten opzichte van uw persoonlijke grenzen bevindt (afhankelijk van uw leeftijd – lengte - geslacht).



2 – Verkregen informatie met de personenweegschaal

Uw personenweegschaal is voorzien van een systeem dat de gebruiker automatisch herkent.

Bij de 1e weging moet u uw persoonlijke kenmerken in het geheugen opslaan (zie vorige paragraaf).

Bij de volgende wegingen wordt u automatisch door de personenweegschaal herkend.

Ga op het weegplateau staan en volg de **stappen I en II – pagina 3**.

Bijzonder geval

Wanneer 2 gebruikers niet veel in gewicht van elkaar verschillen of wanneer het verschil met uw vorige gewicht zeer groot is, zal de personenweegschaal u vragen uw geheugennummer opnieuw te bevestigen.

Wanneer u van het weegplateau afgestapt bent,

- en de personenweegschaal u aanraadt zich te registreren, terwijl u al in het geheugen staat: druk 2 seconden op , vervolgens op  of  of totdat uw geheugen wordt weergegeven. Druk vervolgens op  om uw keuze te bevestigen.
- als de personenweegschaal u herkent in een verkeerd geheugen: druk 2 seconden op  of  totdat uw geheugen wordt weergegeven. Druk vervolgens op  om uw keuze te bevestigen.
- u bent een nieuwe gebruiker. Selecteer het eerste vrije geheugen om u te registreren. Indien alle geheugens bezet zijn, moet u er één wissen (zie **pagina 23, paragraaf 3**).

Body Mass Index

- Uw personenweegschaal berekent automatisch uw BMI en interpreteert deze:



<18: Ondergewicht



18 t/m 25: Normaal gewicht



25 t/m 30: Overgewicht



>30: Obesitas

Vetmassa in kg

Uw personenweegschaal geeft uw vetmassa weer in kg.

Uw vetmassa wordt eveneens uitgezet in een grafiek die uw persoonlijke grenzen in “goede gezondheid” toont (berekend aan de hand van uw geslacht, uw leeftijd en uw lengte).

Het doel is u nauwkeurig aan te geven waar uw vetmassa zich bevindt ten opzichte van uw minimum en maximum grens.



Uw vetmassa bevindt zich onder uw minimum grens.

Het is waarschijnlijk slim uw vetmassa te verhogen, want deze vormt een belangrijke energievoorraad voor uw lichaam.



Uw vetmassa en spiermassa zijn in evenwicht, blijf uw gewicht in de gaten houden.

U heeft een overgewicht aan vetmassa.

Wijzig uw eetgewoontes en/of doe aan lichaamsbeweging.



Uw vetmassa heeft het maximum meetniveau overschreden.

Verander snel uw gewoontes, u brengt uw gezondheid in gevaar.



Hoe moet u deze 2 parameters gebruiken

De BMI geeft de verhouding tussen gewicht en lengte aan.

Met de impedantie kan de vetmassa ten opzichte van de magere massa (spieren) binnen de persoonlijke grenzen gemeten worden.



In geval van een sportief persoon met een zware spiermassa en een normale vetmassa.

In geval van een persoon met een correcte gewicht / lengte verhouding, maar waarvan de vetmassa te groot is.



Persoon met een goede verhouding tussen gewicht en lengte.

3 – Geheugen wissen

Alle geheugens zijn bezet.

→ volg de **stappen I en III, pagina 3 en 4:**

1) Om uw geheugen te wissen:

Houd, wanneer uw persoonlijke kenmerken worden weergegeven,  10 seconden ingedrukt. Het bericht “Clr” verschijnt en u hoort 3 pieptonen. Ga weer op het weegplateau staan om u te registreren.

2) Om het geheugen van iemand anders te wissen:

Houd, wanneer uw persoonlijke kenmerken worden weergegeven,  of  ingedrukt, tot u het te wissen geheugen bereikt heeft en druk 10 seconden op . Het bericht “Clr” verschijnt en u hoort 3 pieptonen.

3) Om de parameters van uw geheugen te wijzigen:

(verandering van leeftijd of van lengte):

Houd, wanneer uw persoonlijke kenmerken worden weergegeven,  2 seconden ingedrukt, u krijgt toegang tot de kenmerken van uw geheugen.

Ga te werk zoals beschreven in de paragraaf “**WERKING VAN DE PERSONENWEEGSCHAAL – Selectie van de gegevens**”, pagina 19.

Speciale berichten

Berichten/Situaties	Handelingen/Oplossingen
	De belasting is groter dan het maximale bereik van 160 kg. → De maximale belasting niet overschrijden.
	U moet van het weegplateau afstappen om de personenweegschaal in staat te stellen de stap te vervolgen. → Stap van het weegplateau af.

	Zie pagina 2
	1) Alle geheugens zijn bezet. → zie « Geheugen wissen ». 2) U wordt niet herkend. → Selecteer uw geheugen en uw lengte door op  te drukken en houd de toets  2 seconden ingedrukt.
	U bent herkend in de andere geheugen: Zie "Bijzonder geval" op pagina 20.
	U drukt op een toets en de personenweegschaal reageert niet. 1) De personenweegschaal detecteert een andere druk dan die van uw vinger. → controleer: – of u met één vinger drukt, – of u niet op het weegplateau steunt, – of u deze niet vastklemt, – of de personenweegschaal op de grond staat. Of 2) U heeft te kort op de toets gedrukt. → Houd met uw vinger de toets 2 seconden ingedrukt.

Wees vriendelijk voor het milieu!



① Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.

➔ Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

Weight Watchers ist seit über 40 Jahren der weltweit führende Anbieter von Produkten und Dienstleistungen für ein gesundes und langfristiges Gewichtsmanagement.

In Deutschland besteht das Angebot aus einem flächendeckenden Netzwerk von Treffen, einem Online-Programm, Lebensmitteln im Supermarkt, Buch- und Magazinpublikationen im Handel sowie weiteren Food- und Non-Foodartikeln.

Weight Watchers steht heute nicht nur für Abnehmen mit Genuss, sondern auch für vier Jahrzehnte Erfahrung mit nachhaltigem Ernährungsmanagement und Prävention von Übergewicht.

Tefal entwickelte in Zusammenarbeit mit Weight Watchers diese Personenwaage, die über spezielle Anzeigen, wie etwa den BMI* verfügt, damit Sie Ihr Gewicht optimal überwachen können.

Sie möchten mehr über das Weight Watchers Konzept erfahren.
Rufen Sie uns an unter 01802 234532 (nur 6 Cent pro Gespräch aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min).
Oder besuchen Sie unsere Website: www.weightwatchers.de.

*** BMI = Body-Mass-Index = KMI = Körpermasseindex.**

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts. Er wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verwendet, um das durch Übergewicht und Magersucht verursachte Gesundheitsrisiko zu bewerten.

Der BMI wird folgendermaßen berechnet:

Gewicht in Kilogramm / (Größe in Meter x Größe in Meter).

Beispiel: Eine Person, die 62 kg wiegt und 1,60 Meter groß ist:

$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

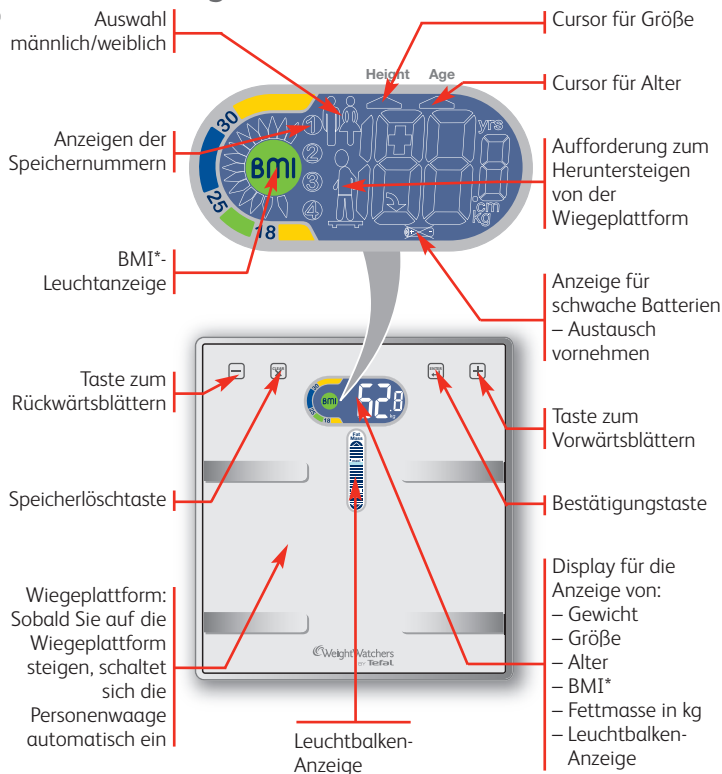
Die Person hat einen **BMI von 24,2**.

Tefal und Weight Watchers stellen Ihnen eine neuartige Personenwaage zur Verfügung, die Ihren BMI automatisch berechnet und bewertet, damit Sie Ihr Körpergewicht stets leicht überwachen können.

Die einzelnen Abbildungen dieser Bedienungsanleitung dienen lediglich der Veranschaulichung der Produkteigenschaften und sind nicht zwingend wirklichkeitsgetreu.

Beschreibung

DE



Tipps für eine optimale Gewichtsüberwachung

Um Gewicht und Figur gut im Griff zu haben, ist es wichtig, den eigenen **Body-Mass-Index** (dazu gehört auch die Fettmasse) genau zu überwachen.

Muskeln und Fettmasse, die das Gewicht größtenteils ausmachen, sind lebenswichtig und müssen sich in einem ausgewogenen Verhältnis befinden. Dieses Verhältnis ist je nach Geschlecht, Alter und Größe unterschiedlich. Muskeln ermöglichen es, körperliche Aktivitäten auszuüben, Gegenstände zu heben und sich mühelos fortzubewegen. Je größer die Muskelmasse, desto mehr Energie wird verbraucht, was wiederum zur Kontrolle des Gewichtes beitragen kann.

Die Fettmasse hat eine isolierende und schützende Funktion und dient als Energiespeicher. Sie ist träge und speichert überschüssige Kalorien, wenn Sie mehr essen als Sie verbrauchen. Durch sportliche Aktivitäten kann sie verringert werden, durch Untätigkeit wird sie erhöht.

Ein zu hoher Fettmasseanteil kann die Gesundheit gefährden (zum Beispiel durch Herzgefäßerkrankungen, Cholesterin usw.).

Im Rahmen einer Diät hilft Ihnen diese Personenwaage, die Abnahme der Fettmasse zu kontrollieren und gleichzeitig Ihre Muskelmasse auf einem optimalen Niveau zu halten. Eine schlecht abgestimmte Diät kann nämlich durchaus zu einem Schrumpfen der Muskelmasse führen. Dabei sind es gerade die Muskeln, die Energie verbrauchen.

Verliert man Muskelmasse, werden weniger Kalorien verbrannt, sodass der Körper mehr Fett speichert. Es ist daher unmöglich, ohne Aufrechterhaltung der Muskelmasse dauerhaft Fettmasse abzubauen. Mit dieser Personenwaage können Sie nicht nur Ihre Diät koordinieren, sondern auch Ihr körperliches Gleichgewicht langfristig in den Griff bekommen.

Um möglichst genaue Ergebniswerte zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, sich immer unter gleichen Voraussetzungen zu wiegen:

- **Unbedingt barfuß** (direkter Hautkontakt). Die Füße müssen trocken und gut auf den Elektroden positioniert sein, **siehe Seite 2**. Achtung! Eine zu dicke Hornhautschicht kann die Messung möglicherweise verfälschen.
- Vorzugsweise **ein Mal pro Woche nach dem Aufwachen und vor dem Verzehr von Nahrung oder Flüssigkeiten** (um Gewichtsschwankungen auszuschließen, die je nach individueller Ernährung, Verdauung und körperlicher Betätigung im Laufe des Tages auftreten).
- **15 Minuten nach dem Aufstehen**, sodass sich das im Körper enthaltene Wasser in den unteren Gliedern verteilt hat.

Ferner ist es wichtig sicherzustellen, dass sich weder die Beine (Schenkel, Knie, Waden) noch die Füße in irgendeiner Weise berühren. Klemmen Sie bei Bedarf ein Blatt Papier zwischen die Beine.

Messverfahren

Nachdem Sie barfuß auf die Wiegeplattform gestiegen sind, wird über die Elektroden elektrischer Strom mit sehr geringer Stromstärke in Ihren Körper geleitet. Dieser Strom, der von einem Fuß in den anderen geleitet wird, stößt auf Widerstand, sobald er Fettmasse durchqueren muss.

DE

Dieser Widerstand im Körper, der auch bioelektrische Impedanz genannt wird, ist je nach Geschlecht, Alter und Größe des Benutzers unterschiedlich und ermöglicht es, Fettmasse und Grenzwerte zu ermitteln.

Dieses Gerät stellt keinerlei Gefahr dar, da es mit einer sehr niedrigen Spannung betrieben wird (1,5 V-Batterien).

Dennoch können unter Umständen in folgenden Fällen verfälschte Messergebnisse zustande kommen:

- bei Personen mit Fieber
- bei Kindern unter 6 Jahren (das Gerät ist auf ein geringeres Alter nicht geeicht)
- bei Schwangeren (jedoch ohne jegliche Gefahr)
- bei Dialyse-Patienten, Personen mit Beinödemen und körperlichen Fehlbildungen

Bedienungshinweise

- Wiegen Sie sich immer auf einem harten und ebenen Untergrund. Stellen Sie die Waage zum Wiegen nicht auf einen Teppich.
- Sobald Sie auf die Wiegeplattform gestiegen sind, sollten Sie sich möglichst nicht bewegen.
- Beim Bedienen der Tasten darf das Gerät nicht verrückt werden.
- Achtung! Diese Waage ist für eine Ermittlung des BMI ausschließlich bei Personen ab 18 Jahren ausgelegt. Sie ist nicht für Kinder geeignet.
- Achtung! Beim Wechseln der Batterien gehen alle gespeicherten Daten verloren.
- Achtung! Personen mit Herzschrittmacher oder sonstigen elektronischen Implantaten bzw. Träger medizinischer Elektronikgeräte dürfen dieses Gerät aufgrund einer strombedingten Störungsgefahr nicht benutzen.
- Dieses Gerät ist kein medizinisches Gerät und darf nicht zur Gewichtsermittlung für medizinische Überwachungs-, Diagnose- oder Behandlungszwecke verwendet werden.

Funktionsweise der Personenwaage

Sobald Sie sich auf die Wiegeplattform stellen, schaltet sich die Waage automatisch ein.

1 – Eingabe der Daten

Damit die Personenwaage Ihren BMI und Ihre Fettmasse berechnen kann, wird Ihnen beim ersten Wiegevorgang eine Speichernummer zugeordnet (Wenn alle Speicher durch andere Benutzer belegt sind, siehe **“Sonderfall” auf Seite 30**).

Dazu müssen Sie Ihr Geschlecht, Ihre Größe und Ihr Alter eingeben. Steigen Sie zunächst auf die Wiegeplattform und befolgen Sie die Schritte der **Bildfolge 1, Seite 3**.

Steigen Sie nun von der Wiegeplattform herunter, um Ihre persönlichen Daten zu speichern. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

Beispiel: Eine 34-jährige Frau mit 1,60 m Größe

Ihre Daten werden automatisch im ersten freien Speicher abgelegt und eine Speichernummer wird Ihnen zugeordnet.

1/ Auswahl des Geschlechts:

- Wenn Sie eine Frau sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf .
- Wenn Sie ein Mann sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf .
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch ein 2 Sekunden langes Drücken auf .



2/ Auswahl der Größe (100 bis 220 cm):

- Wenn Sie größer als 165 cm sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf  bis zu Ihrer Größe.
- Wenn Sie kleiner als 165 cm sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf  bis zu Ihrer Größe.
- Bestätigen Sie Ihre Größe durch ein 2 Sekunden langes Drücken auf .



3/ Auswahl des Alters:

- Wenn Sie älter als 30 Jahre sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf  bis zu Ihrem Alter.
- Wenn Sie jünger als 30 Jahre sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf  bis zu Ihrem Alter.
- Bestätigen Sie Ihr Alter durch ein 2 Sekunden langes Drücken auf .



4/ Ihr Gewicht wird erneut angezeigt.



DE

5/ Ihr BMI erscheint auf der Anzeige.



6/ Ihre Fettmasse wird in kg auf dem Display angezeigt. Der Balken auf der vertikalen Skala zeigt Ihnen an, in welchem Bereich Ihr Fettmasseanteil in Bezug auf Ihre individuellen Eingabewerte (je nach Alter – Größe – Geschlecht) liegt.



2 – Angezeigte Informationen

Ihre Personenwaage ist mit einem automatischen Benutzererkennungssystem ausgestattet.

Beim ersten Wiegevorgang müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben und abspeichern (siehe vorhergehenden Absatz).

Bei allen nachfolgenden Wiegevorgängen werden Sie von der Personenwaage automatisch erkannt.

Steigen Sie auf die Wiegeplattform und folgen Sie den Schritten der **Bildfolge I und II, Seite 3**.

Sonderfall

Falls 2 Benutzer ein ähnliches Gewicht aufweisen oder falls die Gewichts Differenz zum letzten Wiegeergebnis übermäßig groß ist, werden Sie aufgefordert, Ihre Speichernummer erneut zu bestätigen.

Steigen Sie dann von der Wiegeplattform herunter und

- wenn Sie aufgefordert werden, einen Speicher zu wählen, obwohl Sie bereits einen Speicher festgelegt haben: Drücken Sie 2 Sekunden lang auf , dann auf  oder , bis Ihre Speichernummer angezeigt wird. Drücken Sie dann auf , um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- wenn Sie nicht dem richtigen Speicher zugeordnet werden: Drücken Sie 2 Sekunden lang auf  oder , bis Ihre Speichernummer angezeigt wird. Drücken Sie dann auf , um Ihre Auswahl zu bestätigen.

- wenn Sie ein neuer Benutzer sind, wählen Sie den ersten freien Speicher. Wenn alle Speicher durch andere Benutzer belegt sind, müssen Sie einen Speicher löschen (**siehe Seite 32, 3**).

Body-Mass-Index

- Die Personenwaage berechnet automatisch Ihren BMI und ordnet ihn einer Skala zu:

DE



<18: Untergewicht



18 bis 25: Normalgewicht



25 bis 30: Übergewicht



>30: Adipositas

Fettmasse in kg

Ihre Waage zeigt die Fettmasse in kg an.

Ihre Fettmasse wird ebenfalls grafisch dargestellt, wobei Ihre individuellen Eingabewerte für eine "optimale" Gesundheit (berechnet anhand Ihres Geschlechts, Ihres Alters und Ihrer Größe) herangezogen werden.

Ziel ist es, Ihnen präzise und individuell anzuzeigen, in welchem Bereich sich Ihr Fettmasseanteil in Bezug auf Ihre persönliche Ober- und Untergrenze befindet.



Ihr Fettmasseanteil liegt unterhalb Ihrer persönlichen Untergrenze.

Es wäre ratsam, Ihren Fettmasseanteil zu erhöhen, da dieser einen wichtigen Energievorrat für Ihren Körper darstellt.

Sie verfügen über einen ausgewogenen Fett- und Muskelmasseanteil. Überwachen Sie auch weiterhin Ihr Gewicht.



Ihr Fettmasseanteil ist zu hoch.
Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und/oder treiben Sie Sport.

Ihr Fettmasseanteil hat die obere Messgrenze überschritten.
Ändern Sie umgehend Ihre Gewohnheiten, da Sie sonst Ihre Gesundheit gefährden.



Auslegung der 2 Parameter

Der BMI erteilt Auskunft über das Verhältnis zwischen dem individuellen Körpergewicht und der Körpergröße.

Die Impedanz ermöglicht das Messen der Fettmasse in Bezug auf die fettfreie Masse (Muskeln) innerhalb der persönlichen Ober- und Untergrenze.



Beispiel: Eine sportliche Person, deren Muskelmasse schwer, aber Fettmasse normal ist.

Beispiel: Eine Person, deren Verhältnis zwischen Körpergewicht und Größe in Ordnung ist, deren Fettmasseanteil jedoch zu hoch ist.



Person, deren körperliches Gleichgewicht gut ist.

3 – Löschen des Speichers

Alle Speicher sind belegt.

→ Folgen Sie den Schritten der **Bildfolge I, dann III, Seite 3 und 4:**

1) Zum Löschen Ihres eigenen Speichers:

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie 10 Sekunden lang auf . "Clr" erscheint auf dem Display und 3 Beep-Signale sind zu hören. Steigen Sie wieder auf die Wiegeplattform, um Ihre Daten zu speichern.

2) Zum Löschen des Speichers einer anderen Person:

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie 2 Sekunden lang auf  oder , um jenen Speicher aufzurufen, den Sie löschen möchten. Dann drücken Sie 10 Sekunden lang auf . "Clr" erscheint auf dem Display und 3 Beep-Signale sind zu hören.

3) Zum Ändern der Daten Ihres Speichers:

(Ändern von Alter oder Größe)

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie 2 Sekunden lang auf . Somit erhalten Sie Zugang zu den Daten Ihres Speichers. Gehen Sie wie unter **"FUNKTIONSWEISE DER PERSONENWAAGE – Eingabe der Daten"** auf Seite 28 beschrieben vor.

Sonderanzeigen

Anzeigen/Status	Maßnahmen/Lösungen
	Die Höchstlast von 160 kg wurde überschritten. → Die Höchstlast darf nicht überschritten werden.
	Sie müssen von der Wiegeplattform heruntersteigen, damit die jeweilige Abfolge fortgesetzt werden kann. → Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter.
	Siehe Seite 2



1) Alle Speicher sind belegt.

→ Siehe "Löschen des Speichers"

2) Sie werden nicht automatisch erkannt.

→ Wählen Sie Ihren Speicher und Ihre Größe durch Drücken der -Taste und drücken Sie 2 Sekunden lang die -Taste.

Wenn Sie nicht automatisch einem Speicher zugeordnet werden, siehe **Sonderfall, Seite 30.**



Sie drücken eine Taste, aber das Gerät reagiert nicht.

1) Die Waage erfasst einen anderen Druck als den Ihres Fingers.

→ Stellen Sie sicher, dass:

- Sie nur mit einem einzigen Finger Druck auf die Taste ausüben,
- Sie sich nicht auf der Wiegeplattform abstützen,
- Sie sie in keiner Weise einklemmen,
- die Waage stabil auf dem Boden steht.

Oder

2) Sie haben die Taste zu kurz gedrückt.

→ Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt.

1 – Denken Sie an den Schutz der Umwelt!



① Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.

➔ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

2 – Entsorgung des Geräts

Werfen Sie das Gerät nicht fort, ohne zuvor die Batterien herausgenommen zu haben.

Entsorgen Sie die Batterien gemäß den Gesetzlichen Vorschriften.

Tauchen Sie die Batterien nicht ins Wasser. Gehen Sie pfleglich mit den Batterien um. Nehmen Sie die Batterien nicht in den Mund. Bringen Sie die Batterien nicht mit anderen Gegenständen aus Metall in Berührung (Ringe, Nägel, Schrauben...). Vermeiden Sie es, Kurzschlüsse in den Batterien hervorzurufen, indem Sie Gegenstände aus Metall mit ihren Enden in Kontakt bringen. Im Falle eines Kurzschlusses kann die Temperatur der Batterien gefährlich hoch steigen und ernsthafte Verbrennungen hervorrufen; die Batterien können sogar Feuer fangen. Auslaufende Batterien dürfen nicht mit den Augen und Schleimhäuten in Berührung gebracht werden. Waschen Sie sich in diesem Fall die Hände und spülen Sie die Augen anschließend gründlich mit klarem Wasser aus. Wenn Sie weiterhin Beschwerden haben, muss ein Arzt aufgesucht werden.

I samarbete med Viktväktarna har Tefal utvecklat den här personvågen som är speciellt framtagen för att du bättre ska kunna följa din viktutveckling. Vågen visar flera olika värden, bl.a. BMI*.

Viktväktarna anpassar sig efter din livsstil och dina behov!

Vi erbjuder ett brett utbud av olika tjänster som du kan ta hjälp av under din viktnedgång.

Möten

Ett hälsosamt och effektivt viktnedgångsprogram och motiverande möten varje vecka.

Individuell rådgivning

Varje vecka samtalar du med en coach som ägnar sig helt åt dig.

I hemmet

Det effektiva viktnedgångsprogrammet på det mest lättillgängliga sätt du kan tänka dig.

Viktväktarna på jobbet

Viktväktarna kommer till ert företag och anordnar möten.

Viktväktarna online

Interaktiva Internet-verktyg som hjälper dig följa viktnedgångsprogrammet i vardagen.

Ring Viktväktarna Kundtjänst, 0200–113 116 (kostar som ett lokalsamtal).

Du kan också besöka vår webbplats: www.viktvaktarna.se

***BMI = Body Mass Index, kroppsmassaindex.**

BMI är ett mått på om en person är över- eller underviktig. Det används av Världshälsoorganisationen (WHO) för att utvärdera de risker som övervikt eller anorexi medför. Ett visst BMI-värde jämförs då med en referensskala.

Så här beräknas BMI:

vikt i kilogram/(längd i meter x längd i meter).

För en person som är 160 cm lång och väger 62 kg skulle uträkningen se ut så här:

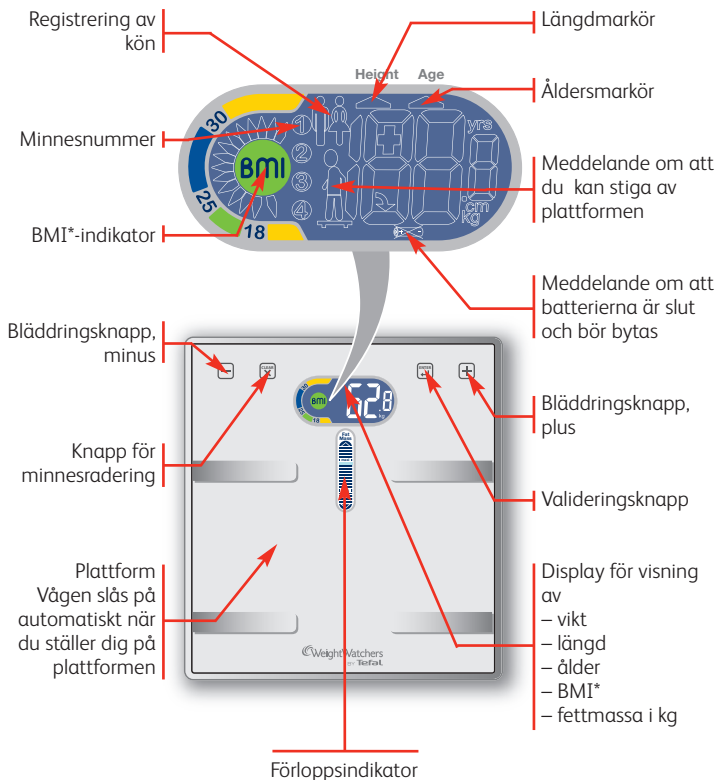
$$62/(1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Personen har ett **BMI på 24,2**.

Tefal och Viktväktarna kan nu erbjuda en personvåg som automatiskt räknar ut och tolkar ditt BMI så att du kan hålla bättre koll på vikten.

Teckningarna i den här bruksanvisningen syftar endast till att illustrera produktens egenskaper. De är inte exakta avbildningar av verkligheten.

Beskrivning



SV

Råd för att bättre följa viktutvecklingen —

För att få bättre kontroll över sin vikt och figur är det viktigt att känna till sin **kroppssammansättning** (bl.a. fettmassan).

Musklerna och fettmassan, som utgör huvuddelen av kroppsvikten, är livsnödvändiga och fördelningen mellan dem ska vara välbalanserad. Denna fördelning varierar med kön, ålder och längd.

Musklerna gör det möjligt att utöva fysiska aktiviteter, lyfta föremål och förflytta sig. Ju större muskelmassan är desto mer energi förbrukar den och kan på så sätt bidra till att kontrollera vikten.

Fettmassan isolerar, skyddar och utgör en energireserv för kroppen. Fettmassan är orörlig och om du får i dig mer energi än du förbrukar är det här som överskottet lagras. Motion minskar fettmassan medan en stillasittande livsstil gör att den ökar.

En alltför stor fettmassa är farlig för hälsan (ökad risk för hjärt-kärlsjukdom, kolesterol, etc.).

Om du följer en diet kan vågen hjälpa dig att kontrollera att du minskar i fettmassa samtidigt som du bibehåller muskelmassan. En dåligt sammansatt diet kan faktiskt leda till minskad muskelmassa. Samtidigt är det ju musklerna som förbrukar energi.

Om muskelmassan minskar förbränner kroppen färre kalorier och lagrar fett. På lång sikt går det alltså inte att förlora fettmassa utan att bibehålla muskelmassan. Med hjälp av vågen kan du kontrollera din mathållning och övervaka din kroppssammansättning och hur den förändras över tid.

Om vågen ska fungera fullt ut måste kroppsmätningarna göras under samma förhållanden varje gång:

- **Barfota (obligatoriskt)** (plattformen ska vara i direktkontakt med huden). Fötterna måste vara torra och korrekt placerade på elektroderna (**se sidan 2**). Obs! Om du har mycket förhårdnader på fötterna kan det leda till felaktiga mätresultat.
- Helst en **gång i veckan, på morgonen** (för att undvika att viktfluktuationer under dagen p.g.a. mathållning, matsmältning eller fysisk aktivitet tas med i beräkningen).
- **En kvart efter uppstigandet**, så att vattnet i kroppen hinner fördela sig i benen.

Det är också viktigt att se till att varken benen (låren, knäna, vaderna) eller fötterna är i kontakt med varandra vid vägningen. Om det behövs kan du placera ett pappersark mellan benen.

Impedansmätning

När du ställer dig barfota på plattformen sänder elektroderna en mycket svag elektrisk ström genom kroppen.

Strömmen går från den ena foten till den andra och möter ett större motstånd när den måste passera genom fettet i kroppen.

Motståndet i kroppen kallas bioelektrisk impedans. Impedansen, som varierar beroende på personens kön, ålder och längd, kan användas för att mäta fettmassan.

Det är inte farligt att använda den här apparaten eftersom den spänning som används är mycket svag (1,5-voltsbatterier).

Däremot kan mätresultatet bli felaktigt i följande fall:

- Om användaren har feber.
- För barn under sex år (apparaten är inte kalibrerad för användare yngre än sex år).
- För gravida (däremot är mätningen ofarlig).
- För personer som får dialys, lider av ödem i benen eller har en kroppsstruktur som avviker från det normala (missbildning).

Tänk på det här när du använder vågen —

- Väg dig alltid på ett hårt och plant underlag. Vågen ska inte stå på en heltäckningsmatta eller vanlig matta.
- Rör inte på dig när du har ställt dig på plattformen.
- Se till att du inte flyttar på vågen när du trycker på knapparna.
- Obs! Vågen är kalibrerad för att följa BMI-värden hos personer över 18 år. Den är inte kalibrerad för barn.
- Obs! När du byter batterier försvinner all information som lagrats i minnesprofilerna.
- Obs! Personer som har pacemaker eller annan elektronisk medicinsk utrustning får inte använda den här apparaten p.g.a. de störningar som den elektriska strömmen kan ge upphov till.
- Den här apparaten är inte att betrakta som medicinsk utrustning och ska inte användas för vägning som syftar till medicinsk övervakning, diagnostisering eller behandling.

Så här fungerar vågen —

Vågen slås på automatiskt när du ställer dig på plattformen.

1 – Registrering av uppgifter

För att vågen ska kunna beräkna ditt BMI och din fettmassa får du en minnesprofil första gången du väger dig (Om vågen ger dig ett minne som

redan används, se **sidan 41 Specialfall**). Du måste sedan ange kön, längd och ålder. Ställ dig på vågen och följ sedan bildserie I, sidan 3. När du har stigit av vågen följer du anvisningarna nedan för att registrera och spara dina personliga egenskaper i minnet.

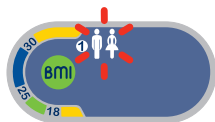
Exempel: kvinna, 34 år, 160 cm lång.

Egenskaperna sparas automatiskt i den första lediga minnesprofilen och du får ett minnesnummer.

SV

1/ Registrering av kön:

- Håll  nedtryckt i två sekunder om du är kvinna.
- Håll  nedtryckt i två sekunder om du är man.
- Bekräfta registreringen genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.



2/ Registrering av längd (100–220 cm):

- Om du är längre än 165 cm håller du  nedtryckt i två sekunder tills din längd visas.
- Om du är kortare än 165 cm håller du  nedtryckt i två sekunder tills din längd visas.
- Bekräfta din längd genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.



3/ Registrering av ålder:

- Om du är äldre än 30 år håller du  nedtryckt i två sekunder tills din ålder visas.
- Om du är yngre än 30 år håller du  nedtryckt i två sekunder tills din ålder visas.
- Bekräfta din ålder genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.



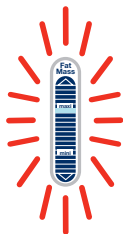
4/ Din vikt visas igen.



5/ Ditt BMI visas.



6/ Din fettmassa i kg visas på displayen. På den graderade skalan kan du se hur din fettmassenivå ligger i förhållande till dina personligt anpassade (enligt ålder, längd och kön) gränsvärden.



SV

2 – Värden som du kan avläsa på vågen

Vågen är utrustad med ett system för automatisk identifiering av användaren.

När du väger dig första gången registrerar och sparar du dina personliga egenskaper i minnet (se föregående stycke).

När du väger dig igen identifieras du automatiskt av vågen.

Ställ dig på vågen och följ sedan **bildserie I och II, sidan 3**.

Specialfall

Om det finns två användare som väger ungefär lika mycket eller om viktförändringen mellan två vägningar är mycket stor, skalan känner inte igen dig, kan du behöva bekräfta ditt minnesnummer.

I så fall stiger du av vågen och följer sedan anvisningarna nedan.

– om vågen föreslår att du sparar när du redan finns i minnet: Håll knappen



nedtryckt i två sekunder och tryck sedan på  eller  tills din minnesprofil visas. Tryck sedan på  för att bekräfta valet.

– Om vågen känner igen dig fast med fel minne: Håll  eller  nedtryckt i två sekunder tills din minnesprofil visas. Tryck sedan på  för att bekräfta valet.

- Om du är en ny användare väljer du det första tomma minnet att spara inställningarna i och om alla minnen är fulla, radera ett minne (**se sidan 43, punkt 3**).

Body Mass Index

- Vågen räknar automatiskt ut ditt BMI och tolkar det enligt följande skala:

SV



<18: Undervikt



18–25: Normalvikt



25–30: Övervikt



>30: Fetma

Fettmassa i kg

Vågen visar din fettmassa i kg.

Värdet visas också i grafiskt i förhållande till dina personligt anpassade gränsvärden för en god hälsa (beräknade utifrån kön, ålder och längd).

Syftet är att ge en precis och personligt anpassad bild av hur din fettmassa ligger i förhållande till dina undre och övre gränser.



Din fettmassa ligger under din minimigräns.
Du bör troligen öka din fettmassa eftersom den
utgör en viktig energireserv för kroppen.

Din fettmassa och din muskelmassa är i balans.
Fortsätt kontrollera din vikt.





Du har för stor fettmassa.
Förändra dina matvanor och/eller håll dig fysiskt aktiv.

Din fettmassa är större än vad som kan anges på skalan.
Förändra dina vanor genast; du utsätter dig för hälsorisker.



SV

Hur de här två parametrarna används

BMI-värdet indikerar om en person är under- eller överviktig baserat på förhållandet mellan vikt och längd.

Genom att mäta impedansen kan man avgöra hur stor fettmassan är i förhållande till muskelmassan och jämföra resultatet med personligt anpassade gränsvärden.



Värden för en fysiskt aktiv person med stor muskelmassa men normal fettmassa.

Värden för en person med rätt förhållande mellan längd och vikt men för stor fettmassa.



Värden för en person med god kroppslig balans.

3 – Minnesradering

Om samtliga minnesprofiler är upptagna

→ följ **bildserie I** och sedan **bildserie III**, **sidorna 3 och 4**:

1) Gör så här för att tömma din minnesprofil på information:

När dina personliga egenskaper visas håller du knappen  nedtryckt i 10 sekunder. Meddelandet "Clr" visas och vågen ger i från sig tre pip. Ställ dig på vågen igen om du vill registrera dig.

2) Gör så här för att tömma en annan minnesprofil än din egen:

När dina personliga egenskaper visas trycker du på  eller  tills den minnesprofil du vill tömma visas. Håll sedan knappen  nedtryckt i tio sekunder. Meddelandet "Clr" visas och vågen ger i från sig tre pip.

3) Gör så här för att ändra parametrarna i din minnesprofil (ange en annan ålder eller längd):

När dina personliga egenskaper visas håller du knappen  nedtryckt i 2 sekunder. Uppgifterna i din minnesprofil visas.

Följ sedan anvisningarna under **"SÅ HÄR FUNGERAR VÅGEN – Registrering av uppgifter"**, sidan 39.

Specialmeddelanden

Meddelande/ situation	Åtgärd/lösning
	Belastningen överstiger den övre gränsen på 160 kg. → Överskrid inte max-belastningen.
	Du måste stiga av plattformen för att sekvensen ska kunna slutföras. → Stig av vågen.
	Se sidan 2



1) Samtliga minnesprofiler är upptagna.

→ Se "Minnesradering".

2) Du identifieras inte av vågen.

→ Ange ditt minnesnummer och din längd genom att trycka på knappen  och sedan hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.

Du är erkänd i ett annat minne, **se sidan 41 Specialfall.**



Det händer ingenting när du trycker på någon av knapparna.

1) Vågen känner av ett annat tryck än trycket från ditt finger.

→ Se till att:

- du bara trycker med ett finger,
- du inte tar stöd mot plattformen på vågen,
- du inte greppar om vågen,
- vågen står rätt på golvet.

Eller

2) Du trycker inte tillräckligt länge på knapparna.

→ Håll önskad knapp nedtryckt i två sekunder.

SV

Var rädd om miljön!



① Din apparat innehåller olika material som kan återanvändas eller återvinnas.

➔ Lämna den på en återvinningsstation eller på en auktoriserad serviceverkstad för omhändertagande och behandling.

Tefal har, i samarbejde med Weight Watchers, udviklet denne personvægt, som er specielt tilpasset vægtnkontrol takket være blandt andet BMI-funktionen*.

Weight Watchers tilpasser sig dit liv og dine behov!

Op tilbyder et udvalg af tjenester for at ledsage dig på din vej til vægtnab.

Moderne

Et sundt og effektivt slankeprogram og motiverende ugentlige møder.

Personlige møder

En konsulent står til rådighed for dig hver uge.

Hos dig

Et effektivt slankeprogram, som du kan tage med dig hjem.

Weight Watchers i virksomheden

Weight Watchers kommer ud til dig i virksomheden og organiserer møder.

Weight Watchers online

Interaktive værktøjer som hjælp til at følge slankeprogrammet via internettet i dagligdagen.

Ring til Weight Watchers kundeservice 33 11 04 41.

Eller klik ind på: www.weightwatchers.dk

*** BMI = Body Mass Index = Kroppsmasseindeks.**

BMI angiver forholdet mellem højde og vægt. Det anvendes af WHO (World Health Organization) til at evaluere risiciene forbundet med overvægt eller anoreksi sammen med en referenceskala.

BMI udregnes på følgende måde:

Legemsvægt (kg) / legemshøjde (m) x legemshøjde (m)

Hvis en person f.eks. vejer 62 kg og måler 1,60 m:

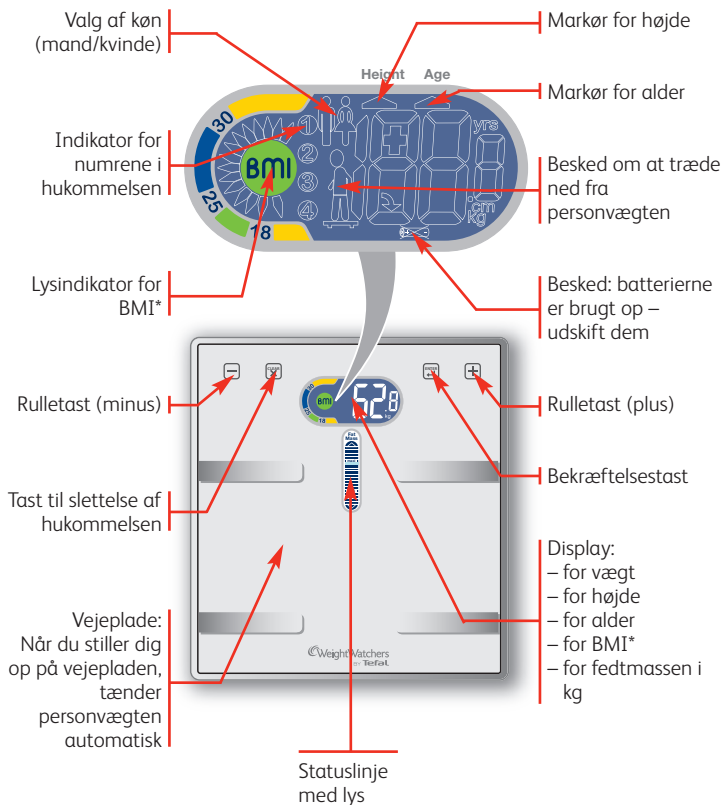
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

Så er **personens BMI på 24,2**.

Tefal og Weight Watchers har udviklet en personvægt, som automatisk udregner dit BMI og fortolker det for at sikre en bedre vægtnkontrol.

De forskellige illustrationer i denne brugsvejledning er udelukkende beregnet til at illustrere produktets egenskaber og afspejler ikke nødvendigvis de faktiske forhold.

Beskrivelse



Gode råd til effektiv vægtkontrol

For at sikre en bedre kontrol over din vægt og din figur er det vigtigt, at du kender din **kropsmasse** (herunder din fedtmasse).

Musklerne og fedtmassen, som er de elementer der hovedsageligt udgør vægten, er uundværlige for kroppen og skal fordeles jævnt over det hele. Denne fordeling varierer afhængigt af køn, alder og højde.

Musklerne giver mulighed for at foretage fysiske aktiviteter, løfte genstande, bevæge sig uden besvær. Jo større muskelmasse, desto mere forbruger kroppen energi og jo lettere er det at kontrollere vægten.

Fedtmassen isolerer, beskytter og lagrer energi. Den er inaktiv og lagrer overskydende kalorier, hvis du spiser mere, end du forbruger. Fysisk aktivitet giver mulighed for at reducere fedtmassen og inaktivitet øger den.

Hvis fedtmassen er for stor er det farligt for sundheden (risiko for kardiovaskulære sygdomme, forhøjet kolesterol osv.)

DA

I forbindelse med en slankekur hjælper produktet dig med at kontrollere tabet af fedtmasse og holder samtidig øje med, om din muskelmasse opretholdes. En ubalanceret kost kan føre til tab af muskelmasse. Og det er musklerne, der forbruger energi.

Hvis man taber muskelmasse, brænder man færre kalorier og kroppen lagrer fedt. Et varigt vægttab er derfor ikke muligt, hvis muskelmassen ikke opretholdes. Produktet giver dig mulighed for at styre din slankekur og din vægtbalance i længere tid.

For at få det meste ud af dette apparat skal vejningen altid foregå under de samme betingelser:

- **vej dig altid uden strømper** (direkte kontakt med huden). Fødderne skal være tørre og stå korrekt på elektroderne (**se side 2**). Vigtigt: For meget hård hud under fødderne kan føre til fejlmåling.
- vej dig fortrinsvist **en gang om ugen, når du står op** (for ikke at tage højde for variationer i vægten i løbet af dagen på grund af maden, fordøjelsen og fysisk aktivitet)
- vej dig **15 minutter efter du er stået op**, således at vandet i kroppen fordeles i de nederste lemmer.

Det er også vigtigt, at benene (lår, knæ, lægge) eller fødderne ikke rører ved hinanden. Sæt eventuelt et stykke papir mellem benene.

Måleprincip

Når du stiller dig op på vejepladen med nøgne fødder, sendes en meget svag elektrisk strøm igennem den nederste del af kroppen via elektroder. Denne strøm, som går fra den ene fod til den anden, har svært ved at trænge igennem fedt.

Denne modstand i kroppen, som kaldes for bioelektrisk impedans, varierer afhængigt af køn, alder og højde og giver mulighed for at måle fedtmassen og dens grænser.

Dette apparat er helt ufarligt, da det fungerer med en meget svag spænding (batterier på 1,5 volt).

Der er dog risiko for fejlmåling i følgende tilfælde:

- hvis personen har feber
- børn under 6 år (apparatet er ikke kalibreret til børn under 6 år)
- gravide kvinder (det er dog helt ufarligt)
- personer i dialysebehandling, personer der har ødemer på benene, personer der lider af dysmorf.

DA

Forholdsregler for brug

- **Vej dig altid på et hårdt og fladt gulv. Vej dig aldrig på et tæppe.**
- **Undgå at bevæge dig, når du står på vejepladen.**
- **Flyt ikke vægten, mens du trykker på tasterne.**
- **Vigtigt: Personvægten er udelukkende kalibreret til at følge personers BMI fra 18 år og op. Den er ikke kalibreret til børn.**
- **Vigtigt: Når du skifter batterierne ud, vil alle informationerne i hukommelsen gå tabt.**
- **Vigtigt: Dette apparat må ikke bruges af personer med pacemaker eller andet elektromedicinsk udstyr pga. risikoen for forstyrrelser forbundet med den elektriske strøm.**
- **Dette er ikke et medicinsk apparat og må derfor ikke bruges til at kontrollere vægten i forbindelse med medicinsk overvågning, diagnose eller behandling.**

Personvægtens funktion

Automatisk start, når du træder op på vejepladen.

1 – Valg af data

Første gang du vejer dig, vil personvægten tildele dig et nummer i hukommelsen for at udregne dit BMI og din fedtmasse (hvis vægten tildeler dig et nummer der allerede er optaget, se afsnittet **Særlige tilfælde, side 51**).

Du skal angive køn, højde og alder. Træd op på vejepladen og **følg sekvens 1, side 3.**

Træd ned fra vejepladen for at registrere dine personlige oplysninger i hukommelsen og følg nedenstående vejledning:

Eksempel på en kvinde på 34 år, der er 160 cm høj

Dine oplysninger gemmes automatisk i den første ledige hukommelse og du vil få tildelt et nummer.

1/ Valg af køn:

- DA**
- Hvis du er en kvinde, skal du trykke på  i 2 sekunder.
 - Hvis du er en mand, skal du trykke på  i 2 sekunder.
 - Bekræft dit valg ved at trykke på  i 2 sekunder.



2/ Valg af højde (fra 100 til 220 cm):

- Hvis du er over 165 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.
- Hvis du er under 165 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.
- Bekræft din højde ved at trykke på  i 2 sekunder.



3/ Valg af alder:

- Hvis du er over 30 år, skal du trykke på tasten , indtil du finder din alder.
- Hvis du er under 30 år, skal du trykke på tasten , indtil du finder din alder.
- Bekræft din alder ved at trykke på  i 2 sekunder.



4/ Din vægt vises igen.



5/ Dit BMI vises.



6/ Din fedtmasse vises i kilo på displayet. Den lodrette gradinddelte skala viser, hvor dit fedtmasseniveau befinder sig i forhold til dine personlige grænser (afhængigt af alder, højde og køn).



DA

2 – Oplysninger som produktet giver

Personvægten er udstyret med et system, der automatisk genkender brugeren.

Første gang du vejer dig, skal du registrere dine personlige oplysninger i hukommelsen (se forrige afsnit).

Ved de efterfølgende vejninger vil personvægten automatisk genkende dig. Træd op på vejepladen og følg **sekvenserne I og II, side 3**.

Særligt tilfælde

Hvis 2 personer vejer næsten det samme eller hvis ændringen i vægten er meget stor, genkender vægten dig ikke og vil bede dig om at bekræfte dit nummer i hukommelsen igen.

Når du er trådt ned af vejepladen,

- Hvis vægten beder dig registrere dig selvom du allerede er i hukommelsen: Tryk i 2 sekunder på , derefter på  eller , indtil dit nummer i hukommelsen vises. Tryk derefter på  for at bekræfte dit valg.
- hvis vægten identificerer dig med et forkert nummer: Tryk i 2 sekunder på  eller , indtil dit nummer i hukommelsen vises. Tryk derefter på  for at bekræfte dit valg.
- Hvis du er ny bruger, skal du vælge den første tomme hukommelse til at gemme dine indstillinger, og hvis alle er optaget, må du slette oplysningerne i en hukommelse for at registrere dig (**se side 53, punkt 3**).

Body Mass Index

- Personvægten udregner automatisk dit BMI og fortolker det:



<18: Undervægtig



18 til 25: Normal vægt



25 til 30: Overvægtig



>30: Svært overvægtig

Fedtmasse i kg

Personvægten viser din fedtmasse i kilo.

Din fedtmasse angives også på en graf, som repræsenterer dine personlige grænser for "godt helbred" (beregnet ud fra køn, alder og højde).

Målet er præcist og personligt at angive, hvor din fedtmasse befinder sig i forhold til dine minimums- og maksimumsgrænser.



Din fedtmasse befinder sig under din minimumsgrænse.

Det anbefales, at du øger din fedtmasse, da den udgør en vigtig energireserve for din krop.



Din fedtmasse og din muskelmasse er i balance, fortsæt med at overvåge din vægt.

Du har for meget fedtmasse.

Lav om på dine kostvaner og/eller rør dig mere.



Din fedtmasse overstiger det maksimale niveau.

Lav hurtigt om på dine vaner, dit helbred er i fare.

Sådan bruges disse 2 parametre

BMI giver en indikation om, hvorvidt du er overvægtig eller ej i forhold til din højde.

Impedansmåleren giver mulighed for at måle din fedtmasse i forhold til muskelmassen inden for dine personlige grænser.



Eksempel på en person, der dyrker sport, og hvor muskelmassen er tung og fedtmassen normal.

Eksempel på en person med et normalt forhold mellem vægt og højde, men med en for stor fedtmasse.



DA



Eksempel på en person, der har en god vægtbalance.

3 – Sletning af hukommelsen

Alle numrene i hukommelsen er optaget

→ følg **sekvenserne I, og derefter III, side 3 og 4:**

1) Sådan sletter du dine data:

Når dine personlige oplysninger vises på displayet, tryk i 10 sekunder på



Beskeden "Clr" vises og du kan høre 3 biplyde. Træd op på vejepladen for at registrere dig.

2) Sådan sletter du andre data:

Når dine personlige oplysninger vises på displayet, tryk i 2 sekunder på  eller  for at finde de data du vil slette, tryk derefter i 10 sekunder på .

Beskeden "Clr" vises og du kan høre 3 biplyde.

3) Sådan ændrer du indstillingerne i din hukommelse:

(ændring af alder eller højde):

Når dine personlige oplysninger vises på displayet, tryk i 2 sekunder på .

Nu har du adgang til dine data i hukommelsen.

Følg samme fremgangsmåde som i afsnittet “PERSONVÆGTENS FUNKTION – Valg af data”, side 49.

Specielle beskeder

Beskeder /
Situationer

Handlinger /
Løsninger



Belastningen er større end den maksimalt tilladte belastning på 160 kg.

→ Den maksimale belastning må ikke overskrides.



Du skal træde ned fra vejepladen for at personvægten kan fortsætte sekvensen.

→ Træd ned fra vejepladen.



Se side 2



1) Alle numrene i hukommelsen er optaget.

→ se «Sletning af hukommelsen».

2) Du er ikke genkendt.

→ Vælg dit nummer i hukommelsen og din højde ved at trykke på  og hold tasten  trykket nede i 2 sekunder.

Du er genkendt i en anden hukommelse, se side 51 Særlige tilfælde.

DA



Du trykker på en tast og personvægten reagerer ikke.

1) Personvægten registrerer et andet tryk end trykket med fingeren.

→ kontroller:

- at du kun trykker med en enkelt finger,
- at du ikke trykker på vejepladen,
- at vejepladen ikke er klemmt,
- at personvægten står korrekt på gulvet.

Eller

2) Du har trykket for kort på tasten.

→ Hold fingeren på tasten i 2 sekunder.

DA

Vi skal alle være med til at beskytte miljøet!



- ① Apparatet indeholder mange materialer, der kan genvindes eller genbruges.
- ➔ Bring det til et specialiseret indsamlingssted for genbrug eller et autoriseret serviceværksted, når det ikke skal bruges mere.

In association with Weight Watchers, Tefal has developed these bathroom scales specifically designed to track your weight with various indicators including your BMI*.

*** BMI = Body Mass Index.**

The BMI measures the weight status of a person. It is used by the World Health Organization (WHO) to assess risks caused by overweight or anorexia in relation to a reference scale.

BMI is calculated as follows:

weight in kilograms / (height in metres x height in metres).

For example, for a person weighing 62 kg and 1.60 metres tall:

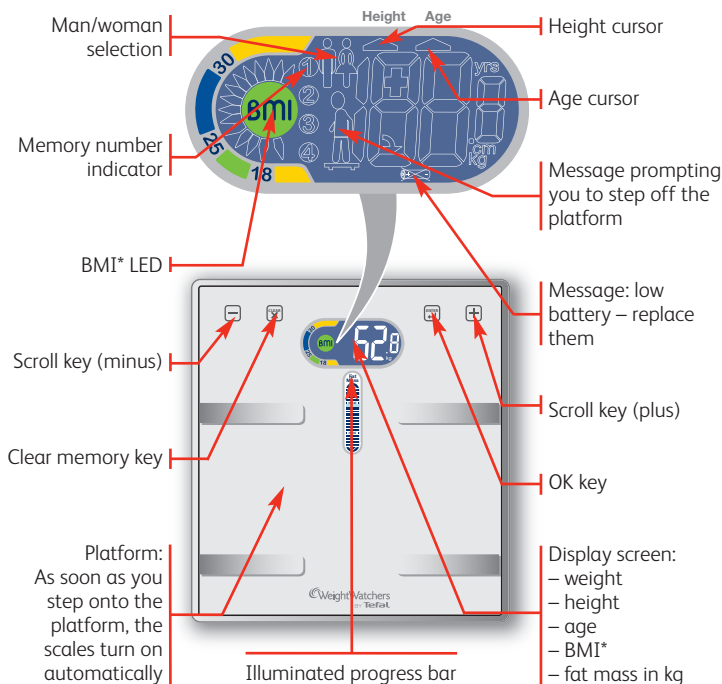
$$62 / (1.6 \times 1.6) = 24.2$$

The **BMI is 24.2.**

Tefal and Weight Watchers bring you bathroom scales that automatically calculate your BMI and interpret it to help you track your weight better.

The drawings in this user's manual are intended for illustration only and may differ from the actual product.

Description



Tips on tracking your weight

To control your weight and figure, you must know your **body composition** (including your fat mass).

Muscles and fat mass, which essentially make up your weight, are indispensable for life, and must be distributed evenly. This distribution varies according to your sex, age and height.

Muscles allow you to carry out physical activities, lift objects and move without difficulty. The higher the muscle mass the more energy it consumes and thereby contributes to weight control.

Fat mass functions as insulation, protection and energy reserve. It is inert and stores surplus calories, if you eat more than what you burn. Physical exercise helps you to reduce it, whereas a sedentary lifestyle increases it.

In high quantities, fat mass is dangerous to health (cardiovascular risks, cholesterol, etc.).

EN

If you are on a diet, the scales will help you to control the loss of your fat mass while making sure your lean mass stays the same. This is helpful because an unsuitable diet can result in loss of muscle. However, only muscles consume energy.

This means that if you lose muscles, you will burn fewer calories and your body will store the fat. Therefore you cannot reduce your fat mass on a lasting basis without maintaining your muscle mass. These scales will help you to monitor your diet and control the balance of your body composition over time.

To get the best out of your appliance, the body measurement must always be taken in the same conditions:

- **Measurements must be taken barefoot** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and correctly positioned on the electrodes, **see page 2**. Caution: if your feet are too calloused, the measurement may be distorted
- Preferably **once a week first thing in the morning** (to avoid weight fluctuations during the day due to your food intake, digestion or physical activity)
- **15 minutes after you get up**, so that the water in your body can circulate to your lower limbs.

It is also important to make sure that there is no contact between your legs (thighs, knees, calves), or between your feet. If necessary, slide a sheet of paper between your legs.

Measuring principle

When you step onto the scales, barefoot, a very low intensity electric current is transmitted into your body by the electrodes.

This current, transmitted from one foot to the other, comes up against obstacles when it must pass through fat.

This resistance of the body, called bio-electric impedance, varies according to your sex, age and height, and from this, the fat mass and its limits can be determined.

This appliance is entirely safe as it operates with a very low voltage (1.5 V batteries).

However, measurements may be distorted in the following cases:

- people with a fever
- children under 6 (appliance not calibrated under this age)
- pregnant women (perfectly safe however)
- people on dialysis, people with oedemas on the legs, people suffering from dysmorphia.

EN

Precautions of use

- Always place the scales on a flat, hard floor when you take your measurement. Avoid carpets or soft surfaces.
- Once you step onto the scales, try to stand still.
- Do not move the appliance when handling the keys.
- Caution: these bathroom scales are calibrated to track the BMI only for people above 18. They are not calibrated for children.
- Caution: all the data stored in the memory will be lost when you replace the batteries.
- Caution: the use of this appliance is prohibited for persons with pacemakers or any other electronic medical equipment due to risks of interference with the electric current.
- This appliance is not a medical device; it must not be used to determine weight for the purposes of medical supervision, diagnosis or treatments.

Using your bathroom scales

Automatic switch-on when you step onto the platform.

1 – Selecting your data

When using for the first time, a memory is assigned to you so that the scales can calculate your BMI and your fat mass (if the scales assign you a memory that is already in use, see **Special case, page 61**). You must select

your sex, height and age. Step onto the scales and follow **sequence I, page 3**.

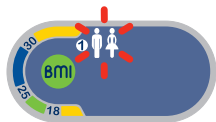
Step off the scales. To record your personal details on the memory, follow the instructions below:

Example of a 34-year old woman 160 cm tall

Your details are recorded automatically in the first free memory and a memory number is assigned to you.

1/ Selecting your sex:

- If you are a woman, press  for 2 seconds.
- If you are a man, press  for 2 seconds.
- Confirm your choice by pressing  for 2 seconds.



2/ Selecting your height (100 to 220 cm):

- If you are more than 165 cm tall, press  for 2 seconds, until your height is displayed.
- If you are less than 165 cm tall, press  for 2 seconds, until your height is displayed.
- Confirm your height by pressing  for 2 seconds.



3/ Selecting your age:

- If you are over 30, press  for 2 seconds, until your age is displayed.
- If you are under 30, press  for 2 seconds, until your age is displayed.
- Confirm your age by pressing  for 2 seconds.



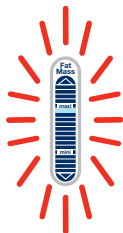
4/ Your weight is displayed once again.



5/ Your BMI is displayed.



6/ Your fat mass is displayed in kg on the LCD. The vertical graduated scale shows you where your fat mass level is compared to your personalised limits (according to your age – height – sex).



2 – Data supplied by your scales

Your bathroom scales are equipped with an automatic user recognition system.

When you measure your weight for the first time, you must record your personal details on the memory (see paragraph above).

During subsequent uses, your scales will automatically recognize you.

Step onto the platform and follow **sequences I and II, page 3**.

Special case

If 2 users have similar weights or if your weight different is abnormally high, the scales will not recognize you and will ask you to reconfirm your memory number.

After you step off the platform,

- if the scales prompt you to record your data whereas it is already stored on the memory: press  for 2 seconds, and then  or  until your memory is displayed. Then press  to confirm your choice.
- If the scales recognize you with the wrong memory number: press on  or  for 2 seconds until your memory number is displayed. Then press  to confirm your choice.
- If you are a new user, choose the first empty memory to record your parameters and if all the memories are full, clear a memory (**see page 63, point 3**).

Body Mass Index

- Your scales calculate your BMI automatically and interpret it:



<18: Underweight



18 to 25: Normal weight



25 to 30: Overweight



>30: Obese

Fat mass in kg

Your scales display your fat mass in kg.

Your fat mass is also shown on a graphic display that represents your personalised “good health” limits (calculated based on your sex, age and height).

The aim is to show in a precise and personalised manner where your fat mass stands compared to your min and max limits.



Your fat mass is below your minimum limit.
It would be advisable to increase your fat mass, as it forms an important energy reserve for your body.



Your fat mass and your lean mass are balanced.
Continue to watch your weight.



You have too much fat mass.
Change your food habits and/or carry out a physical activity.

Your fat mass has exceeded the maximum measuring level.

Change your food habits quickly, as your health is at risk.



How to use these 2 parameters

The BMI gives an indication of your weight status by calculating the weight/height ratio.

Impedance measures the fat mass compared to the lean mass (muscles) within the personalised limits.



Case of a sports person whose lean mass is high whereas the fat mass is normal.

EN

Case of a person whose weight/height ratio is correct, but whose fat mass is too high.



Person whose body composition is balanced.

3 – Clearing the memory

All the memories are in use.

→ follow **sequences I, then III, pages 3 and 4:**

1) To empty your memory:

When your personal details are displayed, press  for 10 seconds. The “Clr” message appears and you will hear 3 beep sounds. Step onto the platform to record your details.

2) To empty someone else's memory:

When your personal details are displayed, press  or  for 2 seconds to reach the memory you want to clear. Then press  for 10 seconds. The “Clr” message appears and you will hear 3 beep sounds.

3) To change the parameters of your memory:

(changing your age or height):

When your personal details are displayed, press  for 2 seconds, and you will access the details in your memory.

Proceed as in paragraph “**USING YOUR BATHROOM SCALES – Selecting your data**”, page 59.

Special messages

Messages/Situations

Actions/Solutions



The load is higher than the maximum weight of 160 kg.

→ **Do not exceed the maximum load.**



You must step off the platform to continue the sequence.

→ **Step off the platform.**



See page 2



1) All the memory numbers are in use.

→ see “Clearing the memory”.

2) You are not recognized.

→ Select your memory number and your height by pressing , and press the  key for 2 seconds.

You are recognized in another memory number: See “**Special case, page 61**”.



You press a key and there is no effect on the appliance.

1) The scales are detecting another key than the one pressed by your finger.

→ Make sure:

- you are pressing the key with just one finger
- you are not resting on the platform
- you are not holding it pinched
- the scales are placed properly on the floor.

Or

2) You have not pressed the key long enough.

→ Keep your finger pressed on the key for 2 seconds.

EN



Environment protection first!

① Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.

➔ Leave it at a local civic waste collection point.