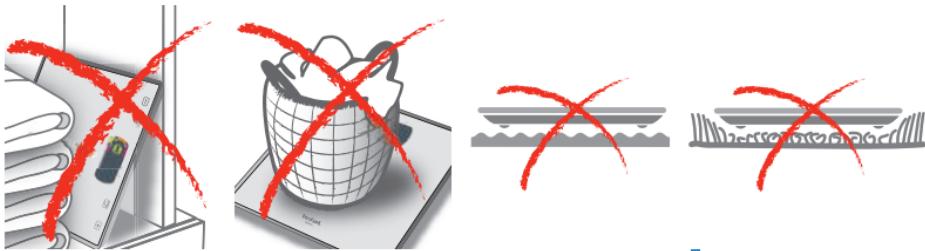


Tefal®

GOAL™

IT
ES
PT
EL

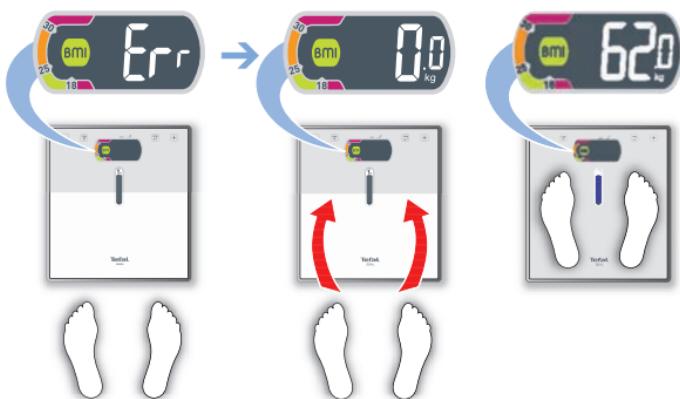




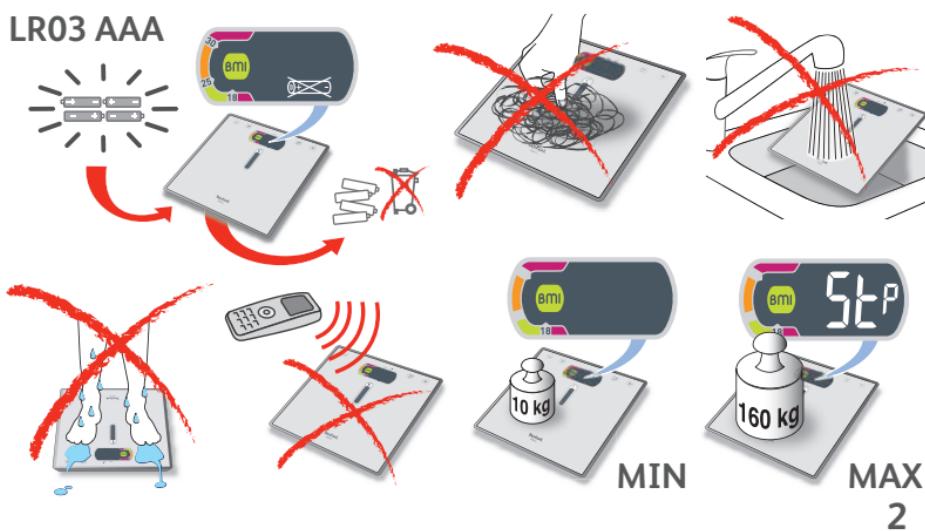
A

B

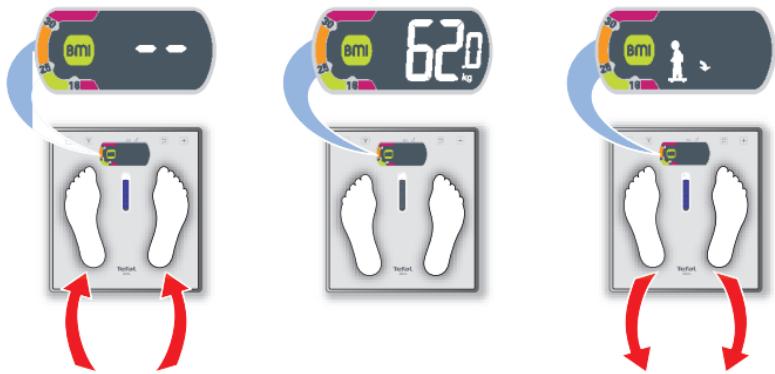
C



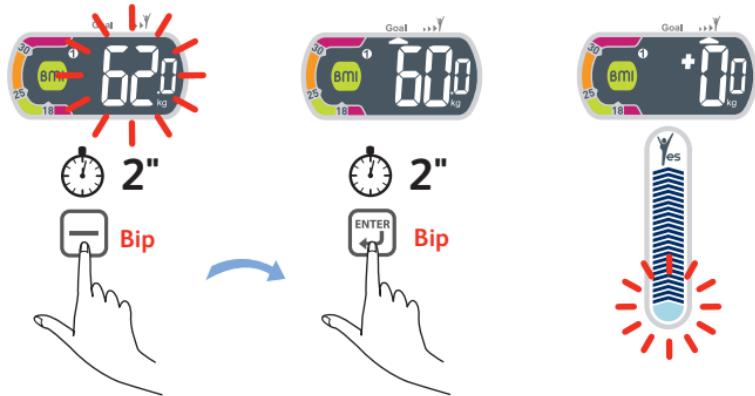
LR03 AAA



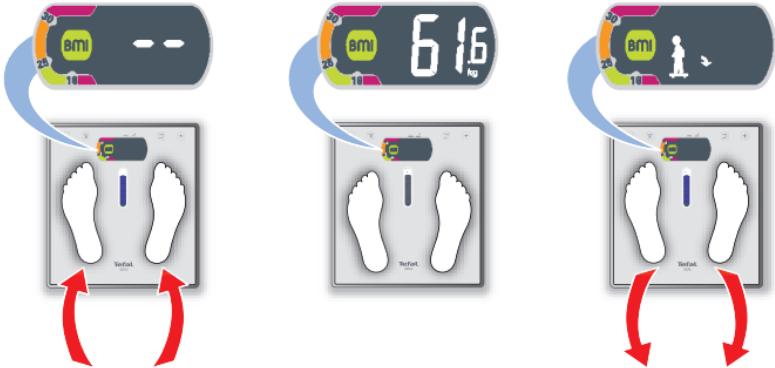
I

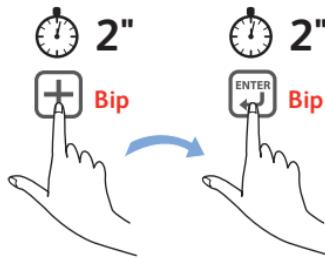


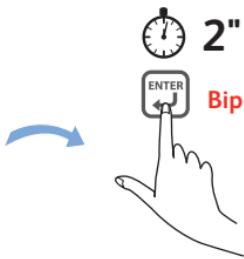
Goal

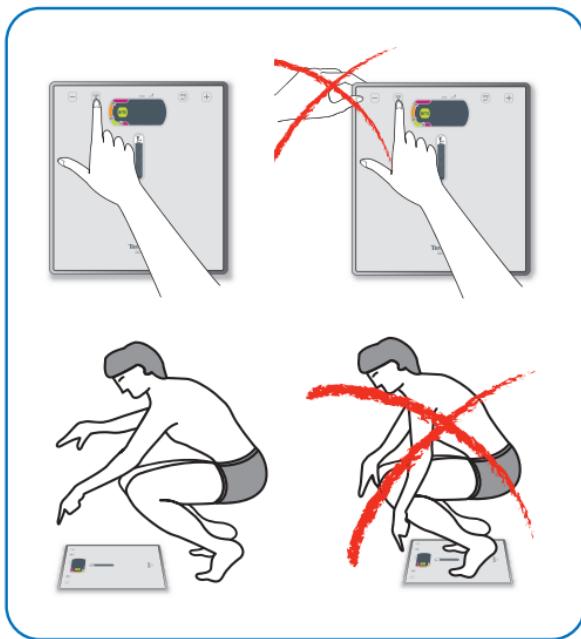
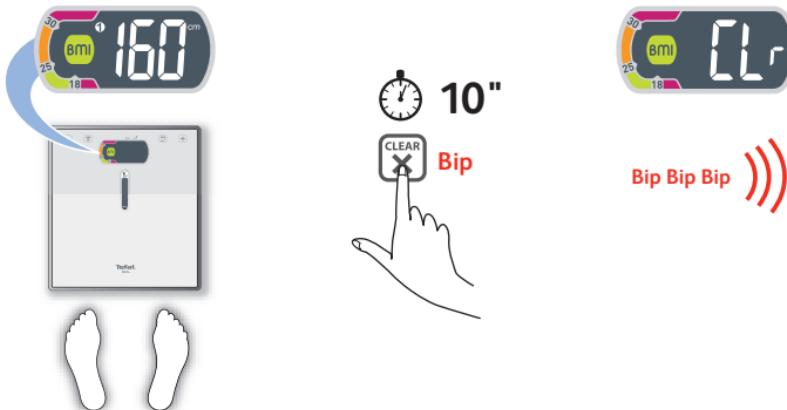


II









IT. I vari disegni sono destinati esclusivamente ad illustrare le caratteristiche di «Goal» e non sono l'esatto riflesso della realtà.

ES. Los diferentes dibujos están destinados únicamente a ilustrar las características de «Goal», y no reflejan estíctamente la realidad.

PT. Os diferentes desenhos apenas ilustram as características da balança «Goal», não sendo reflexo rigoroso da realidade.

EL. Οι διάφορες εικόνες προορίζονται αποκλειστικά για την απεικόνιση των χαρακτηριστικών της «Goal» δεν αποτελούν ακριβή αντανάκλαση της πραγματικότητας.

Tefal ha messo a punto questa bilancia pesapersona per adattarsi al vostro percorso di peso sulla base di indicazioni quali il BMI*.

*BMI = Body Mass Index = IMC = Indice di Massa Corporea

Il BMI traduce la corporatura di una persona. È utilizzato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per valutare i rischi legati all'obesità o all'anoressia in base ad una scala di riferimento.

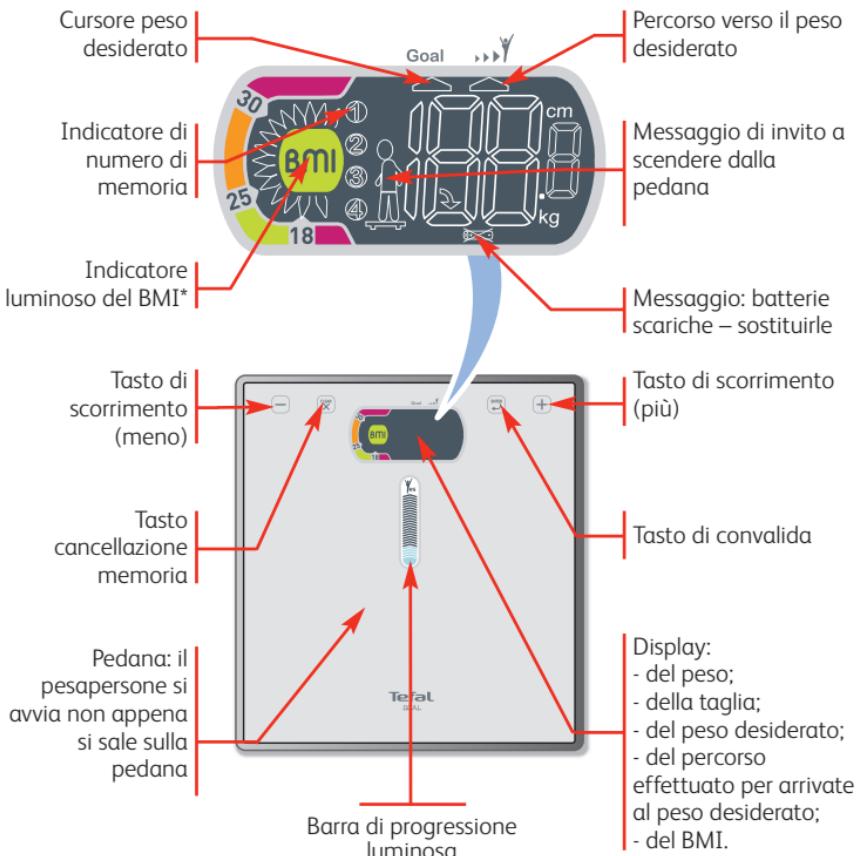
Per calcolare il BMI:

peso in Kg/(altezza in metri x altezza in metri).

Per esempio, per una persona di 62 kg, di altezza 1,60 m:

$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2 \text{ Il suo BMI è di 24,2.}$$

Description



Consigli utili per monitorare il proprio peso

Le fluttuazioni di peso sono importanti nel corso della giornata e sono in funzione dell'alimentazione, della digestione o della vostra attività fisica. Consigliamo di **pesarvi sempre nelle stesse condizioni, preferibilmente appena svegli prima di bere o mangiare.** Inutile pesarsi più volte nella stessa giornata. È preferibile pesarsi a scadenza settimanale e non quotidiana.

Precauzioni d'uso

- Effettuare la pesata su di una superficie dura e piana. Non porre la bilancia su moquette o tappeti.
- Una volta sulla pedana della bilancia evitare di muoversi
- Non spostare l'apparecchio mentre si agisce sui tasti.
- Attenzione! Questa bilancia è calibrata per seguire il BMI unicamente di persone a partire dai 18 anni. Non è calibrata per i bambini.
- Attenzione al cambio delle batterie: tutte le informazioni in memoria vanno perse

Funzionamento del pesapersone

Avviamento automatico non appena si sale sulla pedana

1 – Selezione dei dati

Affinché il pesa persone possa calcolare il BMI/IMC e il percorso per raggiungere il peso desiderato, alla prima pesata dovete scegliere il numero di memoria, la taglia e il peso che si ha intenzione di raggiungere – **vedere sequenza I, pag. 3.**

- Salire sul pesapersone.
- Selezionare la memoria premendo  , fino al numero desiderato.
Confermare tale numero tenendo premuto il tasto  per 2 secondi.
- Selezionare la propria altezza (da 100 a 220 cm).
 - . Se si misura meno di 170 cm, premer  , fino a raggiungere la cifra esatta
 - . Se si misura più di 170 cm, premere  , fino a raggiungere la cifra esatta

Confermare il peso desiderato tenendo premuto il tasto  per 2 secondi.

– Selezionare il peso desiderato

- Se si desidera raggiungere un peso inferiore a quello attuale, premere su **[-]** fino a raggiungere il peso desiderato.
- Se si desidera raggiungere un peso superiore a quello attuale, premere su **[+]** fino a raggiungere il peso desiderato.

Confermare il peso desiderato tenendo premuto il tasto **[ENTER]** per 2 secondi. La barra di progressione luminosa si attiva.

Attenzione! Il peso desiderato deve essere ragionevole. Tenendo conto la la taglia, un peso-obiettivo corrispondente a un BMI inferiore a 18 non viene registrato.

2 – Informazioni ottenute con l'apparecchio

Il pesapersona è dotato di un sistema di riconoscimento automatico dell'operatore:

alla pesata successiva, grazie ad un sistema esclusivo di riconoscimento automatico, sarete riconosciuti automaticamente dall'apparecchio e sul display verrà visualizzato un valore corrispondente al peso quotidiano, a percorso effettuato per raggiungere il vostro peso desiderato in rapporto alla pesata precedente e al vostro BMI – **vedere sequenza II, pag. 3.**

Nel caso in cui due persone abbiano il peso molto vicino l'uno all'altro o se lo scarto di peso è considerevole, il pesapersona chiederà di rivalidare il numero di memoria.

Appena scesi dalla pedana premere il tasto **[-]** o **[+]** fino a inserire il proprio numero di memoria e la propria altezza, poi validare premendo il tasto **[CLEAR]** per 2 secondi.

Body Mass Index

- Il pesapersona calcola e interpreta automaticamente il vostro BMI:



<18 : Magrezza



18 > 25 : Normalità



25 > 30 : Sovrappeso



>30 : Obesità

Sui passi del peso desiderato

Ad ogni pesata, il percorso per arrivare al peso-obiettivo memorizzato si traduce in valore sul display LCD e sulla barra luminosa di progressione.

A titolo esemplificativo:

Avete l'obiettivo di perdere peso





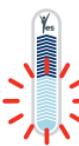
Goal

Obiettivo Percorso effettuato

1a pesata



Pesata successiva



Obiettivo raggiunto



Importante: il percorso effettuato viene calcolato sempre a partire dal vostro peso al momento della selezione del peso-obiettivo.



Nel caso in cui non desideriate un aggiornamento costante di questo peso ad ogni nuova pesata viene visualizzato lo scarto di peso rispetto alla pesata precedente, mentre la barra di progressione rimane inattiva.

Modifica o annullamento del peso-obiettivo

- Annullamento

All'impostazione del peso-obiettivo o della barra di progressione luminosa premere per 10 sec fino ai 3 bip.

- Modifica

All'impostazione del peso-obiettivo o della barra di progressione luminosa premere per 2 sec fino a quando il peso non lampeggia.

Vedere pag. 9 "Selezionare il proprio peso-obiettivo".

3 – Cancellazione memoria

Quando si desidera reinizializzare la propria memoria occorre cancellare le informazioni già presenti – **vedere sequenza III, pag. 3 :**

-Salendo sulla pesapersone si è riconosciuti.

-Scendendo dalla pedana, tenere premuto il tasto  fino alla visualizzazione del messaggio "Clr".

-Per potersi registrare in memoria, ripartire dalla **sequenza I, pag. 3.**

Quando tutte le memorie sono occupate da altri utenti, occorre cancellare le informazioni contenute all'interno di una memoria per potersi registrare.

-Salendo sul pesa persone non si è riconosciuti.

-Scendendo dalla pedana far comparire il numero di memoria che desiderate cancellare premendo sul tasto  o , quindi tenere premuto il tasto  fino alla comparsa del messaggio "Clr".

-Per potersi registrare in memoria, ripartire dalla **sequenza I, pag. 3.**

Messages spéciaux

Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
	Il carico è superiore alla portata massima di 160 kg. → Non superate il carico massimo.
	Dovete scendere dalla bilancia affinchè la memoria continui la sequenza. → Scendete dalla pedana.
	Vedere pag. 2



1) Tutte le memorie sono occupate

→ Seguite « Cancellazione memoria ».

2) Non si è riconosciuti.

→ Selezionare la propria memoria e altezza premendo il tasto e per 2 sec il tasto .



Premete un tasto per registrare le vostre caratteristiche e Goal non reagisce.

1) Il pesapersona identifica una digitazione diversa dalla propria.

→ Assicurarsi :

- che la pressione sia fatta con un dito solo,
- che non vi appoggiate sul piatto,
- che non lo teniate stretto,
- che il pesapersona sia ben posizionato al suolo.

Oppure

2) Avete tenuto premuto troppo brevemente il tasto.

→ Mantenere il dito premendo 2 secondi sul tasto.

CONTRIBUIAMO ALLA PROTEZIONE DELL'AMBIENTE!



① L'apparecchio contiene numerosi materiali valorizzabili o riciclabili.

② Portatelo in un punto di raccolta, o in sua mancanza, in un centro assistenza autorizzato affinché venga effettuato il trattamento più opportuno.

Tefal ha perfeccionado esta báscula, particularmente adaptada para efectuar el seguimiento de su peso gracias a indicaciones como el IMC*.

*BMI = Body Mass Index = IMC = Índice de masa corporal

El IMC es un índice de peso de una persona en relación con su altura. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo utiliza para evaluar los riesgos vinculados al sobrepeso o al bajo peso, comparándolo con una escala de referencia.

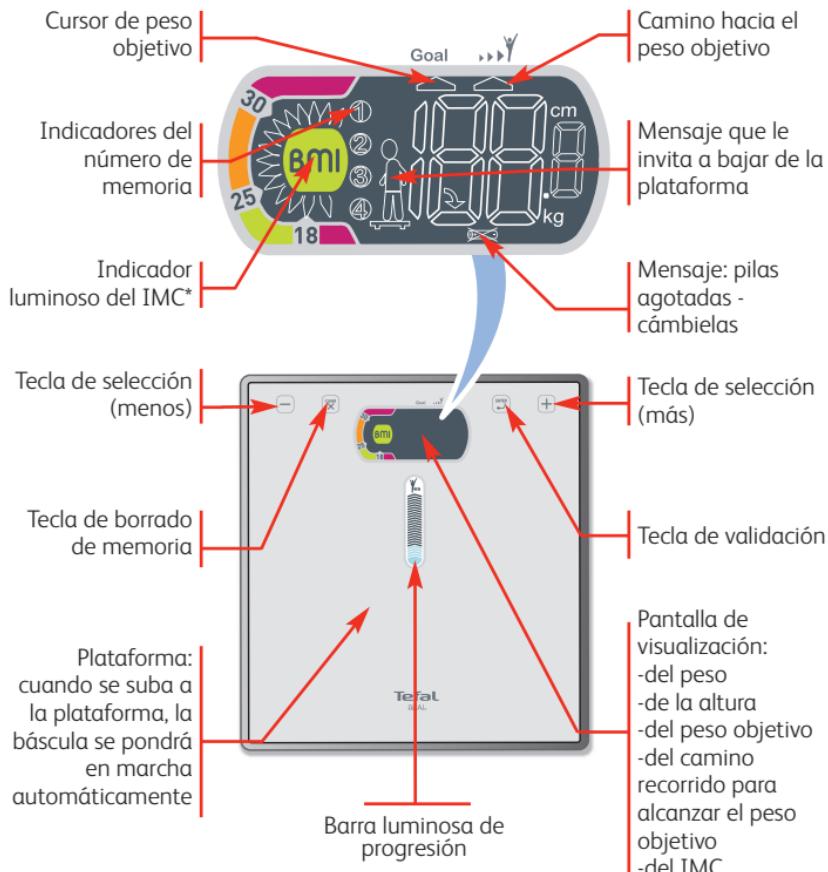
El IMC se calcula de la siguiente manera:

Peso en kilos / (altura en metros x altura en metros).

Por ejemplo, para una persona que pese 62 kg y mida 160 cm:

$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2 \text{ Su IMC es de } 24,2$$

Descripción



Consejos para realizar un buen seguimiento de su peso

Se producen importantes fluctuaciones de peso a lo largo del día, en función de su alimentación, su digestión o su actividad física. Le recomendamos que se pese siempre **en las mismas condiciones, preferiblemente al despertarse, antes de ingerir alimentos o líquidos**. Es inútil que se pese varias veces en un mismo día. Es preferible pesarse una vez a la semana y no una vez al día.

Precauciones de uso

- Pésese siempre sobre un suelo duro y llano. No se pese sobre una moqueta o alfombra.
- Cuando se haya subido a la plataforma de la báscula, evite moverse.
- No desplace el aparato mientras manipula las teclas.
- Atención: esta báscula está calibrada para hacer el seguimiento del IMC únicamente a partir de 18 años. No está calibrada para los niños.
- Atención: cuando cambie las pilas, todos los datos en memoria se perderán.

Funcionamiento de la báscula

Puesta en marcha automática al subir a la plataforma.

1 – Selección de los datos

Cuando se pese por primera vez deberá indicar su número de memoria, su altura y el peso que desea alcanzar – **véase la secuencia I, página 3**. De este modo la báscula podrá calcular su IMC y el camino a recorrer, para alcanzar el peso que usted se ha fijado como objetivo.

– Súbase a la báscula.

– Seleccione su memoria, pulsando la tecla hasta alcanzar el número de memoria deseado.

Valide su número de memoria pulsando la tecla durante 2 segundos.

– Seleccione su altura (de 100 a 220 cm).

. si mide menos de 170 cm, pulse hasta alcanzar su altura

. si mide más de 170 cm, puls hasta alcanzar su altura

Valide su altura pulsando la tecla durante 2 segundos.

- Seleccione su peso objetivo

- Si desea alcanzar un peso inferior a su peso actual, pulse hasta alcanzar su peso objetivo.
- Si desea alcanzar un peso superior a su peso actual, pulse hasta alcanzar su peso objetivo.

Valide su objetivo pulsando la tecla durante 2 segundos.

La barra luminosa de progresión se activará.

Atención: el peso objetivo tiene que ser un peso razonable. Teniendo en cuenta su altura, no podrá registrarse ningún peso objetivo que corresponda a un IMC por debajo de 18.

2 – Datos obtenidos con el producto

Su báscula incorpora un sistema de reconocimiento automático del usuario:

Cada vez que se pese, gracias a su exclusivo sistema de reconocimiento automático del usuario, la báscula le reconocerá automáticamente y mostrará su peso del día, el camino recorrido en valor para alcanzar su peso objetivo en relación con el resultado anterior y su IMC – véase la secuencia II, página 3.

En caso de que 2 usuarios tengan pesos similares o si su diferencia de peso con respecto a la pesada anterior es muy importante, la báscula le pedirá que vuelva a validar su número de memoria.

Para hacerlo, una vez haya descendido de la plataforma, pulse la tecla o hasta que aparezca su número de memoria y su altura; luego, valídela pulsando la tecla durante 2 segundos.

Índice de masa corporal

- Su báscula calcula automáticamente su IMC y lo interpreta:



<18 : Bajo peso



18 > 25 : Normal



25 > 30 : Sobre peso



>30 : Obesidad

Seguimiento del peso objetivo

Cada vez que se pese, según el objetivo que haya seleccionado, se mostrará en valor el camino recorrido en la pantalla LCD y en la barra luminosa de progresión.

A modo de ejemplo:

Se ha fijado como objetivo perder peso



Goal

1er uso



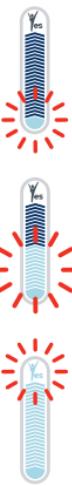
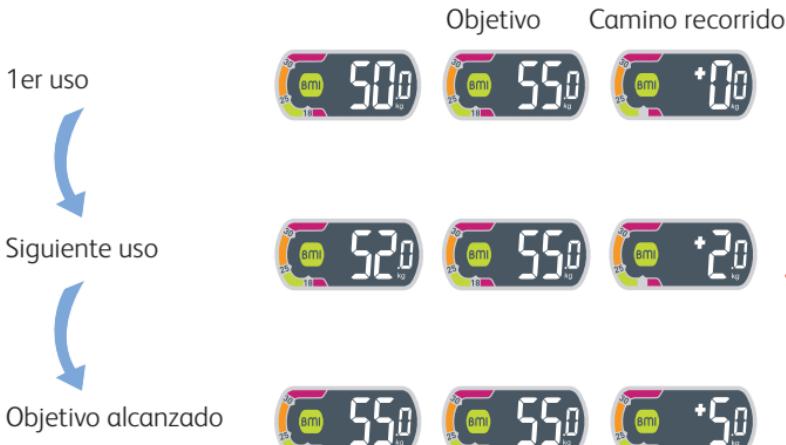
Siguiente uso



Objetivo alcanzado



Goal



Importante: el camino recorrido siempre se calcula a partir de su peso en el momento de seleccionar su peso objetivo.



Bip



En caso de que no desee registrar el peso objetivo, cada vez que vuelva a pesarse se mostrará en pantalla la diferencia con respecto a su pesada anterior y la barra luminosa de progresión estará inactiva.

Modificación o anulación del peso objetivo

- Anulación

Al visualizar su peso objetivo o la barra de progresión luminosa, pulse durante 10 segundos hasta que escuche 3 bips.

- Modificación

Al visualizar su peso objetivo o la barra de progresión luminosa, pulse durante 2 segundos hasta que el peso objetivo parpadee.

Consulte "Seleccione su peso objetivo" en la página 16.

3 – Borrado de memoria

Si desea reiniciar su memoria, tiene que borrar los datos que esta contiene
– véase la secuencia III, página 3:

-Súbase a la báscula, esta le reconocerá.

-Baje de la báscula, mantenga pulsada la tecla  hasta que aparezca el mensaje "Clr".

- Para registrarse en memoria, siga los pasos desde la **secuencia I, página 3**.

Si todas las memorias están ocupadas por otros usuarios, tendrá que borrar los datos incluidos en una memoria para poder registrarse.

-Súbase a la báscula, esta no le reconocerá.

- Baje de la báscula, indique el número de memoria que desea borrar pulsando la tecla  o  y luego mantenga pulsada la tecla  hasta que aparezca el mensaje "Clr".

- Para registrarse en memoria, siga los pasos desde la **secuencia I, página 3**.

Mensajes especiales

Mensajes/ situaciones	Acciones/Soluciones
	La carga es superior al límite máximo de 160 kg. → No supere la carga máxima.
	El aparato necesita que se baje de la báscula para continuar la secuencia. → Bájese de la báscula.
	Véase la página 2



1) Todas las memorias están ocupadas

→ Siga « Borrado de memoria ».

2) La báscula no le ha reconocido.

→ Seleccione su memoria y su altura pulsando la tecla , y mantenga pulsada la tecla durante 2 segundos.



Pulsa un botón para registrar sus características y Goal no reacciona.

1) La báscula detecta que además de su dedo hay otro objeto que está apretando las teclas.

→ Asegúrese :

- está pulsando con un sólo dedo,
- no se está apoyando en la báscula,
- no lo mantiene apretado,
- de que la báscula está bien colocada sobre el suelo.

O

2) Ha pulsado el botón con demasiada brevedad.

→ Mantenga el botón pulsado durante dos segundos.

¡COLABOREMOS EN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE!



➊ Su aparato contiene un gran número de materiales valorizables o reciclables.

➋ Llévelo a un punto de recogida o en su defecto a un servicio técnico autorizado para que realice su tratamiento.

A Tefal concebeu esta balança que graças às suas características de medição do BMI* e da fixação do objectivo de peso, o ajudam a controlar o seu peso.

*BMI = Body Mass Index = IMC = Índice de Massa Corporal

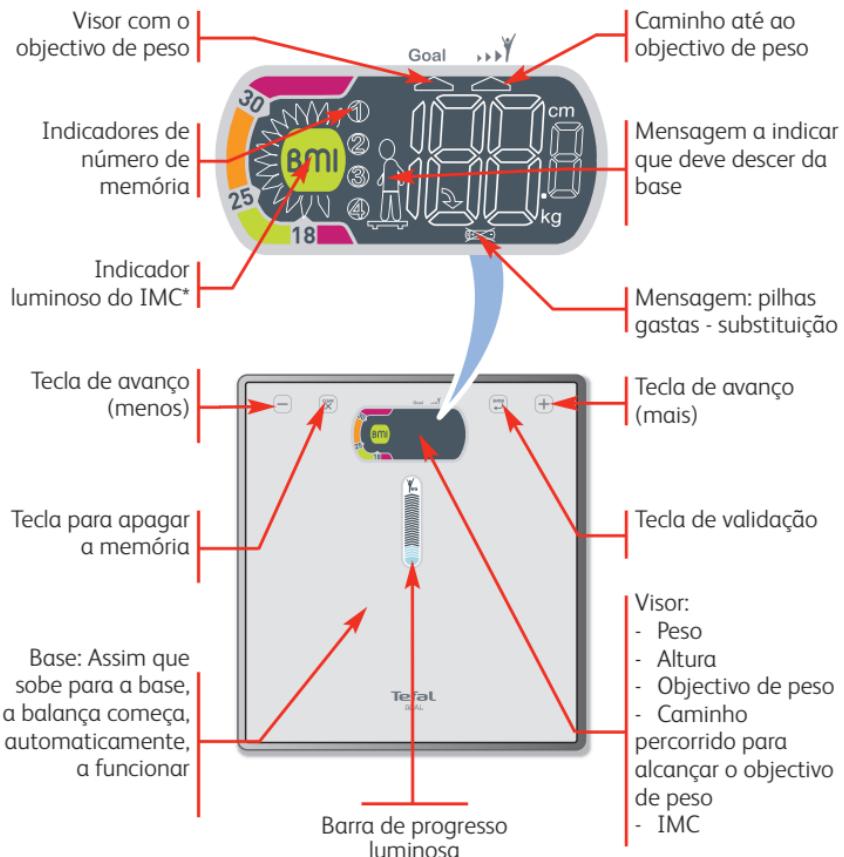
O IMC define a composição corporal de uma pessoa. É utilizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para avaliar os riscos associados ao excesso de peso ou à anorexia, de acordo com uma escala de referência.

O IMC é calculado da seguinte forma:

Peso em quilos / (altura em metros x altura em metros).

Por exemplo, no caso de uma pessoa que pesa 62 kg e mede 1,60 metros:
 $62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$ O seu IMC é de 24,2.

Descrição



Conselhos para acompanhar correctamente o seu peso

Ao longo do dia, existem flutuações de peso, consoante a sua alimentação, a sua digestão e a sua actividade física. **Aconselhamos que se pese sempre nas mesmas condições, de preferência ao acordar, antes da ingestão de quaisquer alimentos ou líquidos.** É inútil pesar-se várias vezes no mesmo dia. Prefira uma pesagem semanal em vez de uma pesagem diária.

Precauções de utilização

- Efectue sempre a pesagem sobre um pavimento rijo e plano. Não se pese em cima de uma alcatifa ou de um tapete.
- Quando estiver em cima da base da balança, evite mexer-se.
- Não desloque o produto durante a manipulação das teclas.
- Atenção: esta balança está calibrada para medir o IMC apenas a partir dos 18 anos. A balança não está calibrada para crianças.
- Tenha em atenção que ao substituir as pilhas, todas as informações registadas na memória são perdidas.

Funcionamento da balança

Ao subir para a base, a balança liga-se automaticamente.

1 – Selecção dos dados

Na primeira pesagem, para que a balança possa calcular o seu BMI/IMC e o caminho a percorrer para alcançar o peso que fixou como objectivo, deverá escolher o seu número de memória, a altura e o objectivo de peso – **ver sequência I, na página 3.**

- Suba para cima da balança.
 - Selecione o seu número de memória premindo +, até visualizar o número de memória escolhido.
- Valide o seu número de memória pressionando a tecla + durante 2 segundos.
- Selecione a sua altura (de 100 a 220 cm).
 - . Se mede menos de 170 cm, prima - até visualizar a sua altura
 - . Se mede mais de 170 cm, prima + até visualizar a sua altura
- Valide a sua altura premindo a tecla durante 2 segundos.

- Seleccione o seu objectivo de peso
- Se desejar alcançar um peso inferior ao seu peso actual, prima , até visualizar o seu objectivo de peso.
- Se desejar alcançar um peso superior ao seu peso actual, prima , até visualizar o seu objectivo de peso.

Confirme o seu objectivo de peso pressionando a tecla durante 2 segundos.

A barra de progresso luminosa é activada.

Atenção: o objectivo de peso deve ser razoável. Qualquer objectivo de peso que, tendo em consideração a sua altura, corresponda a um IMC inferior a 18, não poderá ser registado.

2 – Informação fornecida pela sua balança

A sua balança está equipada com um sistema de reconhecimento automático do utilizador:

Aquando das pesagens seguintes, graças ao sistema exclusivo de reconhecimento automático do utilizador, este é automaticamente reconhecido pela balança, que apresentará o seu **peso naquele dia**, o **caminho percorrido em valor** (tendo em conta a sua pesagem anterior e o seu objectivo de peso), e o seu **IMC – ver sequência I, na página 3**.

No caso de 2 utilizadores terem pesos muito semelhantes ou se a sua diferença de peso for muito significativa, a balança pede-lhe que confirme o seu número de memória.

Para isso, depois de ter descido da base, prima a tecla ou até visualizar o seu número de memória e a sua altura e, de seguida, valide pressionando a tecla durante 2 segundos.

Índice de Massa Corporal

- A balança calcula automaticamente o seu IMC, interpretando-o:



<18 : Magreza



18 > 25 : Peso normal



$25 > 30$: Excesso de peso



>30 : Obesidade

Acompanhamento do objectivo de peso

Em cada pesagem, e consoante o seu objectivo de peso memorizado, é apresentado no ecrã LCD e na barra de progresso luminosa o caminho percorrido em peso.

A título de exemplo:

Tem um objectivo de perda de peso



1^a pesagem



Pesagem seguinte



Objectivo alcançado

Objectivo Caminho percorrido



62.0
kg



60.0
kg



+20
kg



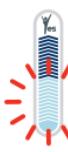
61.0
kg



60.0
kg



-10
kg



60.0
kg



60.0
kg



-20
kg

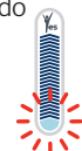


Goal

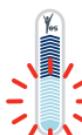


Objectivo Caminho percorrido

1^a pesagem



Pesagem seguinte



Objectivo alcançado



Importante: O caminho percorrido → é sempre calculado a partir do seu peso resgistado no momento da selecção do seu objectivo.



2"

Bip



No caso de não ter indicado o objectivo de peso, é visualizada em cada nova pesagem a diferença de peso em relação à pesagem anterior e a barra de progresso luminosa permanece inactiva.

Modificação ou anulação do objectivo de peso

- Anulação

Aquando da apresentação do seu objectivo de peso ou da barra de progresso luminosa, pressione durante 10" até ouvir 3 bips.

- Modificação

Aquando da apresentação do seu objectivo de peso ou da barra de progresso luminosa, prima durante 2" e o objectivo de peso começa a piscar. **Consulte o parágrafo « Seleccione o seu objectivo de peso » na página 23.**

3 – Apagar a memória

Sempre que pretender reiniciar a memória do aparelho, deverá apagar as informações contidas na mesma – **ver sequência III, página 3:**

- Suba para cima da balança; esta reconhece-o.
 - Desça da base e pressione a tecla  até visualizar a mensagem « **Clr** ».
- Quando todas as memórias estão ocupadas por outros utilizadores, deve apagar as informações contidas numa das memórias de forma a se poder registar.
- Suba para cima da balança; esta não o reconhece.
 - Desça da base, procure o número de memória que deseja apagar premindo a tecla  ou .

De seguida, pressione a tecla  até visualizar a mensagem « **Clr** ».

- Para se registrar na memória, recomece a partir da **sequência I, página 3.**

Mensagens especiais

Mensagem/Situação	Acção/Solução
	A carga é superior ao peso máximo de 160 kg. → Não exceda a carga máxima.
	O aparelho necessita que desça da base para continuar a sequência. → Desça da base.
	Consulte a página 2

	<p>1) Todas as memórias estão ocupadas → Consulte o capítulo 3 « Apagar a memória ».</p> <p>2) O utilizador não é reconhecido. → Selecione a sua memória e a sua altura premindo a tecla +; pressione a tecla durante 2 segundos.</p>
	<p>Pressiona uma tecla para memorizar as suas características e a balança não reage.</p> <p>1) A balança detecta outra pressão na tecla para além do seu dedo. → Certifique-se de que :</p> <ul style="list-style-type: none"> – O apoio é feito com um único dedo, – Não se apoia na base, – Não mantém pressão na tecla, – A balança está bem assente no chão. <p>Ou</p> <p>2) Pressionou de forma muito breve a tecla. → Mantenha a tecla pressionada durante 2 segundos.</p>

PROTECÇÃO DO MEIO AMBIENTE EM PRIMEIRO LUGAR!



- ➊ O seu aparelho contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.
- ➋ Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.

Η Tefal κατασκεύασε μια ζυγαριά μπάνιου ειδικά προσαρμοσμένη για να παρακολουθεί το βάρος σας με βάση διάφορες ενδείξεις όπως το BMI*.

*BMI = Body Mass Index = ΔΜΣ = Δείκτης Μάζας Σώματος

Ο ΔΜΣ υπολογίζει την ευσαρκία ενός ατόμου. Χρησιμοποιείται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) για να αξιολογήσει τους κινδύνους που συνδέονται με το υπερβολικό βάρος ή την ανορεξία μέσα από μια κλίμακα αναφοράς.

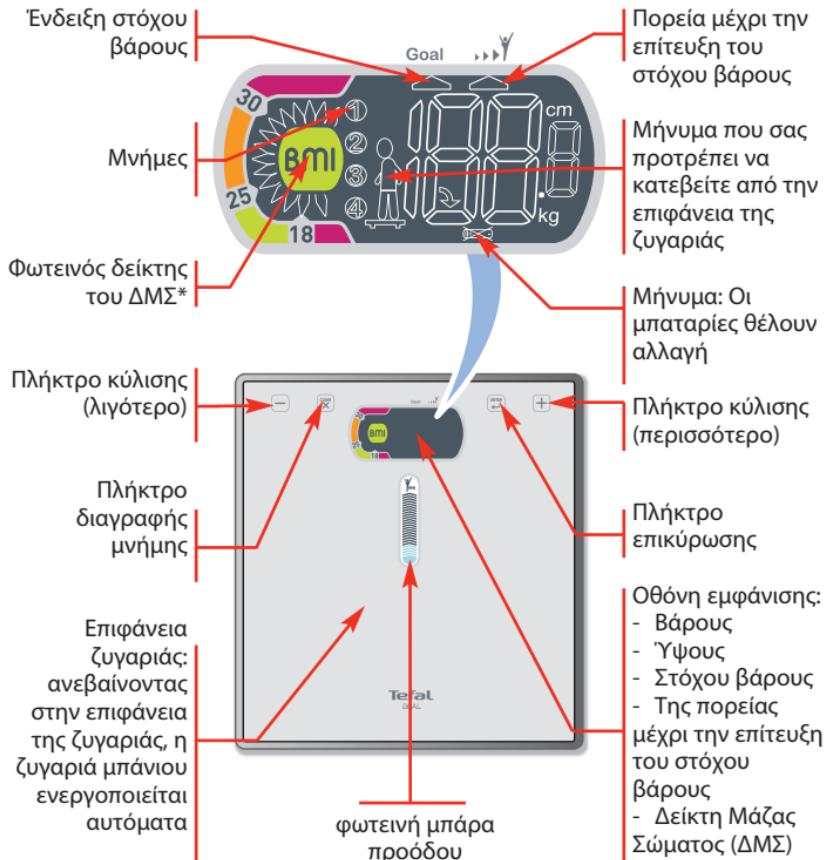
Ο ΔΜΣ υπολογίζεται ως εξής:

Βάρος σε κιλά / Ύψος σε μέτρα X ύψος σε μέτρα

Για παράδειγμα, για ένα άτομο που ζυγίζει 62 κιλά και έχει ύψος 1.60 :

$$62 \text{ (} 1.6 \times 1.6 \text{)} = 24.2 \text{ Ο ΔΜΣ του είναι 24.2}$$

Περιγραφή



Συμβουλές για μια σωστή παρακολούθηση του βάρους σας

Οι διακυμάνσεις του βάρους είναι σημαντικές κατά τη διάρκεια της ημέρας και εξαρτούνται από τη διατροφή σας, τη λειτουργία της πέψης και τη σωματική σας άσκηση. Προτείνουμε να **ζυγίζεστε πάντα κάτω από τις ίδιες συνθήκες, κατά προτίμηση μετά το πρωινό ζύπνημα και πριν την κατανάλωση τροφής ή υγρών.** Είναι περιττό να ζυγίζεστε παραπάνω από μία φορά μέσα σε μία μέρα. Προτιμήστε να ζυγίζεστε κάθε εβδομάδα από ότι κάθε μέρα.

Προφυλάξεις κατά τη χρήση

- Να ζυγίζεστε πάντα πάνω σε έδαφος σκληρό και επίπεδο. Μη ζυγίζεστε πάνω σε μοκέτα ή χαλί.**
- Αφού ανεβείτε στην επιφάνεια της ζυγαριάς, προσπαθήστε να μην κουνιόσαστε.**
- Μην μετακινείτε το προϊόν όσο χειρίζεστε τα κουμπιά.**
- Προσοχή, η ζυγαριά αυτή είναι ρυθμισμένη για να παρακολουθεί το ΔΜΣ ατόμων από 18 χρονών και άνω μόνο. Δεν είναι ρυθμισμένη για παιδιά.**
- Προσοχή, αλλάζοντας τις μπαταρίες, θα χαθούν όλες οι αποθηκευμένες πληροφορίες.**

Λειτουργία της ζυγαριάς μπάνιου

Τίθεται σε αυτόματη λειτουργία ανεβαίνοντας στην επιφάνεια της.

1 – Επιλογή δεδομένων

Για να μπορέσει η ζυγαριά μπάνιου, στην πρώτη μέτρηση βάρους, να υπολογίσει το BMI/ΔΜΣ σας καθώς και την πορεία που θα πρέπει να διανύσετε για να φτάσετε στο βάρος που έχετε ορίσει ως στόχο, θα πρέπει να επιλέξετε το δικό σας αριθμό μνήμης, το ύψος σας και το στόχο βάρους σας – **βλ. εικ. I, σελίδα 3.**

- Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά μπάνιου.
- Επιλέξτε τη μνήμη σας, πατώντας το +, μέχρι να φτάσετε στον αριθμό μνήμης που έχετε επιλέξει.
- Επικυρώστε τον αριθμό μνήμης σας πατώντας για 2" το κουμπί .
- Επιλέξτε το ύψος σας (από 100 μέχρι 220 εκ.)

- Εάν το ύψος σας είναι κάτω από 170 εκ., πατήστε το μέχρι να φτάσετε στο ύψος σας
- Εάν το ύψος σας είναι πάνω από 170 εκ. πατήστε το μέχρι να φτάσετε στο ύψος σας. Επικυρώστε το ύψος σας πατώντας για 2^o το κουμπί

- Επιλέξτε το στόχο βάρους σας
- Εάν επιθυμείτε να φτάσετε σε ένα βάρος κατώτερο του τρέχοντος βάρους σας, πατήστε το μέχρι το φτάσετε στο στόχο βάρους σας
- Εάν επιθυμείτε να φτάσετε σε ένα βάρος ανώτερο του τρέχοντος βάρους σας, πατήστε το μέχρι να φτάσετε στο στόχο βάρους σας. Επικυρώστε το στόχο σας, πατώντας για 2 δευτερόλεπτα το πλήκτρο Η φωτεινή μπάρα προόδου ενεργοποιείται.

Προσοχή, επιλέξτε ένα ρεαλιστικό στόχο βάρους.

Ο στόχος βάρους, λαμβάνοντας υπόψη το ύψος σας, που αντιστοιχεί σε ΔΜΣ κατώτερο του 18, δεν μπορεί να αποθηκευτεί.

2 – Πληροφορίες που αποθηκεύονται με το προϊόν

Η ζυγαριά σας διαθέτει ένα σύστημα αυτόματης αναγνώρισης του χρήστη:

Μετά από συνεχόμενες μετρήσεις βάρους, και χάρη σε ένα αποκλειστικό σύστημα αυτόματης αναγνώρισης του χρήστη, η ζυγαριά σας θα είναι σε θέση να σας αναγνωρίζει αυτόματα και θα σας εμφανίζει το δικό σας **βάρος της ημέρας**, την **πορεία που διανύσατε** για να φτάσετε στο στόχο βάρους σας σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση βάρους και το **ΔΜΣ σας - βλ. εικ. II, σελίδα 3.**

Σε περίπτωση που 2 χρήστες έχουν παρόμοιο βάρος ή εάν η διαφορά βάρους σας είναι πολύ σημαντική, η ζυγαριά θα σας ζητήσει να επικυρώσετε ξανά τον αριθμό μνήμης σας. Για να το κάνετε αυτό, αφού κατεβείτε από την επιφάνεια της ζυγαριάς, πατήστε το κουμπί ή μέχρι να εμφανιστεί ο αριθμός μνήμης σας και το ύψος σας και στη συνέχεια επικυρώστε πατώντας για 2 δευτερόλεπτα το κουμπί .

Body Mass Index

• Η ζυγαριά σας υπολογίζει αυτόματα τον ΔΜΣ και τον ερμηνεύει:



<18 : Λιποβαρής



18 > 25 : Φυσιολογικός



25 > 30 : Υπέρβαρος



>30 : Παχύσαρκος

Παρακολούθηση του στόχου βάρους

Σε κάθε μέτρηση βάρους, ανάλογα με το στόχο που έχετε επιλέξει, η πορεία που έχετε κάνει μέχρι τώρα για να φτάσετε στο στόχο βάρους που η ζυγαριά σας έχει απομνημονεύσει, θα εμφανίζεται στην οθόνη LCD και στη φωτεινή μπάρα προόδου.

Για παράδειγμα :

Έχετε στόχο να χάσετε βάρος

1η αρχική μέτρηση
βάρους



Επόμενη μέτρηση
βάρους

Στόχος επετεύχθη

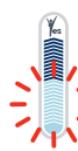


Goal

Στόχος



Πορεία που
έχετε διανύσει

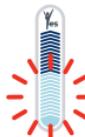


EL

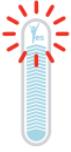
Έχετε στόχο να πάρετε βάρος

Goal

Στόχος

1η αρχική μέτρηση
βάρουςΕπόμενη μέτρηση
βάρους

Στόχος επετεύχθη



Σημαντικό: Η πορεία που έχετε διανύσει υπολογίζεται πάντα με βάση το βάρος σας τη στιγμή που επιλέγετε το στόχο βάρους σας.



Σε περίπτωση που δε θέλετε να εισάγετε στοιχεία για το στόχο βάρους σας, τότε είναι δυνατό, σε κάθε νέα μέτρηση βάρους, να φαίνεται η διαφορά του βάρους σας σε σχέση με την προηγούμενή σας μέτρηση και η φωτεινή μπάρα προόδου να παραμένει αδρανής.

Τροποποίηση ή ακύρωση του στόχου βάρους

- Ακύρωση

Κατά την εμφάνιση του στόχου βάρους σας ή της φωτεινής μπάρας προόδου, πατήστε για 10" το , μέχρι να ακουστούν τα 3 μπιπ.

- Τροποποίηση

Κατά την εμφάνιση του στόχου βάρους σας ή της φωτεινής μπάρας προόδου, πατήστε για 2" το , ο στόχος βάρους αναβοσβήνει. **Δείτε «Πώς να επιλέξετε το στόχο βάρους σας» σελ. 30.**

3 – Διαγραφή μνήμης

Εάν επιθυμείτε την επαναρχικοποίηση της μνήμης σας θα πρέπει να διαγράψετε τις πληροφορίες που περιέχονται στη μνήμη σας – **βλ. εικ. III, σελ. 3:**

- Ανεβείτε στη ζυγαριά μπάνιου, η ζυγαριά σας αναγνωρίζει.
- Κατεβείτε από την επιφάνεια της ζυγαριάς, κρατήστε πατημένο το κουμπί  μέχρι να εμφανιστεί το μήνυμα «**Clr**».
- Για να περαστούν τα στοιχεία σας στη μνήμη, ξεκινήστε από την **εικ. I, σελ. 3.**

Εάν όλες οι μνήμες είναι κατειλημμένες από άλλους χρήστες, θα πρέπει να σβήσετε τις πληροφορίες που περιέχονται σε κάποια μνήμη για να κάνετε τη δικιά σας εγγραφή.

- Ανεβείτε στη ζυγαριά μπάνιου, η ζυγαριά δε σας αναγνωρίζει.
- Κατεβείτε από την επιφάνεια της ζυγαριάς, εμφανίστε τον αριθμό της μνήμης που θέλετε να σβήσετε πατώντας το κουμπί  ή , και στη συνέχεια κρατήστε πατημένο το κουμπί  μέχρι να εμφανιστεί το μήνυμα «**Clr**».
- Για να περαστούν τα στοιχεία σας στη μνήμη, ξεκινήστε από την **εικ. I, σελ. 3.**

Ειδικά μηνύματα

Μηνύματα/καταστάσεις	Ενέργειες/Λύσεις
	<p>Το φορτίο είναι μεγαλύτερο του μέγιστου βάρους των 160 kg. → Μην υπερβαίνετε το μέγιστο φορτίο.</p>
	<p>Πρέπει να κατέβετε από τη ζυγαριά για να μπορέσει η συσκευή να συνεχίσει την ακολουθία. → Κατεβείτε από τη ζυγαριά</p>
	Bλ. σελ 2



1) Όλες οι μνήμες είναι κατειλημμένες
→ Βλ. « Διαγραφή μνήμης ».

2) Η ζυγαριά δε σας αναγνωρίζει.

→ Επιλέξτε τη μνήμη σας και το ύψος σας πατώντας το και πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το κουμπί .



Πατήσατε ένα κουμπί για καταχώριση των στοιχείων σας σας και η Goal δεν αντέδρασε.

1) Η ζυγαριά μπάνιου εντοπίζει ένα άλλο πάτημα πέρα από αυτό του δαχτύλου σας.

→ Βεβαιωθείτε:

- το πάτημα γίνεται με ένα δάχτυλο μόνο,
- δεν ακουμπάτε πάνω στη ζυγαριά,
- δεν κρατάτε τη ζυγαριά,
- Ότι η ζυγαριά είναι τοποθετημένη καλά στο πάτωμα.

ή

2) Πατήσατε το κουμπί για πολύ λίγο.

→ Κρατήστε το κουμπί πατημένο με το δάχτυλο για 2 δευτερόλεπτα.

Ας συμβάλλουμε κι εμείς στην προστασία του περιβάλλοντος!



- ① Η συσκευή σας περιέχει πολλά αξιοποιήσιμα ή ανακυκλώσιμα υλικά.
- ② Παραδώστε την παλιά συσκευή σας σε κέντρο διαλογής ή επικοινωνήστε με την εταιρεία ANAKYKΛΩΣΗ ΣΥΣΚΕΥΩΝ Α.Ε στο 210-5319780, τα οποία θα αναλάβουν την επεξεργασία της.

