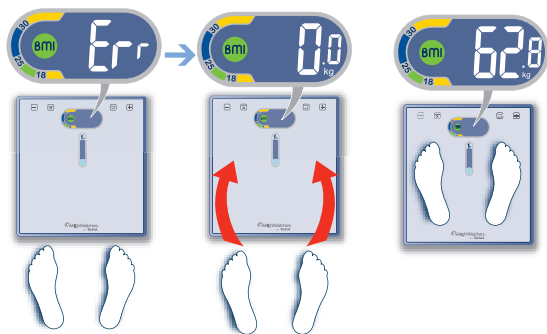
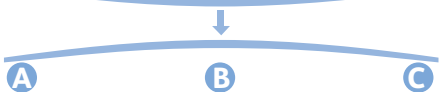
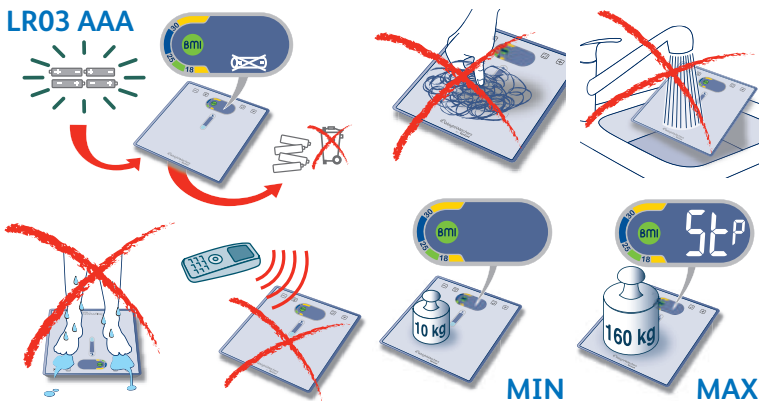






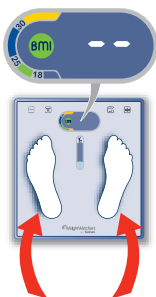
LR03 AAA



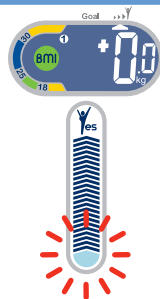
MIN

MAX

I

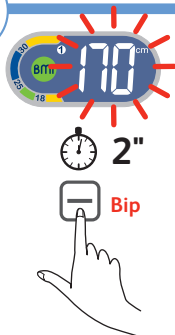
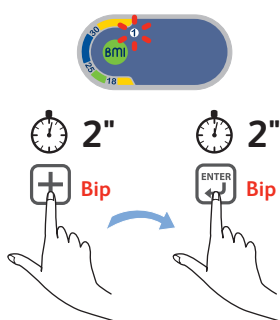
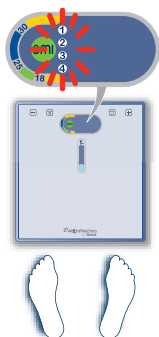


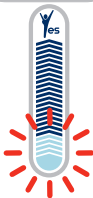
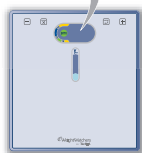
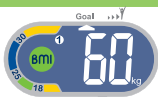
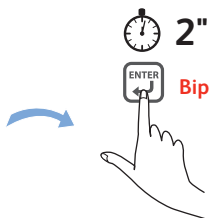
Goal

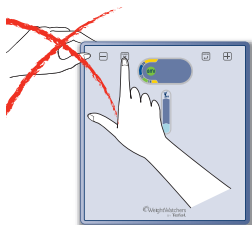
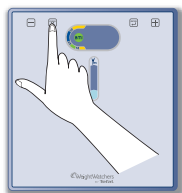
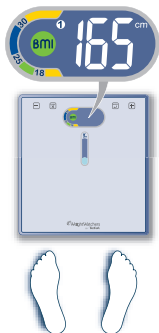


II









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 :

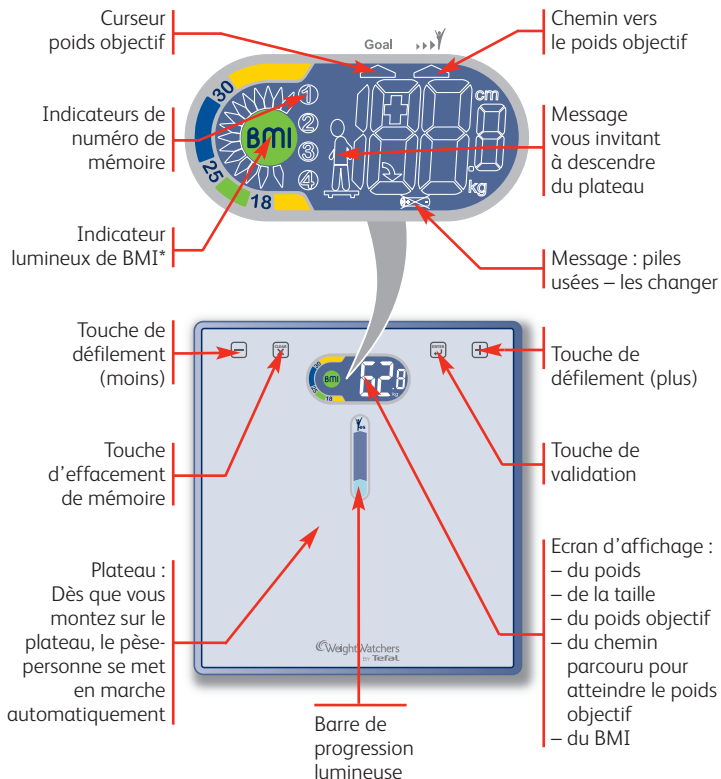
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

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

Les fluctuations de poids sont importantes au cours de la journée, en fonction de votre alimentation, de votre digestion ou de votre activité physique. Nous vous recommandons de toujours **vous peser dans les mêmes conditions, de préférence au réveil avant l'absorption de toute nourriture ou liquide**. Inutile de vous peser plusieurs fois dans une même journée. Préférez une pesée hebdomadaire à une pesée quotidienne.

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.

Fonctionnement du pèse-personne

Mise en marche automatique en montant sur le plateau.

1 – Sélection des données

À la première pesée, pour que le pèse-personne puisse calculer votre BMI/IMC et le chemin à parcourir pour atteindre le poids que vous vous êtes fixé comme objectif, vous devez choisir votre numéro de mémoire, votre taille et votre objectif de poids – **voir séquence I, page 3**.

– Montez sur le pèse-personne.

– Sélectionnez votre mémoire, en appuyant sur , jusqu'au numéro de mémoire choisi.

Validez votre numéro de mémoire en appuyant 2 secondes sur la touche .

– Sélectionnez votre taille (de 100 à 220 cm),

. si vous mesurez moins de 170 cm, appuyez sur , jusqu'à votre taille.

. si vous mesurez plus de 170 cm, appuyez sur , jusqu'à votre taille.

Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur la touche .

– Sélectionnez votre poids objectif

. Si vous désirez atteindre un poids inférieur à votre poids actuel, appuyez sur , jusqu'à votre poids objectif.

. Si vous désirez atteindre un poids supérieur à votre poids actuel, appuyez sur , jusqu'à votre poids objectif.

Validez votre objectif en appuyant 2 secondes sur la touche .

La barre de progression lumineuse s'active.

Attention, le poids objectif doit être raisonnable. Tout poids objectif, compte tenu de votre taille, correspondant à un BMI inférieur à 18, ne pourra pas être enregistré.

2 – Informations obtenues avec le produit

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

Lors des pesées suivantes, grâce au système exclusif de reconnaissance automatique de l'utilisateur, vous êtes automatiquement reconnu par le pèse-personne, qui vous affichera votre **poids du jour**, le **chemin parcouru en valeur** pour atteindre votre poids objectif par rapport à la pesée précédente et votre **BMI – voir séquence II, page 3**.

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

Pour cela, après être descendu du plateau, appuyer sur la touche  ou  jusqu'à afficher votre numéro de mémoire et votre taille, puis validez en appuyant 2 secondes sur la touche .

Body Mass Index

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



< 18 : Maigreur



18 à 25 : Corpulence normale



25 à 30 : Surpoids



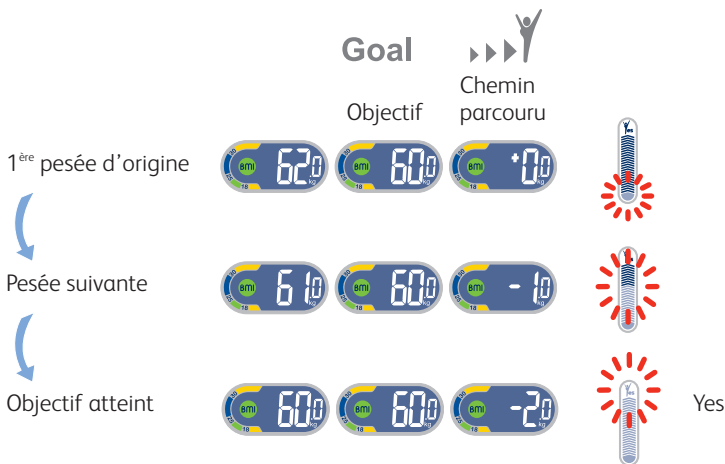
>30 : Obésité

Suivi du poids objectif

A chaque pesée, selon votre objectif sélectionné, le chemin parcouru, pour atteindre ce poids objectif mémorisé, s'affiche en valeur sur l'écran LCD et sur la barre de progression lumineuse.

A titre d'exemple :

Vous avez un objectif de perte de poids



Goal



Objectif

Chemin
parcoursu1^{ère} pesée d'origine

Pesée suivante



Objectif atteint



Yes

Important : le chemin parcouru  est toujours calculé à partir de votre poids au moment de la sélection de votre poids objectif.

Dans le cas où vous n'avez pas souhaité renseigner ce poids objectif, à chaque nouvelle pesée, c'est l'écart de poids avec votre pesée précédente qui est affiché et la barre de progression lumineuse reste inactive.

Modification ou annulation poids objectif



– Annulation

à l'affichage de votre poids objectif ou de la barre de progression lumineuse, appuyez 10" sur  jusqu'aux 3 bips.



– Modification

à l'affichage de votre poids objectif ou de la barre de progression lumineuse, appuyez 2" sur , le poids objectif clignote. **Reportez-vous à "Sélectionnez votre poids objectif" page 10.**

3 – Effacement mémoire

Lorsque vous souhaitez réinitialiser votre mémoire pour changer les informations de votre taille, vous devez effacer les informations contenues dans votre mémoire – **voir séquence III, page 6** :

- Montez sur le pèse-personne, vous êtes reconnu.
- Descendez du plateau, maintenez appuyée la touche  jusqu'à l'affichage du message "**Clr**".
- Pour vous enregistrer en mémoire, reprenez à partir de la **séquence I, page 3**.

Lorsque toutes les mémoires sont occupées par d'autres utilisateurs, vous devez effacer les informations contenues dans une mémoire pour pouvoir vous enregistrer.

- Montez sur le pèse-personne, vous n'êtes pas reconnu.
- Descendez du plateau, faites apparaître le numéro de mémoire que vous souhaitez effacer en appuyant sur la touche  ou , puis maintenez appuyée la touche  jusqu'à l'affichage du message "**Clr**".
- Pour vous enregistrer en mémoire, reprenez à partir de la **séquence I, page 3**.

Messages spéciaux

Messsages/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 sur , et appuyez 2 secondes sur la touche .



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:

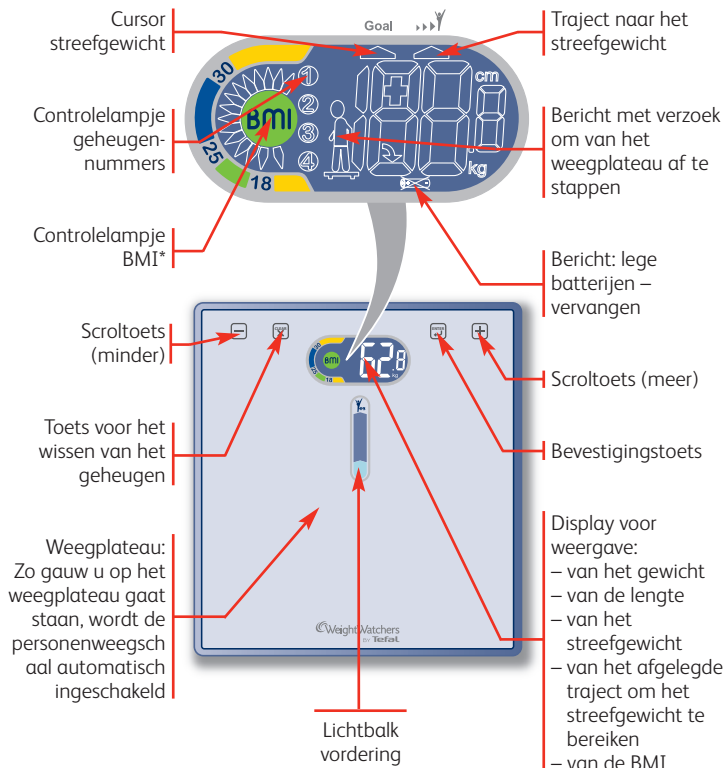
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

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 —

Gedurende de dag schommelt het gewicht sterk, afhankelijk van uw voeding, van uw spijsvertering en van uw lichamelijke activiteiten. Wij raden u aan om u altijd **onder dezelfde omstandigheden te wegen, bij voorkeur bij het opstaan, voordat u gegeten of gedronken heeft**. Het is onnodig u meerdere keren per dag te wegen. Weeg uzelf liever één keer per week dan één keer per dag.

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.**
- **De personenweegschaal 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.**

Werking van de personenweegschaal —

Automatische inschakeling wanneer men op het weegplateau gaat staan.

1 – Selectie van de gegevens

Bij de eerste weging moet u, om de personenweegschaal in staat te stellen uw BMI/LGI te berekenen en het af te leggen traject om het streefgewicht te bereiken, uw geheugennummer, uw lengte en uw streefgewicht kiezen – **zie stap I, pagina 3**.

- Ga op de personenweegschaal staan.
- Selecteer uw geheugen door te drukken op , totdat het gekozen geheugennummer verschijnt.
Bevestig uw geheugennummer door de toets  2 seconden ingedrukt te houden.
- Selecteer uw lengte (100 tot 220 cm),
 - . als u korter bent dan 170 cm, druk dan op , tot aan uw lengte.
 - . als u langer bent dan 170 cm, druk dan op , tot aan uw lengte.
 Bevestig uw lengte door de toets  2 seconden ingedrukt te houden.

– Selecteer uw streefgewicht

. Als u een gewicht wilt bereiken dat lager is dan uw huidige gewicht, druk dan op , tot aan uw streefgewicht.

. Als u een gewicht wilt bereiken dat hoger is dan uw huidige gewicht, druk dan op , tot aan uw streefgewicht.

Bevestig uw streefgewicht door de toets  2 seconden ingedrukt te houden.

De lichtbalk voor de vordering gaat werken.

Let op, het streefgewicht moet redelijk zijn. Een streefgewicht dat, rekening houdend met uw lengte, een BMI van minder dan 18 oplevert, kan niet opgeslagen worden.

2 – Verkregen informatie met de personenweegschaal

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

Tijdens de volgende wegingen wordt u, dankzij het exclusieve systeem, automatisch herkend door de personenweegschaal, die uw huidige gewicht, het afgelegde traject in waarde om uw streefgewicht te bereiken ten opzichte van de vorige weging en uw BMI weergeeft – **zie stap II, pagina 3**.

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.

Druk hiervoor, na van het weegplateau afgestapt te zijn, op de toets  of , totdat uw geheugennummer en uw lengte worden weergegeven en bevestig vervolgens door de toets  2 seconden ingedrukt te houden.

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

Het volgen van het streefgewicht

Bij iedere weging, afhankelijk van uw geselecteerde streefgewicht, wordt het afgelegde traject om dit in het geheugen opgeslagen streefgewicht te bereiken in waarde weergegeven op het LCD display en op de lichtbalk die de vorderingen weergeeft.

Voorbeeld:

U wilt afvallen



Goal



Afgelegd
traject

Streefgewicht

1e oorspronkelijke
weging



Volgende weging



Streefgewicht bereikt



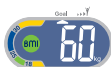
Ja

Belangrijk: het afgelegde traject  wordt altijd berekend aan de hand van uw gewicht op het moment van de selectie van uw streefgewicht.

Indien u dit streefgewicht niet heeft willen invullen, wordt bij iedere nieuwe weging het gewichtsverschil met de vorige weging weergegeven en zal de lichtbalk voor de vorderingen niet gaan werken.

Wijziging of annulering van het streefgewicht

– Annuleren



druk, wanneer uw streefgewicht of de lichtbalk voor de vorderingen wordt weergegeven, 10" op  totdat u 3 pieptonen hoort.



Bip

– Wijzigen

druk, wanneer uw streefgewicht of de lichtbalk voor de vorderingen wordt weergegeven, 2" op  totdat het streefgewicht gaat knipperen. Zie "Selecteer uw streefgewicht" op pagina 18.

3 – Geheugen wissen

Wanneer u uw geheugen wilt resetten om de gegevens over uw lengte te wijzigen, moet u de gegevens uit uw geheugen wissen – zie stap III, pagina 6:

- Ga op de personenweegschaal staan, u wordt herkend.
- Stap van het weegplateau, houd de toets  ingedrukt totdat het bericht “Clr” wordt weergegeven.
- Om u in het geheugen te laten opslaan, herhaalt u de **stap I, pagina 3**.

Wanneer alle geheugens bezet zijn door andere gebruikers, moet u de in een geheugen aanwezige informatie wissen om u te kunnen registreren.

- Ga op de personenweegschaal staan, u wordt niet herkend.
- Stap van het weegplateau af, laat het geheugennummer dat u wilt wissen, verschijnen door op de toets  of  te drukken of houd de toets  ingedrukt totdat het bericht “Clr” wordt weergegeven.
- Om u in het geheugen te laten opslaan, herhaalt u de **stap I, pagina 3**.

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 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 den BMI* sowie über eine Zielgewichtsfunktion 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:

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

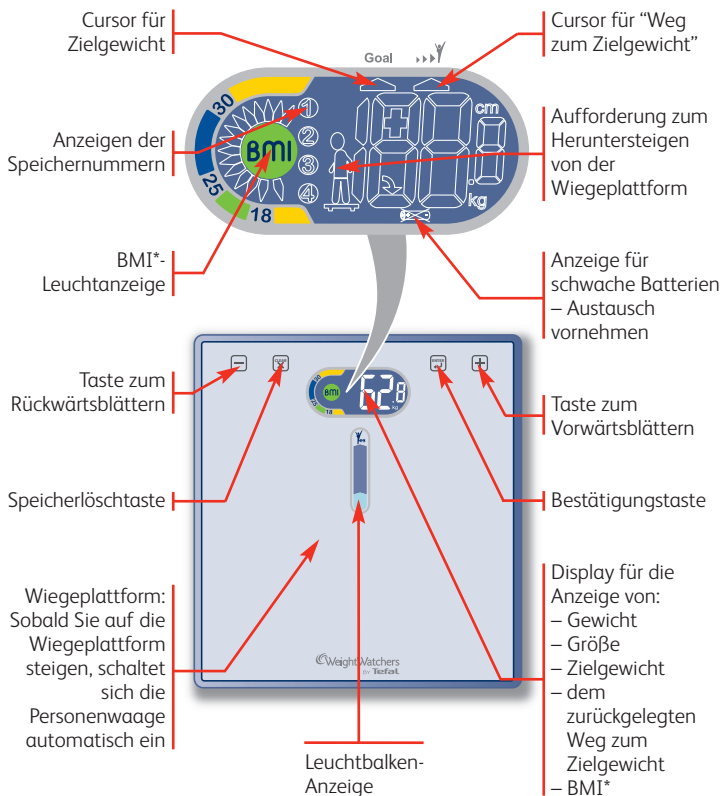
Die Person hat einen **BMI von 24,2**.

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

Je nach Ernährung, Verdauung und körperlicher Betätigung treten im Laufe des Tages beachtliche Gewichtsschwankungen auf. Wir empfehlen Ihnen daher, **sich immer unter gleichen Voraussetzungen zu wiegen, am besten nach dem Aufwachen und vor dem Verzehr von Nahrung oder Flüssigkeiten**. Sie brauchen sich nicht mehrmals am Tag zu wiegen. Wöchentliches Wiegen ist besser als tägliches Wiegen.

DE

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.

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 den zurückgelegten Weg bis zu dem von Ihnen gewählten Zielgewicht berechnen kann, müssen Sie beim ersten Wiegevorgang Ihre Speichernummer, Ihre Größe und Ihr Zielgewicht eingeben – **siehe Bildfolge I, Seite 3**.

– Steigen Sie auf die Waage.

– Wählen Sie Ihre Speichernummer durch Drücken auf , bis die gewünschte Nummer erscheint.

Bestätigen Sie Ihre Speichernummer durch ein 2 Sekunden langes Drücken der -Taste.

– Wählen Sie Ihre Größe (100 bis 220 cm):

Wenn Sie kleiner als 170 cm sind, drücken Sie  bis zu Ihrer Größe.

Wenn Sie größer als 170 cm sind, drücken Sie **[+]** bis zu Ihrer Größe.
Bestätigen Sie Ihre Größe durch ein 2 Sekunden langes Drücken der **[ENTER]**-Taste.

– Wählen Sie Ihr Zielgewicht:

Wenn Sie ein Gewicht erreichen möchten, das unter Ihrem aktuellen Gewicht liegt, drücken Sie **[-]** bis zu Ihrem Zielgewicht.

Wenn Sie ein Gewicht erreichen möchten, das über Ihrem aktuellen Gewicht liegt, drücken Sie **[+]** bis zu Ihrem Zielgewicht.

Bestätigen Sie Ihr Zielgewicht durch ein 2 Sekunden langes Drücken der **[ENTER]**-Taste.

Die Leuchtbalken-Anzeige wird aktiviert.

Achtung! Das gewünschte Zielgewicht muss sinnvoll gewählt werden. Ein Zielgewicht, welches in Abhängigkeit von Ihrer Größe einen BMI von unter 18 ergibt (Untergewicht), kann nicht gespeichert werden.

2 – Angezeigte Informationen

Ihre Personenwaage ist mit einem automatischen Benutzererkennungssystem ausgestattet:

Bei allen nachfolgenden Wiegevorgängen werden Sie dank des einmaligen, automatischen Benutzererkennungssystems von der Personenwaage automatisch erkannt und das Display zeigt Ihnen Ihr aktuelles Gewicht, den zurückgelegten Weg bis zum Erreichen Ihres Zielgewichtes in absoluten Werten Bezug nehmend auf die vorhergehende Wiegung und Ihren **BMI** an – **siehe Bildfolge II, Seite 3.**

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.

Drücken Sie dazu nach Heruntersteigen von der Wiegeplattform die Tasten **[-]** oder **[+]**, bis Ihre Speichernummer und Größe angezeigt werden und halten Sie zum Bestätigen die **[ENTER]**-Taste 2 Sekunden lang gedrückt.

Body-Mass-Index

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



<18: Untergewicht



18 bis 25: Normalgewicht



25 bis 30: Übergewicht



>30: Adipositas

Mitverfolgen des Zielgewichtes

Bei jedem Wiegevorgang wird der zurückgelegte Weg zum Zielgewicht, der von Ihrer individuellen Eingabe abhängt, auf dem LCD-Display in absoluten Werten und anhand des Leuchtbalkens angezeigt.

Beispiel:

Ihr Ziel ist eine Gewichtsabnahme



Ihr Ziel ist eine Gewichtszunahme

DE

Goal



Zurückgelegter
Weg

Zielgewicht

1. Wiegeergebnis



Nächstes
Wiegeergebnis



Ziel erreicht



Yes

Wichtig: Der zurückgelegte Weg  wird immer ausgehend von Ihrem Gewicht zum Zeitpunkt der Eingabe Ihres Zielgewichtes berechnet.

Falls Sie kein Zielgewicht angegeben haben, wird bei jeder Wägung die Differenz zur jeweils vorhergehenden Wägung angezeigt; die Leuchtbalken-Anzeige wird dabei nicht aktiviert.

Ändern oder Löschen des Zielgewichtes

– Löschen



2"



Bip

Sobald Ihr Zielgewicht oder der Leuchtbalken angezeigt werden, drücken Sie 10 Sekunden lang auf  bis 3 akustisches Signale zu hören sind.

– Ändern

Sobald Ihr Zielgewicht oder der Leuchtbalken angezeigt werden, drücken Sie 2 Sekunden lang auf ; das Zielgewicht beginnt zu blinken. **Befolgen Sie nun die Schritte "Wählen Sie Ihr Zielgewicht" auf Seite 26.**

3 – Löschen des Speichers

Wenn Sie Ihren Speicher in den Ausgangszustand zurücksetzen möchten, müssen Sie die darin gespeicherten Informationen löschen – **siehe Bildfolge III, Seite 6.**

- Steigen Sie auf die Waage. Sie werden automatisch erkannt.
- Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter und halten Sie die -Taste gedrückt, bis **“Clr”** auf dem Display erscheint.
- Um einen Speicher für Sie festzulegen, wiederholen Sie die Schritte der **Bildfolge I, Seite 3.**

Wenn alle Speicher durch andere Benutzer belegt sind, müssen Sie die Daten von einem der Speicher löschen, damit Sie einen Speicher für Sie festlegen können.

- Steigen Sie auf die Waage. Sie werden nicht automatisch erkannt.
- Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter, wählen Sie durch Drücken der Tasten  oder  jenen Speicher, den Sie löschen möchten, und halten Sie dann die -Taste gedrückt, bis **“Clr”** auf dem Display erscheint.
- Um einen Speicher für Sie festzulegen, wiederholen Sie die Schritte der **Bildfolge I, Seite 3.**

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.



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 viktnerdgång.

Möten

Ett hälsosamt och effektivt viktminskningsprogram och motiverande möten varje vecka.

Individuell rådgivning

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

I hemmet

Det effektiva viktminskningsprogrammet 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 viktminskningsprogrammet 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:

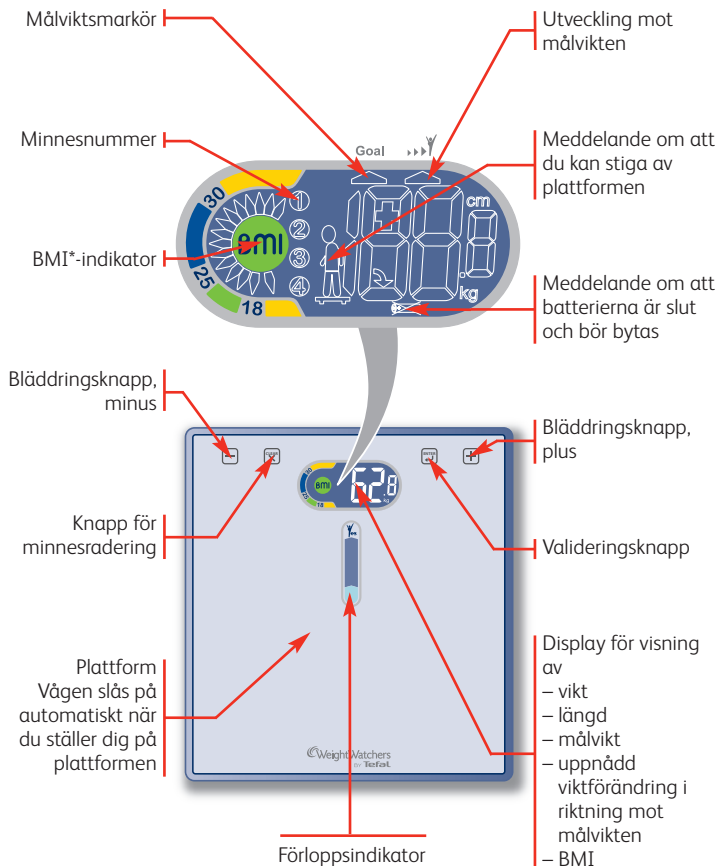
$$62/(1,6 \times 1,6) = 24,2$$

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 —

Vikten varierar kraftigt under en och samma dag beroende på vad du äter, hur din matsmältning fungerar och hur mycket du rör dig. Vi rekommenderar att du **alltid väger dig under samma förhållanden, helst på morgonen innan du har ätit eller druckit någonting**. Det är onödigt att väga sig flera gånger samma dag. Att väga sig en gång i veckan är att föredra framför att väga sig dagligen.

SV

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.

Så här fungerar vågen —

Vågen slås på automatiskt när du ställer dig på plattformen.

1 – Registrering av uppgifter

När du väger dig första gången måste du välja ett minnesnummer och ange din längd och målvikt (**se bildserie I, sidan 3**), så att vågen kan räkna ut ditt BMI och hur långt du har kvar till din målvikt.

– Ställ dig på vågen.

– Välj ett minnesnummer genom att trycka på  tills det önskade numret visas.

Bekräfta valet av minnesnummer genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.

– Ange din längd (100–220 cm):

. Om du är kortare än 170 cm trycker du på  tills din längd visas.

. Om du är längre än 170 cm trycker du på  tills din längd visas.

Bekräfta registreringen av din längd genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.

– Ange din målvikt:

. Om du vill gå ned i vikt trycker du på  tills din målvikt visas.

. Om du vill gå upp i vikt trycker du på  tills din målvikt visas.

Bekräfta registreringen av din målvikt genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.

Förloppsindikatorn aktiveras.

Obs! Målvikten måste vara rimlig. Det går inte att registrera en målvikt som i förhållande till din längd skulle ge ett BMI under 18.

SV

2 – Värden som du kan avläsa på vågen

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

När du väger dig igen kommer vågen därför automatiskt att identifiera dig och visa din vikt, uppnådd viktförändring i riktning mot målvikten i jämförelse med vikten vid föregående vägning samt ditt **BMI (se bildserie II, sidan 3)**.

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

För att göra det stiger du av vågen, trycker på knappen  eller  tills ditt minnesnummer och din längd visas och bekräftar sedan genom att hålla knappen  nedtryckt i två sekunder.

Body Mass Index

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



<18: Undervikt



18–25: Normalvikt



25–30: Övervikt



>30: Fetma

Utveckling mot målvikten

Varje gång du väger dig visas din viktförändring i riktning mot den målvikt du har valt och registrerat. Värdet visas dels med siffror på displayen och dels grafiskt med hjälp av förloppsindikatorn.

Exempel:

Du vill gå ned i vikt



Du vill gå upp i vikt

Goal



Uppnådd
förändring

Mål

Ursprunglig vägning



Andra vägning



Uppnått mål



Ja

Viktigt: Den uppnådda viktförändringen  beräknas alltid med utgångspunkt i din vikt vid det tillfälle då du valde målvikt.

Om du inte har angett någon målvikt visar displayen istället vid varje ny vägning viktskillnaden jämfört med föregående vägning och förloppsindikatorn aktiveras inte.

Ändra eller ta bort målvikten

– Ta bort



När målvikten eller förloppsindikatorn visas håller du knappen



nedtryckt i tio sekunder, tills vågen ger ifrån sig tre pip.

– Ändra

När målvikten eller förloppsindikatorn visas håller du knappen



nedtryckt i två sekunder. **Målvikten blinkar. Se “Ange din målvikt”, sidan 35.**



3 – Minnesradering

Om du vill återställa din minnesprofil till utgångsläget för att ändra uppgiften om din längd måste du radera alla uppgifter som finns lagrade i minnesprofilen (se bildserie III, sidan 6).

SV

- Ställ dig på vågen. Vågen identifierar dig.
- Stig av vågen. Håll knappen  nedtryckt tills meddelandet "Clr" visas.
- Följ **bildserie I, sidan 3** för att registrera och spara dina uppgifter.

Om alla minnesprofiler är upptagna av andra användare måste du radera alla de lagrade uppgifterna från en av minnesprofilerna för att kunna registrera dig.

- Ställ dig på vågen. Vågen identifierar dig inte.
- Stig av vågen. Tryck på knappen  eller  tills numret för den profil du vill radera uppgifterna från visas. Håll sedan knappen  nedtryckt tills meddelandet "Clr" visas.
- Följ **bildserie I, sidan 3** för att registrera och spara dina uppgifter.

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.

SV



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.

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 vægtkontrol takket være blandt andet BMI-funktionen*.

Weight Watchers tilpasser sig dit liv og dine behov!

Og tilbyder et udvalg af tjenester for at ledsage dig på din vej til vægttab.

Møderne

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:

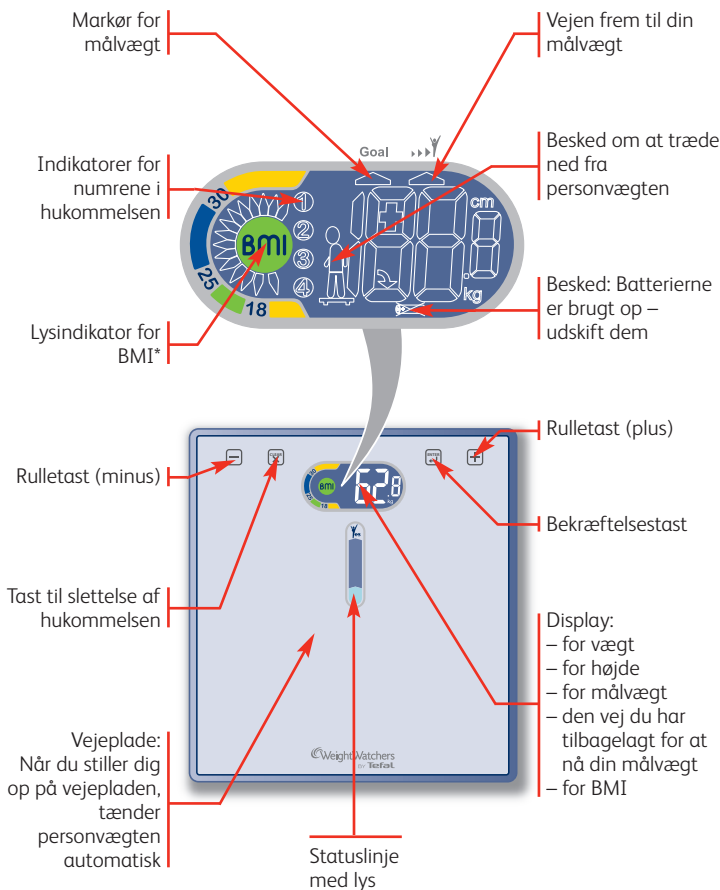
$$62 / (1,6 \times 1,6) = 24,2$$

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 vægtkontrol.

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

Din vægt varierer meget i løbet af dagen, afhængig af hvad du indtager, hvordan du fordøjer maden og din fysiske aktivitet. Vi anbefaler, at du altid **vejer dig på samme tid hver dag helst om morgenen inden morgenmaden**. Det er ikke nødvendigt at veje dig flere gange om dagen. Det er bedst at veje dig en gang om ugen frem for hver dag.

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.

DA

Personvægtens funktion

Automatisk start, når du træder op på vejepladen.

1 – Valg af data

For at personvægten kan udregne dit BMI og din vej frem til den vægt, du har sat som mål, skal du vælge dit nummer i hukommelsen, angive din højde og din målvægt – **se sekvens I, side 3**.

– Stil dig op på personvægten.

– Vælg dit nummer til hukommelsen ved at trykke på knappen , indtil du finder det ønskede nummer.

Bekræft dette nummer ved at trykke i 2 sekunder på tasten .

– Vælg din højde (fra 100 til 220 cm),

. hvis du er under 170 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.

. hvis du er over 170 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.

Bekræft din højde ved at trykke i 2 sekunder på tasten .

– Vælg din målvægt

- . Hvis du ønsker at nå en vægt, der ligger under din aktuelle vægt, skal du trykke på , indtil du når din målvægt.
- . Hvis du ønsker at nå en vægt, der ligger over din aktuelle vægt, skal du trykke på , indtil du når din målvægt.

Bekræft din målvægt ved at trykke i 2 sekunder på tasten . Statuslinjen med lys aktiveres.

Vigtigt: Målvægten skal være realistisk. Enhver målvægt (i forhold til din højde), der svarer til et BMI, der ligger under 18, vil ikke blive registreret.

2 – Oplysninger som produktet giver

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

De næste gange du vejer dig, vil personvægten takket være et eksklusivt system, der automatisk genkender brugeren, automatisk genkende dig og vise dagens vægt, den vej du har tilbagelagt for at nå din målvægt i forhold til den forrige vejning og dit **BMI – se sekvens II, side 3**.

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

For at bekræfte dit nummer skal du træde ned fra personvægten, trykke på tasten  eller , indtil dit nummer i hukommelsen og din højde vises, tryk derefter i 2 sekunder på tasten .

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

Opfølgning af din målvægt

DA

Hver gang du vejer dig, vises den vej du har tilbagelagt for at nå den registrerede målvægt på displayet og på statuslinjen med lys.

Eksempel:

Dit mål er at tabe dig



Dit mål er at tage på

Goal



Tilbagelagt
vej

Mål

1. vejning



Næste vejning



Mål nået



Yes

DA

Vigtigt: Den tilbagelagte vej  beregnes altid ud fra din vægt på det tidspunkt, du registrerede din målvægt.

Hvis du ikke har registreret nogen målvægt, vil ændringen i vægten i forhold til forrige vejning blive vist, hver gang du vejer dig og statuslinjen med lys forbliver inaktiv.

Ændring eller annullering af målvægten



– Annullering

når din målvægt eller statuslinjen med lys vises trykkes i 10 sekunder på , indtil du hører 3 biplyde.

– Ændring

når din målvægt eller statuslinjen med lys vises trykkes i 2 sekunder på , nu begynder din målvægt at blinke. Læs afsnittet “Vælg din målvægt” side 43.



3 – Sletning af hukommelsen

Hvis du vil nulstille din hukommelse for at ændre oplysninger om din højde, skal oplysningerne i hukommelsen slettes – se sekvens III, side 6:

- Stil dig op på personvægten. Vægten genkender dig automatisk.
- Træd ned fra vejpladen, hold tasten  trykket ned, indtil beskeden “Clr” vises.
- For at registrere dig igen i hukommelsen gentages fremgangsmåden i **sekvens I, side 3**.

Hvis alle numrene i hukommelsen er optaget af andre brugere, skal du slette oplysningerne i én hukommelse for at kunne registrere dig.

- Stil dig op på personvægten. Vægten genkender dig ikke.
- Træd ned fra vejpladen, find det nummer i hukommelsen, du ønsker at slette ved at trykke på tasten  eller , hold derefter tasten  trykket ned, indtil beskeden “Clr” vises.
- For at registrere dig igen i hukommelsen gentages fremgangsmåden i **sekvens I, side 3**.

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 vejpladen, for at personvægten kan fortsætte sekvensen. → Træd ned fra vejpladen.
	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 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:

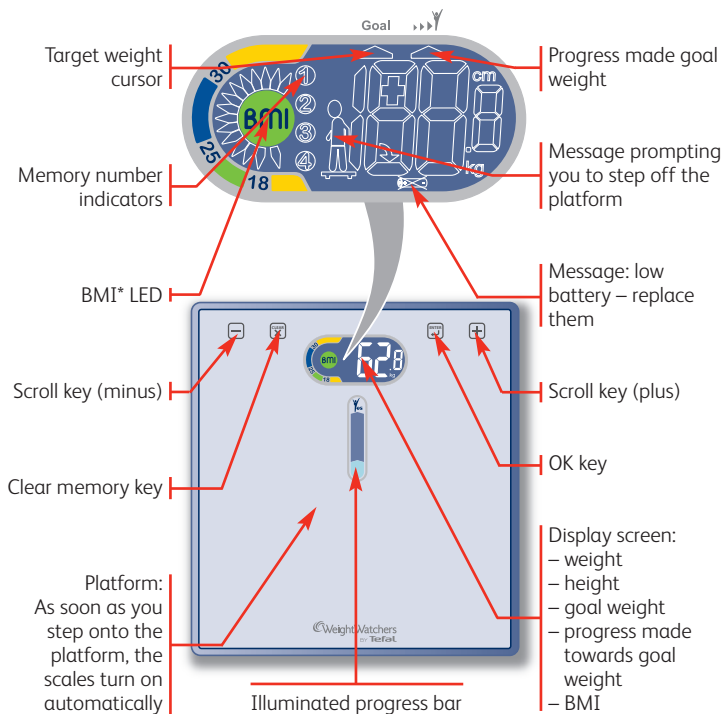
$$62 / (1.6 \times 1.6) = 24.2$$

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

Weight fluctuations can be high during the day, depending on your food intake, digestion or physical activity. We recommend that you **always measure your weight in the same conditions, preferably first thing in the morning before eating any food or drinking any liquid**. There is no need to weigh yourself several times in a single day. Measure your weight preferably every week rather than every day.

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.

Using your bathroom scales

Automatic switch-on when you step onto the platform.

1 – Selecting your data

When you measure your weight for the first time, you must choose your memory number, height and goal weight, so that your scales can calculate your BMI and the progress to make to achieve the weight you have set as your goal – **see sequence I, page 3**.

- Step onto the scales.
- Select your memory by pressing , until the chosen memory number is displayed.
Confirm your memory number by pressing the  key for 2 seconds.
- Select your height (100 to 220 cm)
 - . if you are less than 170 cm tall, press , until your height is displayed.
 - . if you are more than 170 cm tall, press , until your height is displayed.Confirm your height by pressing the  key for 2 seconds.

– Select your goal weight

. If you want to achieve a weight lower than your current weight, press , until you reach your goal weight.

. If you want to achieve a weight higher than your current weight, press , until you reach your goal weight.

Confirm your goal by pressing the  key for 2 seconds.
The illuminated progress bar is activated.

Caution: the goal weight should be reasonable. You cannot record a goal weight corresponding to a BMI of less than 18, considering your height.

2 – Data supplied by your scales

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

During subsequent uses, the scales will automatically recognize you thanks to its exclusive automatic recognition system and will display your **current weight**, the **progress made (as a value)** in achieving your goal weight compared to the last measurement and your **BMI** – see sequence II, page 3.

If 2 users have similar weights or if your weight difference is very high, the scales will ask you to reconfirm your memory number.

For this, step off the platform, press the  or  key until your memory number and height are displayed and then confirm by pressing the  key for 2 seconds.

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

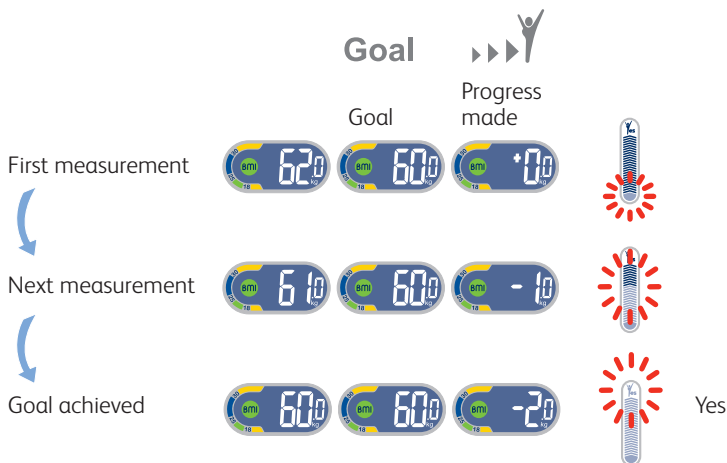
Tracking the goal weight

Every time you measure your weight, depending on the selected goal, the progress made in achieving this goal weight stored is displayed as a value on the LCD screen and on the illuminated progress bar.

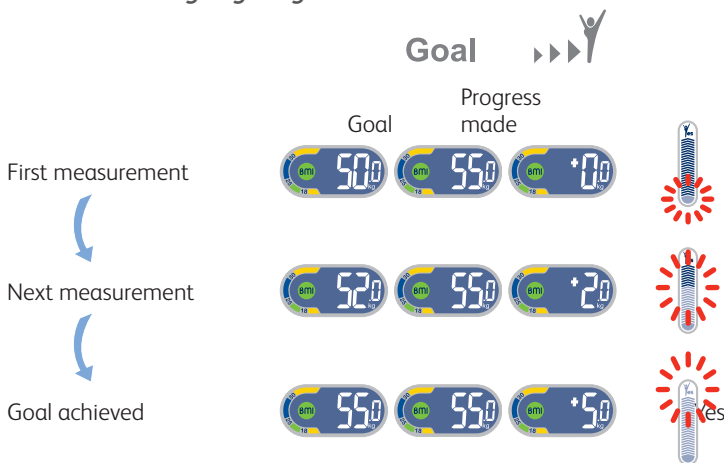
EN

For example:

You have a weight loss goal



You have a weight gain goal



Important: The progress made  is always calculated based on your weight at the time you selected your goal weight.

In case you do not want to enter this goal weight, the difference in weight from your previous weighing is displayed on every new measurement, and the illuminated progress bar remains inactive.

Changing or cancelling the goal weight



– Cancelling

When your goal weight or the illuminated progress bar is displayed, press  for 10 seconds until you hear 3 beep sounds.

– Changing

When your goal weight or the illuminated progress bar is displayed, press  for 2 seconds until the goal weight flashes. Refer to “Select your goal weight” page 51.



3 – Clearing the memory

When you want to reset your memory to change your height details, you must delete the data contained in your memory – see sequence III, page 6:

- Step onto the scales, which will recognize you.
- Step off the platform, press and hold down the  key until the “Clr” message is displayed.
- To record your data on the memory, repeat from **sequence I, page 3**.

When all the memory numbers are in use, you must delete the data stored in a memory number to record your data.

- Step onto the scales, which will not recognize you.
- Step off the platform. Display the memory number you want to clear by pressing the  or  key, and then hold the  key down until the “Clr” message is displayed.
- To record your data on the memory, repeat from **sequence I, page 3**.

EN

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 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.