

PESE-PERSONNE ELECTRONIQUE COACHING

SL33E

Félicitations ! Vous venez d'acquérir le pèse-personne électronique Coaching de BaByliss. Ce bijou de technologie sera le partenaire idéal de votre forme, l'allié de votre ligne et saura s'intégrer harmonieusement dans votre salle de bain. Il vous aidera à atteindre vos objectifs de bien-être grâce à des indicateurs simples relatifs à votre poids. Son écran XXL avec indicateur coloré vous permettra une lecture et une interprétation instantanées de vos progrès.

LE POIDS ET LE BIEN-ÊTRE

Dans une société où le rythme de vie s'accélère sans cesse, où le stress prend toujours une part croissante et où l'image de soi acquiert de plus en plus d'importance, se sentir bien est devenu un objectif prioritaire.

Dans cette course au bien-être, le poids est la première information à prendre en compte pour notre santé : surpoids rime souvent avec effort physique plus difficile à réaliser. Le corps récupère moins rapidement et devient vite handicapant au quotidien. Dans le cas d'une insuffisance pondérale, le corps risque de ne plus trouver d'apports énergétiques suffisants pour fonctionner à plein régime. Il se fatigue beaucoup plus vite et ne recharge plus ses batteries au même rythme. Dans les deux cas, les conséquences de ce manque de tonus se font ressentir au niveau psychologique en influant directement sur le moral.

BaByliss, grâce à son savoir-faire technologique, apporte une réponse adaptée au besoin de suivre son poids avec le pèse-personne électronique Coaching. Ce dernier est doté de différents outils qui vous aideront à interpréter votre poids et en faciliter le suivi.

- *L'écart de poids par rapport à la pesée précédente*

Le premier indicateur de votre poids est tout simplement son évolution dans le temps. Sans aucun effort de mémoire, votre pèse-personne calcule automatiquement le gain ou la perte de poids depuis la dernière fois que vous vous êtes pesé(e) et un indicateur lumineux vous indique l'ampleur de cette variation.

- *L'Indice de Masse Corporelle (IMC)*

L'IMC est un coefficient utilisé par les nutritionnistes faisant intervenir poids et taille. Il permet de situer les individus dans des catégories pondérales reconnues de la communauté scientifique. Sa mesure est complémentaire de celle du poids.

UTILISATION

Ce pèse-personne est prévu pour 2 modes d'utilisation différents:

- Mode "invité": Si seule la connaissance de votre poids vous intéresse, ce mode sera préféré.
- Mode "utilisateur": Il est le meilleur allié de votre ligne. Dans ce mode, chaque utilisateur dispose de sa propre session. Le pèse-personne se sert alors des données personnelles mises en mémoire pour calculer votre indice de masse corporelle et votre écart de poids par rapport à la pesée précédente.

Attention: il est important de bien lire la notice dans son intégralité avant d'utiliser le pèse-personne pour la première fois.

Conseils d'utilisation:

Pour des résultats les plus fiables possible, veuillez :

- à toujours placer vos pieds au même endroit sur la balance
- à vous peser sans vêtements, pieds nus,
- à rester immobile pendant le calcul de votre poids.
- à ne pas vous peser trop souvent. Il est recommandé de ne se peser qu'une fois par semaine et de garder ensuite le même intervalle entre chaque pesée.
- à toujours réaliser la mesure de votre poids au même moment de la journée. En effet, au cours d'une même journée, votre poids peut connaître des variations. C'est généralement le cas au lever, après les repas, un bain, un exercice physique intense ou l'absorption de certains produits.

Mode invité

- Placez le pèse-personne sur une surface plane, dure et horizontale
- Tapez légèrement avec le pied sur le centre du plateau pour l'activer
- Attendez que l'écran affiche "00,0KG".
- Le pèse-personne est prêt à être utilisé.
- Montez dessus
- Un graphique se déroule en spirale pendant le calcul de votre poids.
- Votre poids s'indique à l'écran et reste affiché durant quelques secondes
- La balance s'arrête ensuite automatiquement.

Mode utilisateur:

- Avant la première utilisation, le pèse-personne doit être programmé par l'utilisateur (cf. partie PROGRAMMATION).
- Placez le pèse-personne sur une surface plane, dure et horizontale
- Appuyez avec le pied sur le bouton portant votre numéro d'utilisateur
- L'écran indique votre numéro d'utilisateur et affiche "00,0KG".
- Le pèse-personne est prêt à être utilisé.
- Montez dessus
- Un graphique s'enroulant en spirale apparaît et vous indique que le calcul des données est en cours. Lorsque l'extrémité du graphique a atteint le centre, le calcul est terminé.
- Votre poids, votre IMC, votre écart de poids par rapport à la pesée précédente (symbolisé par " Δ Kg"), l'indicateur coloré relatif à cet écart et le graphique récapitulatif de l'évolution de votre poids s'affichent alors durant quelques secondes.

Note: Lorsque vous utilisez la balance pour la première fois, la variation de poids (Δ KG) indiquera «0.0».

- Votre poids est automatiquement enregistré dans la mémoire du pèse-personne. Un signal sonore est émis pour confirmer la sauvegarde des données.
- Le pèse-personne s'éteint automatiquement après quelques secondes.

Interprétation des données:

a. L'écart de poids (Δ Kg)













Le pèse-personne enregistre votre poids après chaque utilisation. Il rappelle automatiquement cette donnée pour calculer la différence de poids survenue entre la pesée en cours et la pesée précédente. Cet écart est alors instantanément retranscrit en kilogramme sur l'écran et l'ampleur de cette variation apparaît sous la forme d'un indicateur coloré selon le tableau ci-dessous.

Une perte ou un gain trop élevé en un temps relativement court sont synonymes d'agression pour votre corps. Une perte régulière et modérée respectera d'avantage votre corps.

	Bleu	Vert	Jaune	Orange	Rouge
Delta (Δ Kg)	$\Delta\text{Kg} \leq -1000\text{g}$	$-900\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq -400\text{g}$	$-300\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 300\text{g}$	$400\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 900\text{g}$	$\Delta\text{Kg} \geq 1000\text{g}$

b. Indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle permet d'estimer l'insuffisance ou l'excès de poids. Sa classification indique une prédisposition aux risques encourus liés au poids. Son calcul repose sur la formule suivante : $\text{IMC} = \text{poids (Kg)} / \text{Taille}^2 (\text{m}^2)$. Pour une interprétation plus détaillée, reportez-vous au tableau suivant (également présent sur la partie détachable de la couverture) :

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ <p>ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$</p>	$\leq 18,4$	 
	18,5 - 24,9	 
	25,0 - 29,9	 
	30,0 - 34,9	 
	35,0 - 39,9	 
	≥ 40	 

Conseil important : Il ne faut pas se focaliser sur une mesure ponctuelle, mais observer les progrès dans le temps. Les fluctuations à court terme sont normales. Gardez à l'esprit que vous êtes le meilleur juge de votre corps; les tableaux ci-dessus ne sont donnés qu'à titre indicatif. Ces indications ne se substituent en aucun cas à un avis médical ! En cas de doute pour votre santé, consultez un médecin.

c. Graphique d'évolution

Une gestion minutieuse de son poids implique patience et discipline. Surdoser ses efforts pour précipiter des résultats est rarement bénéfique et peut conduire à des fluctuations de poids. Pour des résultats durables, il est préférable d'envisager une gestion sur le long terme. Afin de vous aider à surveiller la constance de vos efforts, le pèse-personne électronique Coaching a été équipé d'un graphique vous informant de l'évolution que connaît votre poids au cours des pesées.

Dans ce graphique, l'axe horizontal agit en tant qu'axe temporel. Vos 7 dernières pesées y sont représentées chronologiquement en partant de la gauche vers la droite. L'axe vertical, quant à lui, représente le poids : il enregistre les variations de votre poids au cours de ces 7 pesées et les retranscrit selon un système de graduation à 6 échelons. Le graphique obtenu vous indique la courbe évolutive de votre poids. Vous pouvez ainsi ajuster à tout moment vos efforts en fonction de la direction vers laquelle il tend.

PROGRAMMATION

Programmer le pèse-personne Coaching est très facile et très rapide. Il suffit, pour cela, d'introduire sa taille dans la mémoire de l'appareil et le tour est joué! Lors de chaque future utilisation, le pèse-personne rappellera automatiquement cette donnée pour calculer votre indice de masse corporelle.

Note: Cet appareil permet d'enregistrer les données de 4 utilisateurs.

Attention: Chaque nouvelle programmation de la mémoire utilisateur (n°1, n°2, n°3 ou n°4) remplacera les données précédemment mémorisées.

- Lorsque le pèse-personne est éteint, appuyez pendant quelques secondes sur le bouton correspondant au numéro d'utilisateur que vous voulez programmer. L'utilisateur 1 appuiera sur le bouton "1", l'utilisateur 2 appuiera sur le bouton "2",... Un bip sonore vous indique que vous êtes en mode « Programmation »
- Le chiffre "1" s'affiche sur l'écran. Il vous indique que vous vous trouvez dans la session de l'utilisateur 1. Une taille par défaut de 160 cm apparaît (ou la valeur précédemment enregistrée) également et clignote.
- Appuyez sur les touches "haut" ou "bas" ("2" ou "3") pour sélectionner votre taille. Les chiffres défilent rapidement si le bouton est maintenu appuyé. Une fois la taille sélectionnée, appuyez sur 1 pour confirmer. Votre taille est alors sauvegardée. Un bip sonore est émis pour vous le confirmer.
- Le pèse-personne indique votre numéro d'utilisateur et affiche "00,0 Kg". Il est prêt à être utilisé.

Note: Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de 5 secondes d'inactivité.

Vous avez terminé l'enregistrement de vos données personnelles.

MESSAGES D'ERREUR

Le pèse-personne n'affiche pas de poids :

- Le poids minimum mesurable est 11 Kg.

Le message "err" peut apparaître sur votre écran si:

- Votre poids excède le poids maximal mesurable de 180 Kg.
- l'écart de poids par rapport à votre dernière pesée est supérieur à 9,9 Kg
- vous êtes monté sur le pèse-personne avant que "00,0" n'apparaisse.

Le message de batterie faible "Lo" peut apparaître à l'écran si:

- la batterie est presque vide. Dans ce cas, remplacez-la rapidement.

REMPACEMENT DE LA PILE

Votre pèse-personne est pourvu d'une pile bouton lithium 3V de type : CR2032.

Pour remplacer la pile :

- Lorsque la pile est usée, elle doit être éliminée via un centre de recyclage par sécurité pour l'environnement. Si la pile fuit, évitez de la toucher et jetez-la dans un centre de recyclage.
- Introduire une nouvelle pile du même type. Positionnez la pile avec le côté marqué d'un "+" vers le haut.

CONSEILS ET PRÉCAUTIONS

- Dans la mesure où les résultats peuvent varier d'un pèse-personne à l'autre, nous vous conseillons de n'utiliser que votre pèse-personne électronique Coaching de BaByliss
- Le mieux est de se peser tous les jours à la même heure en évitant les 3 premières heures suivant le lever, les repas, un bain ou un exercice physique intense.
- De nombreux facteurs peuvent faire varier le poids d'un jour à l'autre. Pour contrôler votre poids de manière efficace, il est préférable de tenir compte des résultats sur une plus longue période.
- Entretien de l'appareil : cette balance ne nécessite aucun entretien particulier. Pour la nettoyer, utilisez un chiffon humide sans produit d'entretien. Veillez à ne pas faire pénétrer d'eau à l'intérieur de l'appareil.
- Ne rangez pas l'appareil verticalement et ne posez rien sur le plateau.
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface humide et glissante
- Cet appareil est destiné à un usage domestique. Ne convient pas pour une utilisation professionnelle en milieu médical.
- N'immergez pas dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes adultes et des enfants dénués d'expérience, de connaissance du produit ou dont l'invalidité peut causer un danger, sauf si elles ont pu bénéficier d'instructions préalables et d'une surveillance adéquate.
- Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Rangez l'appareil hors de la portée des enfants.
- Veillez à ne pas laisser tomber l'appareil. Ne le démontez, ne tentez jamais de le réparer soi-même. En cas

de problème, suivez les indications de la carte de garantie.

- Cet appareil satisfait aux exigences essentielles des directives 04/108/CEE (Compatibilité électromagnétique) et amendées par la directive 93/68/CEE (marquage CE).

BABYLISS COACHING PRECISION Scale

SL33E

Congratulations! You have just purchased the BaByliss Coaching electronic scale. This technological gem will be the perfect partner to your shape and ally to your figure and will be a harmonious addition to your bathroom. It will help you achieve your objectives of well-being thanks to the simple indicators related to your weight. Its extra-large screen with coloured indicator will allow instant readings and interpretation of your progress.

WEIGHT AND WELL-BEING

In a society where the rhythm of life is constantly increasing, where stress is taking an ever-greater role and where the image of oneself is gaining increasing importance, feeling good has become a priority.

On this route to well-being, weight is the first piece of information to take into account for our health: excess weight often goes hand-in-hand with physical effort that is more difficult to achieve. The body recovers more slowly while at the same time the excess weight quickly becomes a handicap in everyday life. While if underweight, the body risks being unable to find sufficient energy to function at full capacity. It tires more quickly and does not recharge its batteries at the same rate. In both cases, the consequences of this lack of energy are felt psychologically, directly influencing the morale.

BaByliss, thanks to its technological know-how, offers an answer appropriate to the need to monitor one's weight with the Coaching electronic scale. This unit is equipped with different tools that will help you interpret your weight and make follow-up easy.

- *The difference in weight in relation to the previous weighing*

The first indicator of your weight is simply its evolution over time. Without any effort to remember, your scale automatically calculates the gain in or loss of weight since the last time you weighed yourself and an indicator light shows you the extent of this change.

- *The Body Mass Index (BMI)*

The BMI is a coefficient used by nutritionists that involves weight and height. It places individuals in weight categories recognised by the scientific community. Its measurement complements that of weight.

USE

This scale has 2 different modes of use:

- "Guest" mode: Use this mode if you only want to check your weight.
- "User" mode: This mode is the best ally to your figure. In this mode, each user has his or her own session. The scale uses personal data saved in the memory to calculate your body mass index and your change in weight compared to the previous weighing.

Caution: it is important to read all the instructions before using the scale for the first time.

Instructions for use:

To obtain the most reliable results possible, make sure:

- you always place your feet in the same position on the scale,
- you weigh yourself without clothes and in bare feet,
- you don't move while your weight is being calculated,
- you don't weigh yourself too often. It is recommended that you limit yourself to once a week and keep the same interval between each session,
- you weigh yourself at the same time of day. In fact, in the course of the same day, your weight can change. This is generally the case when you get up, after eating, taking a bath, doing intense physical exercise or taking certain products.

Guest mode:

- Place the scale on a hard, level and flat surface
- Lightly tap the centre of the scale with your foot to turn it on
- Wait until the screen displays "00.0KG"
- The scale is ready to be used
- Step onto the scale
- A graph will wind up in the spiral while weight is taken.
- Your weight will be displayed on the screen and will remain displayed for a few seconds
- Then the scale goes out automatically

User mode:

- Before the first use, the scale should be programmed by the user (cf. PROGRAMMING section).
- Place the scale on a hard, level and flat surface.
- Using your foot, press the button corresponding to your user number.
- The screen will display your user number and "00.0KG".
- The scale is ready to be used.
- Step onto the scale.
- A graph winding up in a spiral appears and shows you that the calculation of the data is in progress. When the end point of the graph gets to the middle, the calculation is complete.
- "000" will flash on the screen.
- Your weight, your BMI, the difference in weight compared to the previous weighing (indicated by " Δ Kg") and the coloured indicator related to this difference and the graph that summarises the change in your weight are instantly displayed for a few seconds.

Note: When using the scale for the first time, change in weight (Δ KG) will show «0.0».

- Your weight is automatically saved in the memory of the scale. The scale will beep to confirm the information has been saved.
- The scale will go out automatically after a few seconds.

INTERPRETING THE DATA:

a. Change in weight (Δ Kg)

The scale records your weight after each use. It au-







tomatically recalls this information to calculate the change in weight between the current and the previous weighings. This difference is then instantly transcribed into kilograms on the screen and the extent of this change appears in the form of a coloured indicator according to the table below.

A weight loss or weight gain that is too great over a relatively short period is synonymous with stress for your body. Regular and moderate loss will respect your body more.

	Blue	Green	Yellow	Orange	Red
Delta (Δ Kg)	Δ Kg \leq -1000g	$-900g \leq \Delta$ Kg \leq -400g	$-300g \leq \Delta$ Kg \leq 300g	$400g \leq \Delta$ Kg \leq 900g	Δ Kg \geq 1000g

b. Body mass index (BMI)

The body mass index lets you estimate overweight or underweight. Its classification indicates a predisposition to weight-related risks. It is calculated using the following formula: BMI = weight (Kg)/Height² (m²). For a more detailed interpretation of the BMI, please refer to the following table (also found on the detachable part of the cover):

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ <p>ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$</p>	$\leq 18,4$	
	18,5 - 24,9	
	25,0 - 29,9	
	30,0 - 34,9	
	35,0 - 39,9	
	≥ 40	

Important: Don't focus on a single measurement, but observe the progress over time. Short-term fluctuations are normal. Keep in mind that you know your body best; the tables below are for information only.

These indications should never be used as a substitute for medical opinion! If you are in any way concerned about your health, consult your doctor.

c. Evolution graph

Closely managing your weight involves patience and discipline. Overdoing it to hurry results is rarely beneficial and can lead to fluctuations in weight. For lasting results, it is best to envisage long-term management. To help you monitor the consistency of your efforts, the Coaching electronic scale has a graph that shows you the evolution of your weight over the course of the weighings.

On this graph, the horizontal axis is the time line. Your last 7 weighings are represented on it in chronological order starting from the left. The vertical axis represents the weight: it records the changes in your weight over the course of these 7 weighings and transcribes them again according to a 6-level graduation. The graph that is obtained shows you the progressive curve of your weight. In this way, you can adjust your effort at any time depending on the direction in which it leans.

PROGRAMMING

You can program the Coaching scale very easily and very quickly. All you need to do is enter your height into the unit's memory and that's it! For every future use, the scale will automatically recall this information to calculate your body mass index.

Note: This unit records data for 4 users.

Caution: Every time you reprogram the user memory (no. 1, no. 2, no. 3 or no. 4), you replace the previously saved data.

- When the scale is off, press the button that corresponds to the number of the user you wish to program and hold for a few seconds. User 1 presses button '1', user 2 presses button '2', user 3 presses button '3' and user 4 presses button '4'. You will hear a 'beep' which indicates that you are in 'Programming' mode.

- The number '1' will be displayed on the screen. It shows you that you are in the session for user 1. The default setting of 160cm (or the previously saved value) will also appear for the height and will flash.
- Press on the up and down ('2' or '3') buttons to select your height. The numbers will scroll quickly if you hold the button down. Once your height appears on the screen, press user1 to confirm. Your height is now saved. An audible beep confirms this.
- The scale shows your user number and displays '00.0 Kg'. It is ready to use.

Note: The scale turns itself off automatically after 5 seconds of non-use.

You have finished entering your personal data.

ERROR MESSAGES

The scale does not display your weight:

- The minimum measurable weight is 11 Kg.

The 'err' message may appear on your screen if:

- your weight exceeds the maximum measurable weight 180Kg
- the difference in your weight since your last weighing exceeds 9.9 Kg
- you stepped onto the scale before '00.0' appeared.

The 'lo' message indicating a weak battery may appear on the screen if:

- the battery is nearly empty. In this case, replace it immediately.

REPLACING THE BATTERY

Your scale comes with a CR2032 3V lithium coin cell battery

To replace the battery:

- When the battery is empty, it should be discarded at a recycling centre for the safety of the environment. If the battery is leaking, avoid touching it and discard it at a recycling centre.
- Insert a new battery of the same type. Place the battery with the side marked with '+' facing up.

TIPS AND PRECAUTIONS

- To the extent where results may vary from one set of scale to another, we recommend that you use only your BaByliss Coaching electronic scale.
- It is best to weigh yourself everyday at the same time but not within the first 3 hours after waking up, after meal times or after a bath or intense physical exercise
- There are many factors that could result in a variation in your weight from one day to the next. To control your weight effectively, it is best to consider the results over a longer period.
- Maintenance of the unit: the scale does not need any special maintenance. To clean, use a damp cloth without cleaning product. Make sure no water gets inside the unit.
- Do not store the unit in a vertical position and do not rest anything on its surface.
- Do not use this product on a damp and slippery surface.
- This unit is intended for domestic use. It is not intended for professional use in a medical environment.
- Do not immerse in water or any other liquid.
- This appliance should not be used by adults or children whose lack of experience, product knowledge or disability might cause a hazard, unless they have been correctly instructed and are adequately supervised.
- Children should always be supervised to ensure that they do not play with this product.
- Store the unit outside of the reach of children.
- Do not let the unit drop. Do not dismantle, never try to repair the unit yourself. If you have any problems, follow the instructions on the warranty card.
- This unit meets the basic requirements of Directive 04/108/EEC (Electromagnetic compatibility) as amended by Directive 93/68/EEC (CE marking).

ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE COACHING

SL33E

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade eine elektronische Personenwaage Coaching von BaByliss gekauft. Dieses Juwel der Technologie wird zur Idealpartnerin Ihrer Form, zur Verbündeten Ihrer Linie werden und sich harmonisch in Ihr Badezimmer einfügen. Sie wird Ihnen mit einfachen Indikatoren über Ihr Körpergewicht helfen, Ihre Wohlfühlziele zu erreichen. Der XXL-Digitalschirm mit farbiger Anzeige wird es Ihnen ermöglichen, Ihre Fortschritte sofort abzulesen und auszuwerten.

KÖRPERGEWICHT UND WOHLGEFÜHL

In einer Gesellschaft, in der sich der Lebensrhythmus ständig beschleunigt, wo der Stress einen immer größeren Platz einnimmt und wo das Selbstbild eine immer größere Bedeutung erlangt, ist es zu einem wichtigen Ziel geworden, sich wohl zu fühlen.

In diesem Streben nach Wohlfühl ist das Gewicht die erste Information, die wir für unsere Gesundheit berücksichtigen müssen: Übergewicht geht oft einher mit größeren Schwierigkeiten, körperliche Anstrengungen zu meistern. Der Körper erholt sich weniger rasch und kann den Alltag schnell behindern. Bei zu geringem Gewicht läuft der Körper Gefahr, nicht mehr in der Lage zu sein, die notwendigen Energieressourcen zu finden, um voll funktionieren zu können. Er ermüdet viel schneller und lädt die Batterien nicht mehr so schnell wieder auf. In beiden Fällen beeinflussen die Folgen dieses Mangels an Dynamik direkt die Stimmung und wirken sich so auf die Psyche aus.

BaByliss bietet dank seines technologischen Know-hows mit der Personenwaage Coaching eine passende

Antwort auf das Bedürfnis, das Körpergewicht im Auge zu behalten. Sie ist mit verschiedenen Instrumenten ausgestattet, die Ihnen helfen werden, Ihr Körpergewicht zu deuten und Veränderungen leichter zu beobachten.

- Der Gewichtsunterschied gegenüber der vorherigen Gewichtskontrolle

Der erste Indikator Ihres Gewichts ist ganz einfach die zeitliche Entwicklung. Ohne jede Gedächtnisanstrengung wird Ihre Waage automatisch Gewichtszu- oder abnahme seit der letzten Gewichtskontrolle berechnen und das Ausmaß der Veränderung wird auf einer Leuchtanzeige dargestellt.

- Körpermasseindex (KMI)

Der KMI ist ein Koeffizient, der von Ernährungsspezialisten eingesetzt wird und Körpergewicht und Körpergröße in Beziehung zueinander setzt. So können Einzelpersonen Gewichtskategorien zugeordnet werden, die wissenschaftlich anerkannt sind. Dieses Maß ergänzt die Gewichtsangabe.

GEBRAUCH

Diese Personenwaage ist für 2 unterschiedliche Benutzermodi ausgelegt:

- Modus "Gast": Wenn Sie nur Ihr Gewicht prüfen möchten, ist dieser Modus geeignet.
- Modus "Benutzer": Er ist der beste Verbündete Ihrer Linie. In diesem Modus verfügt jeder Benutzer über einen eigenen Prüfbereich. Die Personenwaage verwendet dann die gespeicherten Angaben zu der betreffenden Person, um den Körpermasseindex und den Gewichtsunterschied im Vergleich zur vorhergehenden Gewichtskontrolle zu berechnen.

Achtung: es ist wichtig, dass Sie die Gebrauchsanleitung vollständig lesen, bevor Sie die Waage zum ersten Mal verwenden.

Gebrauchshinweise:

Für möglichst verlässliche Resultate bitte darauf achten, dass Sie:

- Ihre Füße immer auf die gleiche Stelle der Waage stellen

- sich immer unbekleidet und barfuss wiegen,
- sich während der Berechnung des Gewichts nicht bewegen,
- sich nicht zu häufig wiegen. Es ist ratsam, sich nur ein Mal pro Woche zu wiegen und danach dieselben Zeitabstände zwischen den Gewichtskontrollen beizubehalten.
- die Gewichtskontrolle immer zur selben Tageszeit durchzuführen. Ihr Gewicht kann sich im Laufe des Tages ändern. Dies ist normalerweise der Fall nach dem Aufstehen, nach einer Mahlzeit, einem Bad, einer intensiven körperlichen Anstrengung oder der Aufnahme gewisser Produkte.

Modus "Gast":

- Die Waage auf eine gerade, stabile und ebene Oberfläche stellen.
- Tippen Sie leicht mit dem Fuß auf die Mitte der Waage, um sie zu aktivieren
- Warten Sie, bis der Bildschirm "00,0KG" anzeigt.
- Die Waage ist nun betriebsbereit.
- Stellen Sie sich auf die Waage
- Während der Gewichtsmessung windet sich eine grafische Darstellung die Spirale hoch.
- Ihr Gewicht wird auf dem Schirm angezeigt und ist einige Sekunden lang abzulesen
- Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

Modus "Benutzer":

- Vor dem ersten Gebrauch muss die Waage vom Benutzer programmiert werden (s. Abschnitt PROGRAMMIEREN).
- Die Waage auf eine gerade, stabile und ebene Oberfläche stellen.
- Tippen Sie mit dem Fuß auf den Knopf mit Ihrer Benutzernummer
- Auf dem Schirm erscheint Ihre Benutzernummer und "00,0KG".
- Die Waage ist nun betriebsbereit.
- Stellen Sie sich auf die Waage
- Eine spiralförmige grafische Darstellung erscheint und zeigt Ihnen an, dass die Berechnung erfolgt. Wenn das Ende der Grafik erreicht ist, ist die Berechnung abge-

geschlossen.

- Ihr Gewicht, Ihr KMI, Ihr Gewichtsunterschied zur letzten Gewichtskontrolle (angezeigt durch "Δ Kg") und die farbige Anzeige zu diesem Unterschied und die Grafik zur Entwicklung Ihres Gewichts erscheinen sofort einige Sekunden lang.

Anmerkung: Beim ersten Gebrauch der Waage wird bei Gewichtsveränderung ΔKG) «0.0» angezeigt.

- Ihr Gewicht wird automatisch im Speicher der Personenwaage abgelegt. Ein Lautsignal bestätigt das Speichern der Angaben.
- Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.

DEUTEN DER RESULTATE:

a. Gewichtsunterschied (Δ Kg)

Die Waage speichert nach jedem Gebrauch Ihr Gewicht. Sie benutzt diese Angaben automatisch, um den Gewichtsunterschied der aktuellen zur vorhergehenden Gewichtskontrolle zu berechnen. Dieser Unterschied wird dann sofort in Kilogramm auf dem Schirm angezeigt und die Größe des Unterschieds erscheint in Form eines Farbindikators wie in der untenstehenden Tabelle aufgeführt.

Zu starke Gewichtszu- bzw. abnahme in einem relativ kurzen Zeitraum bedeuten eine Aggression für Ihren Körper. Durch eine gleichmäßige und maßvolle Gewichtsabnahme wird Ihr Körper besser respektiert.







	Blau	Grün	Jaune	Orange	Rot
Delta (ΔKg)	$\Delta Kg \leq -1000g$	$-900g \leq \Delta Kg \leq -400g$	$-300g \leq \Delta Kg \leq 300g$	$400g \leq \Delta Kg \leq 900g$	$\Delta Kg \geq 1000g$

b. Körpermasseindex (KMI)

Anhand des Körpermasseindex hilft Ihnen zu beurteilen, ob Sie zu viel oder zu wenig wiegen. Die Einteilung zeigt eine Vorbelastung für Risiken im Zusammenhang

mit dem Körpergewicht an. Er wird nach der folgenden Formel errechnet: $KMI = \text{Gewicht (kg)} / \text{Größe}^2 \text{ (m}^2\text{)}$. Für eine detailliertere Deutung des KMI können Sie die folgende Tabelle zur Hand nehmen (sie befindet sich auch auf dem abtrennbaren Teil des Deckblatts):

Wichtiger Ratschlag: Konzentrieren Sie sich nicht auf

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ <p>ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$</p>	≤ 18,4	
	18,5 - 24,9	
	25,0 - 29,9	
	30,0 - 34,9	
	35,0 - 39,9	
	≥ 40	

eine punktuelle Messung, sondern beobachten Sie die Entwicklung über einen längeren Zeitraum. Kurzfristige Schwankungen sind normal. Beachten Sie immer, dass Sie Ihren Körper am besten beurteilen können; die nachfolgenden Tabellen sind nur ein Anhaltspunkt. Dies Indikatoren ersetzen keinesfalls einen ärztlichen Rat! Bei Fragen oder Zweifeln über Ihre Gesundheit fragen Sie einen Arzt.

c. Grafik zur Entwicklung

Ein sorgfältiger Umgang mit dem eigenen Körpergewicht setzt Geduld und Disziplin voraus. Zu starke Anstrengungen, um vorzeitig zu Resultaten zu gelangen sind selten gut und können zu Gewichtsschwankungen führen. Für nachhaltige Resultate ist es vorzuziehen, längerfristig vorzugehen. Um Ihnen dabei zu helfen, die Früchte Ihrer konstanten Anstrengungen zu beobachten verfügt die Personenwaage Coaching über eine Grafik, die Sie über die Entwicklung Ihres Gewichts informiert und dazu die voangegangenen Gewichtskontrollen nutzt.

In dieser Grafik stellt die horizontale Achse die Zeitachse dar. Die letzten 7 Gewichtskontrollen sind dort in chronologischer Reihenfolge von links nach rechts

angegeben. Die vertikale Achse steht für das Gewicht: hier werden die Gewichtsveränderungen während der letzten 7 Gewichtskontrollen registriert und in ein 6-stufiges Gradsystem eingetragen. Auf der Grafik wird so die Entwicklungskurve Ihres Körpergewichts dargestellt. Sie können daraufhin immer Ihre Anstrengungen an der Richtung orientieren, die in der Grafik angezeigt wird.

PROGRAMMIEREN

Die Personenwaage Coaching ist sehr einfach und schnell zu programmieren. Geben Sie einfach die Körpergröße in den Gerätespeicher ein, und schon ist die Sache erledigt! Bei jedem weiteren Gebrauch ruft die Waage automatisch diesen Wert aus ihrem Speicher ab, um Ihren Körpermasseindex zu berechnen.

Anmerkung: Mit diesem Gerät können die Werte von 4 Benutzern gespeichert werden.

Achtung: Jedes Neuprogrammieren des Benutzerspeichers (Nr.1, Nr.2, Nr.3 oder Nr.4) ersetzt die vorher gespeicherten Werte.

- Drücken Sie bei ausgeschalteter Waage einige Sekunden lang auf den Knopf des Benutzers, den Sie programmieren möchten. Benutzer 1 drückt den Knopf "1", und Benutzer 2 den Knopf "2". Ein Lautsignal zeigt an, dass Sie sich im Programmiermodus befinden.
- Die Zahl "1" erscheint auf dem Bildschirm. Sie zeigt an, dass Sie sich in dem Prüfbereich des Benutzers 1 befinden. Eine Standardgröße von 160 cm (oder die Größe, die beim letzten Mal gespeichert wurde) erscheint ebenfalls und blinkt.
- Betätigen Sie die Tasten "größer" oder "kleiner" ("2" oder "3"), um Ihre Körpergröße einzustellen. Die Zahlen laufen schnell durch, solange die Taste gedrückt bleibt. Sobald Ihre Körpergröße auf dem Schirm erscheint, zur Bestätigung user1 drücken. Ihre Körpergröße wurde gespeichert. Ein Lautsignal bestätigt das Speichern der Angaben.
- Die Waage zeigt nun Ihre Benutzernummer und "00,0KG" an. Sie ist nun betriebsbereit.

Anmerkung: Die Waage schaltet sich nach 5 Sekunden Inaktivität automatisch aus.

Nun sind Ihre persönlichen Werte gespeichert.

FEHLERMELDUNGEN

Die Waage zeigt das Gewicht nicht an.

- Das Mindestgewicht für Messungen beträgt 11 kg.

Die Meldung "err" kann auf dem Bildschirm erscheinen, wenn:

- Ihr Gewicht überschreitet das maximale Messgewicht von 180Kg
- der Gewichtsunterschied gegenüber der vorherigen Gewichtskontrolle über 9,9 kg liegt
- Sie sich auf die Waage gestellt haben, bevor "00,0" angezeigt wurde.

Die Meldung bei einer schwachen Batterie "Lo" kann auf dem Bildschirm erscheinen, wenn:

- die Batterie fast leer ist. In diesem Fall sollte sie schnell ersetzt werden.

AUSWECHSELN DER BATTERIE

Ihre Personenwaage ist mit einer Lithium 3V-Batterie des folgenden Typs versehen: CR2032.

Zum Auswechseln der Batterie:

- Wenn die Batterie verbraucht ist, muss sie aus Gründen des Umweltschutzes über eine Sammelstelle entsorgt werden. Wenn die Batterie ausläuft, berühren Sie sie nicht mit bloßen Händen und entsorgen Sie sie in einer Sammelstelle.
- Setzen Sie eine neue Batterie des gleichen Typs ein. Setzen Sie die Batterie so ein, dass die mit einem "+" markierte Seite nach oben zeigt.

RATSCHLÄGE UND VORSICHTSMASSREGELN

- Da die Resultate von einer Personenwaage zur anderen unterschiedlich ausfallen können, raten wir Ihnen, nur Ihre elektronische Personenwaage Coaching von BaByliss zu verwenden.
- Am besten wiegen Sie sich jedes Mal zur gleichen Tageszeit und vermeiden die ersten 3 Stunden nach

dem Aufstehen, einer Mahlzeit, einem Bad oder einer intensiven körperlichen Betätigung.

- Es gibt zahlreiche Faktoren, die das Gewicht von einem Tag auf den nächsten verändern können. Um Ihr Gewicht effizient kontrollieren zu können sollten vorzugsweise die Resultate über einen längeren Zeitraum hinweg berücksichtigt werden.
- Pflege des Geräts diese Waage erfordert keine besondere Pflege. Zur Reinigung verwenden Sie bitte einen feuchten Lappen ohne Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät dringt.
- Verstauen Sie das Gerät nicht hochkant und stellen Sie nichts auf die Oberfläche.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf einer feuchten, rutschigen Oberfläche
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es ist nicht für den professionellen Gebrauch in einem medizinischen Umfeld geeignet.
- Nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Dieses Gerät sollte nicht von Kindern oder Erwachsenen verwendet werden, deren fehlende Erfahrung, Produktkenntnisse oder Behinderung eine Gefahr bedeuten könnten, wenn sie nicht vorher korrekt unterwiesen und angemessen beaufsichtigt werden.
- Kinder sollten immer beaufsichtigt werden, damit sie nicht mit diesem Produkt spielen.
- Das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Achten Sie darauf, das Gerät nicht fallen zu lassen. Demontieren Sie das Gerät nicht und versuchen Sie nie, es selbst zu reparieren. Bei Problemen befolgen Sie die Hinweise auf der Garantiekarte.
- Dieses Gerät entspricht den grundlegenden Anforderungen der Richtlinien 04/108/EWG (elektromagnetische Kompatibilität), abgeändert durch die Richtlinie 93/68/EWG (CE-Markierung).

ELEKTRONISCHE COACHING PERSO- NENWEEGSCHAAL

SL33E

Onze gelukwensen! U hebt zopas de elektronische Coaching personenweegschaal van BaByliss aangeschaft. Dit technologisch juweeltje wordt de ideale partner van uw fitheid, de bondgenoot van uw slanke lijn en kan harmonieus worden geïntegreerd in uw badkamer. Deze zal u helpen om uw welzijnsdoelstellingen te bereiken dank zij eenvoudige gewichtsaanduidingen. Het XXL-scherm met gekleurde indicator maakt een onmiddellijke aflezing en interpretatie van uw voorde- ringen mogelijk.

GEWICHT EN WELZIJN

In een maatschappij waarin het levensritme voortdu- rend versnelt, waarin de stress een steeds groter deel van het leven uitmaakt en waarin het eigenbeeld steeds belangrijker wordt, is zich goed voelen een prio- ritaire doelstelling geworden.

In deze welzijnswedren is het gewicht de eerste infor- matie waarmee we rekening moeten houden voor onze gezondheid : overgewicht gaat vaak samen met moei- lijk uit te voeren fysieke inspanningen. Het lichaam re- cupereert minder snel en vormt al snel een handicap in het dagelijks leven. In geval van ondergewicht loopt het lichaam gevaar onvoldoende energievoorraden te vinden om voluit te kunnen functioneren. Het lichaam wordt veel sneller moe en laadt zijn batterijen niet meer aan hetzelfde ritme op. In beide gevallen laten de gevolgen van dit energiegebrek zich gevoelen op fysiologisch vlak door een rechtstreekse invloed op het moreel uit te oefenen.

BaByliss biedt dank zij zijn technologische know-how een antwoord dat is aangepast aan de behoefte om zijn gewicht op te volgen met de elektronische Coaching personenweegschaal. Deze laatste is voorzien van verschillende hulpmiddelen voor de interpretatie van uw gewicht en voor de opvolging ervan.

- Het gewichtsverschil ten opzichte van de vorige weging
De eerste indicator van uw gewicht is heel eenvoudig zijn evolutie in de tijd. Zonder enige geheugeninspanning zal uw personenweegschaal automatisch de gewichtstoename of het gewichtsverlies berekenen sinds de laatste keer dat u zich hebt gewogen en een oplichtende indicator geeft u de omvang van deze afwijking aan.

- De LichaamsGewicht-Index (LGI)
De LGI is een door de voedingsdeskundigen gebruikte coëfficiënt op basis van gewicht en grootte. Deze maakt het mogelijk om individuele personen te situeren in erkende gewichtscategorieën van de wetenschappelijke gemeenschap. De meting hiervan is aanvullend op deze van het gewicht.

GEBRUIK

Deze personenweegschaal is voorzien op 2 verschillende gebruiksmodi:

- “Gast”-modus: Als u alleen geïnteresseerd bent in uw gewicht, geniet deze modus de voorkeur.
- “Gebruiker”-modus: Dit is de beste bondgenoot van uw slanke lijn. In deze modus beschikt elke gebruiker over zijn eigen sessie. De personenweegschaal maakt dan gebruik van de in het geheugen opgeslagen persoonlijke gegevens om uw lichaamsgewicht-index en uw gewichtsverandering van opzichte van de vorige weging te berekenen.

Opgelet: Het is belangrijk van de handleiding volledig te lezen vooraleer de personenweegschaal voor het eerst in gebruik te nemen.

Gebruiksadviezen:

Voor zo betrouwbaar mogelijke resultaten moet u:

- Steeds uw voeten op dezelfde plaats op de weegschaal zetten
- Op de weegschaal plaatsnemen zonder kleren, met naakte voeten,
- Onbeweeglijk blijven tijdens de berekening van uw gewicht.
- U niet te vaak wegen. Het is aan te raden van u slechts één maal per week te wegen en vervolgens dezelfde tussentijd te behouden tussen elke weging.
- De meting van uw gewicht steeds op hetzelfde tijdstip van de dag uit te voeren. Inderdaad, in de loop van eenzelfde dag kan uw gewicht schommelingen ondervinden. Dat is in het algemeen het geval bij het opstaan, na de maaltijd, na een bad, een intense lichamelijke inspanning of het innemen van bepaalde producten.

“Gast”-modus:

- Plaats de personenweegschaal op een vlak, hard en horizontaal oppervlak.
- Tik lichtjes met de voet op het midden van de weegschaal om deze te activeren.
- Wacht tot het scherm « 00,0KG » weergeeft.
- De personenweegschaal is klaar voor gebruik.
- Stap er op
- Een grafiek zal oprollen in de spiraal terwijl u wordt gewogen.
- Uw gewicht wordt op het scherm aangegeven en blijft gedurende enkele seconden zichtbaar
- Dan wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld.

“Gebruiker”-modus:

- Voor het eerste gebruik moet de personenweegschaal worden geprogrammeerd door de gebruiker (zie deel PROGRAMMERING).
- Plaats de personenweegschaal op een vlak, hard en horizontaal oppervlak.
- Druk met de voet op de knop met uw gebruikersnummer.
- Het scherm geeft uw gebruikersnummer aan en de aanduiding “00,0KG”.
- De personenweegschaal is klaar voor gebruik.
- Stap er op

- Een spiraalvormig oprollende grafiek verschijnt en geeft u aan dat de berekening van uw gewicht bezig is. Als het uiteinde van de grafiek het midden heeft bereikt, is de berekening voltooid.
- Uw gewicht, uw LGI, uw gewichtsverschil ten opzichte van de vorige weging (aangegeven door “ Δ Kg”), de gekleurde verschilindicator en de samenvattende grafiek van de evolutie van uw gewicht verschijnen dan gedurende enkele seconden.

Nota: Als u de weegschaal voor het eerst gebruikt, zal de gewichtsverandering (Δ KG) «0.0» aangeven.

- Uw gewicht wordt automatisch geregistreerd in het geheugen van uw personenweegschaal. Een geluidssignaal wordt uitgezonden om de opslag van de gegevens te bevestigen.
- De weegschaal wordt na enkele seconden automatisch uitgeschakeld.

INTERPRETATIE VAN DE GEGEVENS:

a. Het gewichtsverschil (Δ Kg)







De personenweegschaal registreert uw gewicht na elk gebruik. Deze vraagt deze informatie automatisch op om het gewichtsverschil tussen de huidige weging en de vorige weging te berekenen. Dit verschil wordt dan onmiddellijk in kilogram overgebracht op het scherm en de omvang van deze afwijking verschijnt onder de vorm van een gekleurde indicator volgens de onderstaande tabel.

Een te grote gewichtstoename of –verlies op relatief korte tijd staat gelijk met agressie voor uw lichaam. Een regelmatig en matig verlies zal uw lichaam beter respecteren.

	Blauw	Groen	Geel	Oranje	Rood
Delta (Δ Kg)	Δ Kg \leq -1000g	-900g \leq Δ Kg \leq -400g	-300g \leq Δ Kg \leq 300g	400g \leq Δ Kg \leq 900g	Δ Kg \geq 1000g

b. Lichaamsgewicht-index (LGI)

De lichaamsgewicht-index (LGI) maakt het mogelijk het onder- of overgewicht te ramen. De klassering geeft een aanleg voor met het gewicht verbonden risico's aan. De berekening hiervan berust op de volgende formule : $LGI = \text{gewicht (kg)} / \text{grootte } 2 \text{ (m}^2\text{)}$. Voor een meer gedetailleerde interpretatie raadpleegt u de volgende tabel (ook aanwezig op het afneembare deel van de omslag):

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$	$\leq 18,4$	
	18,5 - 24,9	
	25,0 - 29,9	
	30,0 - 34,9	
	35,0 - 39,9	
	≥ 40	

Belangrijke tip : Men mag zijn beoordeling niet baseren op slechts één meting, maar moet de evolutie in de tijd in het oog houden. Schommelingen op korte termijn zijn normaal. Houd in gedachten dat u zelf uw lichaam het beste kent; de onderstaande tabellen dienen ter indicatie. Deze aanduidingen kunnen een medisch advies in geen geval vervangen ! In geval van twijfel voor uw gezondheid een geneesheer raadplegen.

c. Evolutiegrafiek

Een zorgvuldig beheer van zijn gewicht vereist geduld en discipline. Te grote inspanningen om resultaten te bespoedigen is zelden voordelig en kan gewichtschommelingen veroorzaken. Voor duurzame resultaten is het aan te raden een beheer op lange termijn te beogen. Om u te helpen om de bestendigheid van uw inspanningen in het oog te houden werd de elektronische Coaching personenweegschaal uitgerust met een grafiek die u informeert over de evolutie die uw gewicht meemaakt in de loop van de wegingen.

In deze grafiek doet de horizontale as dienst als tijdsas. Uw laatste 7 wegingen worden hierin chronologisch

weergegeven van links naar rechts. De verticale as staat dan weer voor het gewicht: Deze registreert de schommelingen van uw gewicht in de loop van deze 7 wegingen en geeft deze weer volgens een graduatie-systeem met 6 trappen. De bekomen grafiek geeft u de evolutieve curve van uw gewicht aan. U kunt aldus op elk moment uw inspanningen aanpassen in functie van de richting die deze uitgaat.

PROGRAMMERING

De Coaching personenweegschaal programmeren is heel gemakkelijk en gaat heel snel. Daartoe volstaat het van zijn grootte in het geheugen van het apparaat in te voeren en u bent klaar ! Bij elk gebruik in de toekomst zal de personenweegschaal automatisch dit gegeven ophalen om uw lichaamsgewicht-index te berekenen. Nota: Dit apparaat maakt het mogelijk de gegevens te registreren voor 4 gebruikers.

Opgelet: Elke nieuwe programmering van het gebruiker-geheugen (nr.1, nr.2, nr.3 of nr.2) zal de eerder opgeslagen gegevens vervangen.

- Als de personenweegschaal uitschakelt, druk dan gedurende enkele seconden op de knop die overeenkomt met het gebruikersnummer dat u wenst te programmeren. Gebruiker 1 drukt op knop "1", gebruiker 2 drukt op knop "2",... Een pieptoon geeft aan dat u in « Programmering »-modus staat.
- Het cijfer "1" verschijnt op het scherm. Dit geeft aan dat u zich in de sessie van gebruiker 1 bevindt. Een standaard grootte van 160 cm verschijnt eveneens (of de eerder opgeslagen waarde) en knippert.
- Druk op de toetsen "op" of "neer" ("2" of "3") om uw grootte te selecteren. De cijfers lopen snel door als de knop ingedrukt wordt gehouden. Zodra uw lengte op het scherm verschijnt drukt u op user1 om te bevestigen. Uw grootte is nu opgeslagen. Een pieptoon weerklinkt om u dit te bevestigen.
- De personenweegschaal geeft uw gebruikersnummer en "00,0 Kg" aan. Deze is gebruiksklaar.

Nota: De personenweegschaal gaat automatisch uit na 5 seconden inactiviteit.

U hebt de registratie van uw persoonlijke gegevens voltooid.

FOUTBOODSCHAPPEN

De personenweegschaal geeft geen gewicht aan:

- Het meetbare minimum gewicht is 11 Kg.

De boodschap "err" kan op uw scherm verschijnen als:

- Uw gewicht overschrijdt het maximaal meetbare gewicht van 180Kg
- Het gewichtsverschil ten opzichte van de laatste weging groter is dan 9,9 Kg
- U op de personenweegschaal bent gaan staan vooraleer "00.0" was verschenen.

De batterijboodschap "Lo" kan op het scherm verschijnen als:

- De batterij bijna leeg is. In dat geval de batterij snel vervangen.

VERVANGING VAN DE BATTERIJ

Uw personenweegschaal is voorzien van een 3V lithiumbatterij van het type: CR2032.

Om de batterij te vervangen:

- Als de batterij leeg is, moet deze worden opgeruimd via een recyclagecentrum uit zorg voor het milieu. Als de batterij lekt, vermijden deze aan te raken en liefst opruimen via een recyclagecentrum.
- Een nieuwe batterij van hetzelfde type inzetten. De batterij met de "+"-kant naar boven inzetten.

ADVIEZEN EN VOORZORGEN

- Aangezien de meting of de resultaten kunnen variëren van de ene tot de andere personenweegschaal, raden we u aan uitsluitend uw eigen Coaching personenweegschaal van BaByliss te gebruiken.
- Het beste is van zich dagelijks op hetzelfde tijdstip te wegen en daarbij de eerste 3 uur na het opstaan, de maaltijden, een bad of een intense lichamelijke inspanning te vermijden.
- Talrijke factoren kunnen het gewicht doen variëren van dag tot dag. Om uw gewicht op doeltreffende

wijze te controleren is het best rekening te houden met de resultaten over langere termijn.

- Onderhoud van het apparaat: deze weegschaal vereist geen enkel bijzonder onderhoud. Om deze te reinigen moet u een vochtige doek gebruiken zonder onderhoudsproduct. Opletten dat u geen water laat doordringen in het apparaat.
- Het apparaat niet verticaal opbergen en niets op het platform plaatsen.
- Dit product niet gebruiken op een vochtig en schuivend oppervlak.
- Dit apparaat is bestemd voor thuisgebruik. Het is niet geschikt voor professioneel gebruik in medische omgeving.
- Niet onderdompelen in water of enige andere vloeistof.
- Dit toestel mag niet worden gebruikt door volwassenen of kinderen die door hun gebrek aan ervaring, productkennis of handicap een gevaar kunnen veroorzaken, tenzij deze correcte instructies hebben gekregen en het toestel onder toezicht gebruiken.
- Kinderen moeten steeds onder toezicht worden gehouden om zeker te zijn dat zij niet spelen met dit product.
- Het apparaat buiten bereik van kinderen opbergen.
- Opletten dat u het apparaat niet laat vallen. Het apparaat niet demonteren, nooit proberen het zelf te herstellen. In geval van problemen de richtlijnen van de garantiekaart opvolgen.
- Dit apparaat voldoet aan de essentiële vereisten van de richtlijnen 04/108/EEG (Elektromagnetische compatibiliteit), aangepast door de richtlijn 93/68/EEG (CE-merk).

PESAPERSONE ELETTRONICO COACHING

SL33E

Complimenti! Avete appena acquistato il pesapersona elettronico Coaching di BaByliss. Questo gioiello della tecnologia sarà il partner ideale della vostra forma, l'alleato della vostra linea e saprà integrarsi perfettamente nella stanza da bagno. Vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi di benessere grazie a semplici indicatori riguardanti il peso. Grazie allo schermo XXL con indicatore colorato, è possibile leggere e interpretare immediatamente i propri progressi.

PESO E BENESSERE

In una società in cui il ritmo di vita è sempre più frenetico, in cui lo stress è sempre in aumento e in cui l'immagine di sé riveste sempre più importanza, sentirsi bene è diventato una priorità assoluta.

In questa corsa al benessere, il peso è la prima informazione da prendere in considerazione per la nostra salute: il termine "sovrappeso" è spesso sinonimo di difficoltà nel compiere sforzi fisici. Il corpo recupera più lentamente e diventa ben presto, nella vita di tutti i giorni, un ostacolo con cui fare i conti. In caso di insufficienza ponderale, il corpo rischia di non trovare più gli apporti energetici necessari per funzionare al meglio. Si affatica molto più rapidamente e non ricarica più le batterie allo stesso ritmo. In entrambi i casi, le conseguenze della mancanza di energia si ripercuotono a livello psicologico, influenzando direttamente sul morale.

BaByliss, grazie al suo know-how tecnologico, offre una risposta specifica al bisogno di seguire il proprio peso: il pesapersona elettronico Coaching. Questo apparecchio è dotato di vari strumenti che vi aiuteranno a inter-

pretare il vostro peso e a facilitarne il controllo.

- Differenza di peso rispetto all'ultima pesata

Il primo indicatore del peso è semplicemente la sua evoluzione nel tempo. Senza sforzi di memoria, il vostro pesapersona calcola automaticamente l'acquisto o la perdita di peso dall'ultima volta in cui vi siete pesati, e un apposito indicatore luminoso indica l'ampiezza della variazione.

- Indice di massa corporea (IMC)

L'IMC è un coefficiente utilizzato dai nutrizionisti, che unisce peso e altezza e consente di classificare i soggetti nelle categorie ponderali riconosciute dalla comunità scientifica. Il suo calcolo è complementare a quello del peso.

UTILIZZO

Questo pesapersona funziona con 2 diverse modalità di utilizzo.

- Modalità "invitato": la funzione da preferire se vi interessa unicamente conoscere il vostro peso.
- Modalità "utente": Il miglior alleato della vostra linea. Con questa modalità, ogni utente dispone della propria sessione. In questo caso, il pesapersona utilizza i dati personali memorizzati per calcolare l'indice di massa corporea e la differenza di peso rispetto all'ultima pesata.

Attenzione: è importante leggere tutta la nota informativa prima di utilizzare il pesapersona per la prima volta.

Istruzioni per l'uso

Per ottenere i risultati più affidabili possibile, ricordare di:

- posizionare i piedi sempre nello stesso punto sulla bilancia;
- pesarsi senza vestiti, a piedi nudi;
- restare immobili durante il calcolo del peso;
- non pesarsi troppo spesso. Si consiglia di pesarsi solo una volta la settimana e di mantenere poi lo stesso intervallo di tempo fra una pesata e l'altra.
- eseguire sempre il calcolo del peso nello stesso momento della giornata. In effetti, nel corso della stessa giornata, il vostro peso può subire variazioni. Ad

esempio al risveglio, oppure dopo i pasti, un bagno, un esercizio fisico intenso o l'assunzione di certi prodotti.

Modalità invitato

- Posizionare il pesapersone su una superficie piatta, dura e orizzontale.
- Toccare leggermente con il piede il centro del piatto per attivare la bilancia.
- Aspettare che lo schermo visualizzi "00,0KG".
- Il pesapersone è pronto all'uso.
- Salire sulla bilancia.
- Appare un grafico a spirale durante il calcolo del peso.
- Il peso appare sullo schermo e resta visualizzato per alcuni secondi.
- La bilancia si arresta poi automaticamente.

Modalità utente

- Prima del primo utilizzo, il pesapersone deve essere programmato dall'utente (vedere sezione PROGRAMMAZIONE).
- Posizionare il pesapersone su una superficie piatta, dura e orizzontale.
- Premere con il piede il pulsante con il proprio numero utente.
- Lo schermo indica il proprio numero utente e visualizza "00,0KG".
- Il pesapersone è pronto all'uso.
- Salire sulla bilancia
- Appare un grafico che si avvolge a spirale e indica che è in corso il calcolo dei dati. Quando l'estremità del grafico raggiunge il centro, il calcolo è terminato.
- Vengono visualizzati per alcuni secondi i valori relativi a peso, IMC, differenza di peso rispetto all'ultima pesata (con simbolo " Δ Kg"), l'indicatore colorato riguardante tale differenza e il grafico che sintetizza l'evoluzione del peso.

Nota: quando si utilizza la bilancia la prima volta, la variazione di peso (Δ KG) indica «0.0».

- Il peso dell'utente viene automaticamente registrato nella memoria del pesapersone. Un segnale acustico conferma che i dati sono stati salvati.
- La bilancia si spegne automaticamente dopo alcuni secondi.

INTERPRETAZIONE DEI DATI

a. Differenza di peso (Δ Kg)













Il pesapersone registra il peso dopo ogni utilizzo. Richiama poi automaticamente questo dato per calcolare la differenza di peso fra pesata in corso e quella precedente. La differenza viene immediatamente riportata in kg sullo schermo e l'ampiezza della variazione appare sotto forma di indicatore colorato, come nella tabella seguente.

Episodi di perdita o acquisto di peso troppo elevati in tempi relativamente brevi sono indice di aggressione portata al vostro corpo. Una perdita regolare e moderata rispetta maggiormente il vostro organismo.

	Blu	Verde	Giallo	Arancione	Rosso
Delta (Δ Kg)	$\Delta\text{Kg} \leq -1000\text{g}$	$-900\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq -400\text{g}$	$-300\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 300\text{g}$	$400\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 900\text{g}$	$\Delta\text{Kg} \geq 1000\text{g}$

b. indice di massa corporea (IMC)

L'indice di massa corporea permette di valutare l'insufficienza o l'eccesso di peso. La classificazione indica una predisposizione ai rischi legati al peso. Il relativo calcolo si basa sulla seguente formula: $\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{altezza}^2$ (m^2). Per un'interpretazione più dettagliata, consultare la seguente tabella (presente anche sulla parte staccabile della copertina):

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$	$\leq 18,4$	 
	18,5 - 24,9	 
	25,0 - 29,9	 
	30,0 - 34,9	 
	35,0 - 39,9	 
	≥ 40	 

Consiglio importante: Non bisogna concentrarsi su una pesata specifica, ma osservare i progressi nel tempo. Eventuali oscillazioni a breve termine devono essere considerate normali. Ricordate che siete i migliori giudici del vostro corpo; i dati riportati nelle tabelle sono a titolo puramente indicativo. Indicazioni che non sostituiscono in alcun modo un parere medico! In caso di dubbio per la salute, consultare un medico.

c. Grafico di evoluzione

Una gestione minuziosa del proprio peso richiede pazienza e disciplina. Esagerare con gli sforzi per accelerare i risultati non è quasi mai benefico e può portare ad oscillazioni di peso. Per ottenere risultati duraturi, è preferibile optare per una gestione a lungo termine. Per aiutarvi a controllare la costanza dei vostri sforzi, il pesapersona elettronico Coaching è stato dotato di un grafico che informa l'utente dell'evoluzione del peso nel corso delle varie pesate.

In questo grafico, l'asse orizzontale agisce come asse temporale. Sono raffigurate cronologicamente le ultime 7 pesate, da sinistra a destra. L'asse verticale rappresenta il peso: registra le variazioni del peso nelle ultime 7 pesate e le trascrive secondo un sistema di gradazione a 6 "gradini". Il grafico ottenuto indica la curva evolutiva del proprio peso. È quindi sempre possibile regolare i propri sforzi in funzione della direzione verso cui tende la curva.

PROGRAMMAZIONE

La programmazione del pesapersona Coaching è estremamente facile e rapida. Basta inserire in memoria i dati relativi alla propria altezza e i giochi sono fatti! Per ogni utilizzo successivo, il pesapersona richiama automaticamente questo valore per calcolare l'indice di massa corporea.

Nota: questo apparecchio permette di registrare i dati di 4 utenti.

Attenzione: ogni nuova programmazione della memoria utente (n. 1, n. 2, n. 3 o n. 4) sostituirà i dati memorizzati in precedenza.

- Quando il pesapersona è spento, premere per alcuni secondi il pulsante corrispondente al numero utente che volete programmare. L'utente 1 preme il pulsante "1"; l'utente 2 preme il pulsante "2",... Un segnale acustico indica che si è in modalità «Programmazione»
- Appare sullo schermo la cifra "1". Indica che ci si trova nella sessione dell'utente 1. Appare e lampeggia l'altezza predefinita di 160 cm (o il valore salvato in precedenza).
- Premere i pulsanti "su" o "giù" ("2" o "3") per selezionare la propria altezza. Le cifre scorrono rapidamente se il pulsante viene tenuto premuto. Il peso appare sullo schermo; premere 1 per confermare. L'altezza è stata memorizzata. Un segnale acustico conferma l'avvenuto inserimento dei dati.
- Il pesapersona indica il numero utente e visualizza "00,0 Kg". È pronto per essere utilizzato.

Nota: il pesapersona si spegne automaticamente dopo 5 secondi di inattività.

La memorizzazione dei dati personali è conclusa.

MESSAGGI DI ERRORE

Il pesapersona non visualizza alcun peso:

- Il peso minimo misurabile è 11 Kg.

Il messaggio "err" può apparire sullo schermo:

- Il peso supera il peso massimo misurabile di 180 Kg.
- se la differenza di peso rispetto all'ultima pesata supera i 9,9 Kg;
- se si sale sul pesapersona prima che sia visualizzato il valore "00,0".

Il messaggio "Lo" riguardante la batteria può apparire:

- se la batteria è quasi scarica. In tal caso, sostituirla subito.

SOSTITUZIONE DELLA PILA

Il pesapersona è dotato di pila bottone litio 3V di tipo: CR2032.

Per sostituire la pila

- Quando è scarica, la pila deve essere smaltita in un apposito centro di riciclaggio, per la tutela dell'am-

biente. In caso di perdite, evitare di toccare la pila e smaltirla subito in un apposito centro di riciclaggio.

- Inserire una pila nuova dello stesso tipo. Posizionare la pila con il lato contrassegnato dal segno “+” verso l’alto.

CONSIGLI E PRECAUZIONI

- Dato che i risultati possono variare da un pesapersona all’altro, vi consigliamo di utilizzare solo il vostro pesapersona elettronico Coaching di BaByliss
- L’ideale è pesarsi tutti i giorni alla stessa ora, evitando le 3 ore che seguono il risveglio, i pasti, un bagno o un esercizio fisico intenso.
- Vi sono numerosi fattori che possono far variare il peso da un giorno all’altro. Per controllare il peso in modo efficace, è preferibile tenere conto di risultati più a lungo termine.
- Pulizia dell’apparecchio: questa bilancia non necessita di alcuna pulizia particolare. Per pulirla, utilizzare un panno umido senza prodotti di alcun tipo. Fare attenzione a non lasciar penetrare dell’acqua all’interno dell’apparecchio.
- Non riporre l’apparecchio verticalmente e non posare nulla sul piatto della bilancia.
- Non utilizzare l’apparecchio su una superficie umida e scivolosa.
- Questo apparecchio è destinato ad un utilizzo domestico. Non è adatto per un uso professionale in ambito medico.
- Non immergere l’apparecchio in acqua o altro liquido.
- Questo apparecchio non è previsto per essere utilizzato da soggetti, compresi i bambini, la cui disabilità, o mancanza delle necessarie esperienze o conoscenze, potrebbe costituire un pericolo, a meno che non abbiano beneficiato di istruzioni preliminari riguardanti l’apparecchio stesso e siano adeguatamente sorvegliati.
- È necessario sorvegliare i bambini, per accertarsi che non giochino con l’apparecchio.
- Riporre l’apparecchio fuori della portata dei bambini.
- Prestare attenzione a non far cadere l’apparecchio. Evitare di smontare l’apparecchio; non cercare mai di

ripararlo da soli. In caso di problemi, seguire le indicazioni riportate sulla garanzia.

- Questo apparecchio è conforme ai requisiti essenziali delle direttive 04/108/CEE (compatibilità elettromagnetica) emendate dalla direttiva 93/68/CEE (marcatura CE

BÁSCULA ELECTRÓNICA COACHING

SL33E

¡Felicidades! Acaba de adquirir una báscula electrónica Coaching de BaByliss. Esta joya tecnológica será el compañero ideal de su forma, el aliado de su línea y sabrá integrarse armoniosamente en su cuarto de baño. Le ayudará a alcanzar sus objetivos de bienestar gracias a indicadores sencillos relativos a su peso. Su pantalla XXL con indicadores en color permite una lectura y una interpretación instantáneas de sus progresos.

EL PESO Y EL BIENESTAR

En una sociedad en la que el ritmo de vida se acelera sin cesar, en la que el estrés se va imponiendo y en la que la imagen adquiere cada vez más importancia, sentirse bien se ha convertido en un objetivo prioritario.

En esta carrera tras el bienestar, el peso es la primera información que debemos tener en cuenta para nuestra salud: el sobrepeso suele suponer esfuerzos físicos más difíciles de realizar. El cuerpo se recupera con menos rapidez y pronto aparecen problemas en el día a día. En el caso de una insuficiencia ponderal, el cuerpo podría no tener aportación energética suficiente para funcionar plenamente. Se cansa mucho antes y ya no recarga sus baterías al mismo ritmo. En los dos casos, las consecuencias de la falta de tono corporal tienen repercusiones psicológicas que influyen directamente sobre el estado de ánimo.

BaByliss, gracias a su saber hacer tecnológico, aporta una respuesta adaptada a la necesidad de controlar el peso con su báscula electrónica Coaching. Está dotada de diferentes herramientas que le ayudarán a interpretar su peso y facilitar el control del mismo.

- La diferencia con respecto a la pesada anterior

El primer indicador de peso es simplemente su evolución en el tiempo. No tendrá que hacer esfuerzos de memoria: su báscula calcula automáticamente el aumento o la pérdida de peso desde la última vez que se pesó y un indicador luminoso le indica la importancia de esta variación.

- El índice de Masa Corporal (IMC)

El IMC es un coeficiente que utilizan los nutricionistas, en el que intervienen el peso y la altura. Permite situar a los individuos en categorías ponderales reconocidas por la comunidad científica. Es una información complementaria a la del peso.

UTILIZACIÓN

Esta báscula está prevista para dos modalidades de utilización diferentes:

- Modo «invitado»: Si sólo le interesa conocer su peso, es preferible utilizar este modo.
- Modo «usuario»: Es el mejor aliado de su línea. En esta modalidad, cada usuario dispone de su propia sesión. La báscula utiliza los datos personales de la memoria para calcular el índice de masa corporal y la diferencia con respecto a la pesada anterior.

Atención: es importante leer bien todas las instrucciones antes de utilizar la báscula por primera vez.

Consejos de utilización:

Para obtener unos resultados más fiables:

- Coloque siempre los pies en el mismo lugar de la báscula.
- Debe pesarse sin ropa y descalzo.
- No se mueva mientras se calcula su peso.
- No se pese con demasiada frecuencia. Se recomienda pesarse una vez por semana y conservar el mismo intervalo entre cada pesada.
- Pésese siempre en el mismo momento del día. Su peso puede variar mucho en algunos momentos del día. Por ejemplo, al levantarse, después de las comidas, un baño, ejercicio físico intenso o la absorción de algunos productos.

Modo invitado

- Coloque la báscula sobre una superficie plana, dura y horizontal.
- Dé un pequeño toque con el pie en el centro de la plataforma para activarla
- Espere a que la pantalla indique «00,0 KG».
- La báscula está lista para su uso.
- Suba a la plataforma
- Podrá observar un gráfico en espiral mientras se calcula su peso.
- Su peso aparecerá en pantalla durante unos segundos.
- La báscula se detendrá automáticamente.

Modo usuario:

- Antes de la primera utilización, el usuario debe programar la báscula (cf. parte: programación)
- Coloque la báscula sobre una superficie plana, dura y horizontal.
- Pulse con el pie el botón de su número de usuario.
- La pantalla indicará su número de usuario y «00,0 KG».
- La báscula está lista para su uso.
- Suba a la plataforma
- Un gráfico que da vueltas en espiral le indica que se están calculando los datos. Cuando el extremo del gráfico llega al centro, el cálculo ha terminado.
- Su peso, su IMC, la diferencia de el peso con respecto a la pesada anterior (simbolizada por « Δ kg»), el indicador coloreado relativo a dicha diferencia y el gráfico resumen de la evolución de su peso aparecerán en pantalla unos segundos.

Nota: Cuando utilice la báscula por primera vez, la variación de peso (Δ KG) indicará «0.0».

- Su peso queda automáticamente registrado en la memoria de la báscula. Una señal sonora confirma la grabación de los datos.
- La báscula se apaga automáticamente transcurridos unos segundos.

INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS:

a. La diferencia de peso (Δ Kg)

La báscula grabará su peso después de cada uso. Este dato se utiliza automáticamente para calcular la dife-

rencia de peso entre la pesada actual y la anterior. La diferencia aparece instantáneamente en kilos en pantalla y la importancia de esta variación aparece en forma de indicador coloreado, de acuerdo con la tabla siguiente.

Una pérdida o un aumento de peso demasiado elevados en un tiempo relativamente corto son sinónimos de agresión para su cuerpo. Una pérdida regular y moderada será más beneficiosa para su cuerpo.

	Azul	Verde	Amarillo	Naranja	Rojo
Delta (Δ Kg)	$\Delta\text{Kg} \leq -1000\text{g}$	$-900\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq -400\text{g}$	$-300\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 300\text{g}$	$400\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 900\text{g}$	$\Delta\text{Kg} \geq 1000\text{g}$

b. Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal permite valorar la insuficiencia o el exceso de peso. Su clasificación indica una predisposición a los riesgos relacionados con el peso. Su cálculo se basa en la fórmula siguiente: $\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$. Para una interpretación más detallada, puede consultar la tabla siguiente (también presente en la solapa):

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ <p>ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$</p>	$\leq 18,4$	
	18,5 - 24,9	
	25,0 - 29,9	
	30,0 - 34,9	
	35,0 - 39,9	
	≥ 40	

Consejo importante: No hay que centrarse en una pesada puntual, sino observar los progresos a lo largo del tiempo. Las fluctuaciones a corto plazo son normales. No olvide que usted es el que mejor puede valorar su cuerpo, las tablas sólo se dan a título indicativo. ¡Esta indicación no sustituye en modo alguno a una opinión

profesional! En caso de dudas sobre su salud, consulte a su médico.

c. Gráfico de evolución

Una gestión minuciosa del peso implica paciencia y disciplina. Sobredosificar los esfuerzos para acelerar los resultados no suele ser bueno y puede conducir a fluctuaciones de peso. Para obtener unos resultados duraderos, es mejor pensar en un proceso a largo plazo. Para ayudarle a vigilar la constancia de sus esfuerzos, la báscula electrónica Coaching está equipada con un gráfico que le informa de la evolución de su peso a lo largo del tiempo.

En este gráfico, el eje horizontal es el eje temporal. Están representadas las siete últimas pesadas cronológicamente, partiendo de la izquierda hacia la derecha. El eje vertical representa el peso: registra las variaciones de su peso a lo largo de las 7 pesadas y las presenta de acuerdo con un sistema de graduación de 6 niveles. El gráfico obtenido le indica la curva evolutiva de su peso. Puede graduar en todo momento sus esfuerzos en función de la dirección hacia la que tiendan.

PROGRAMACIÓN

Programar la báscula Coaching es muy fácil y rápido. Para ello sólo tiene que grabar su altura en la memoria del aparato. Cada vez que la utilice, la báscula recordará automáticamente este dato para calcular su índice de masa corporal.

Nota: Esta báscula le permite incluir los datos personales de 4 usuarios.

Atención: Cada vez que programe la memoria de usuario (nº 1, nº 2, nº 3, nº 4) sustituirá los datos que hubiera introducido anteriormente.

- Con la báscula apagada, pulse unos segundos el botón correspondiente al número de usuario que desee programar. El usuario 1 debe pulsar el botón «1» y el usuario 2 debe pulsar el botón «2»... Un bip sonoro le indicará que está en modo «Programación».

- Aparecerá la cifra «1» en pantalla. Le indica que se encuentra en la sesión del usuario 1. Aparece una altura por defecto de 160 cm (o el valor anteriormente grabado) parpadeando.
- Pulse las teclas «arriba» o «abajo» («2» o «3») para seleccionar su altura. Las cifras correrán rápidamente si mantiene pulsado el botón. Cuando aparezca en pantalla su altura, pulse 1 para confirmar. Su altura quedará grabada. Oirá un bip sonoro de confirmación.
- La báscula indicará su número de usuario y «00,0 KG». Ya está lista para su uso.

Nota: La báscula se apaga automáticamente al cabo de 5 segundos de inactividad.

Ha terminado de registrar sus datos personales.

MENSAJES DE ERROR

La báscula no indica ningún peso:

- El peso mínimo es de 11 Kg.

Puede aparecer el mensaje «err» en la pantalla si:

- su peso es superior al máximo de 180 kg.
- la diferencia de peso con respecto a su pesada anterior es superior a 9,9 Kg.
- ha subido a la báscula antes de que aparezca «00,00».

El mensaje de batería baja «Lo» puede aparecer en pantalla si:

- la batería está casi agotada. En ese caso, debe sustituirla rápidamente.

SUSTITUCIÓN DE LA PILA

Esta báscula está provista de una pila de botón de litio de 3 V de tipo: CR2032.

Para cambiar la pila:

- Cuando la pila esté agotada, debe entregarla en un punto de reciclaje por razones de seguridad medioambiental. Si la pila tiene fugas, procure no tocarla y llévela a un centro de reciclaje.
- Coloque una nueva pila del mismo tipo. Coloque la pila con la cara marcada «+» mirando hacia arriba.

CONSEJOS Y PRECAUCIONES

- Dado que los resultados pueden variar de una báscula a otra, le recomendamos que se pese exclusivamente en la báscula electrónica Coaching de BaByliss.
- Es mejor pesarse siempre a la misma hora, evitando las 3 primeras horas posteriores al despertar, las comidas, un baño o ejercicio físico intenso.
- Existen numerosos factores que pueden hacer variar el peso de un día para otro. Para controlar el peso de manera eficaz, es preferible tener en cuenta los resultados obtenidos durante periodos más largos.
- Mantenimiento de la báscula: esta báscula no requiere ningún mantenimiento específico. Para limpiarla, utilice un paño húmedo sin productos detergentes. Procure que no entre agua en el interior de la báscula.
- No guarde la báscula en posición vertical y no coloque nada encima de la plataforma.
- No utilice este producto sobre una superficie húmeda y deslizante
- Esta báscula está destinada a un uso doméstico. No es adecuada para una utilización profesional en contexto médico.
- No la sumerja en agua ni en ningún líquido.
- Este electrodoméstico no debe ser utilizado por adultos o niños sin experiencia o conocimiento del producto, o por personas cuya minusvalía pueda suponer un peligro, salvo que hayan podido recibir instrucciones previas y cuenten con una vigilancia adecuada.
- Es conveniente vigilar a los niños para verificar que no juegan con este electrodoméstico.
- Guárdela fuera del alcance de los niños.
- Procure no dejarla caer. No la desmonte, no intente repararla usted mismo en ningún caso. En caso de problema, siga las indicaciones del certificado de garantía.
- Este aparato cumple con las exigencias esenciales de la directiva 04/108/CEE (compatibilidad electromagnética), modificadas por la directiva 93/68/CEE (marcado CE).

ELEKTRONISK PERSONVÆGT COACHING

SL33E

Til lykke! Du har netop anskaffet dig den elektroniske personvægt Coaching fra BaByliss. Denne teknologiske skat vil blive den ideelle partner for din form og figur og vil være i harmoni med dit badeværelse. Den vil hjælpe dig med at opnå dine mål for velvære takket være de relativt simple måleinstrumenter for din vægt. XXL-skærmen med farveindikator gør det muligt meget hurtigt at aflæse og fortolke dine fremskridt.

VÆGTEN OG VELVÆRE

I et samfund hvor livets rytme hele tiden kører stærkere og stærkere, hvor stresset hele tiden indtager en stadig større del, og hvor ens selvbillede bliver mere og mere vigtigt, er det at have det godt blevet et mål med prioritet.

I dette kapløb om velvære er vægten den første information, vi skal tage hensyn til, når det drejer sig om vor sundhed: er man overvægtig er det ofte vanskeligere præstere fysisk set. Kroppen kommer ikke så hurtig til kræfter, hvilke ofte giver ulemper i dagligdagen. I tilfældet af en for lav vægt risikerer kroppen ikke at få nok energitilførsel til at kunne fungere fuldt ud. Den bliver meget hurtigere træt og kan ikke oplade batterierne i samme rytme. I begge tilfælde kan konsekvenserne for denne mangel på energi også føles på det psykologiske niveau og få direkte indflydelse på moralen.

På baggrund af sin knowhow-teknologi, kommer BaByliss, med den elektroniske personvægt Coaching, med et svar på behovet for at følge ens vægt. Denne er

udstyret med forskellige værktøjer som vil hjælpe dig med at fortolke din vægt og således gøre det nemmere at følge den.

- Ændringer i vægten i forhold til tidligere måling

Den første indikator for din vægt er ganske simpelt, hvordan den udvikler sig over en periode. Uden at skulle gå og huske på noget, beregner din personvægt automatisk, hvor meget du har tabt dig eller taget på, siden sidste gang du vejede dig, og viser det med en lysende indikator.

- Angivelse af Body Mass Index (BMI)

BMI'en er en koefficient, som bruges af ernæringseksperter og hvor vægten og højden tages i betragtning. Den gør det muligt at foretage en inddeling af personer i vægtkategorier, som er videnskabeligt anerkendt. Dens måling er komplementær til målingen af vægten.

BRUG

Denne personvægt er beregnet til at bruge på 2 forskellige måder:

- Funktion "invité" (gæst): Hvis du kun er interesseret i at kende din vægt, er denne funktion at foretrække.
- Funktion "utilisateur"(bruger): Hermed har du din bedste forbundsfælle for din figur. Med denne funktion råder hver bruger over sit eget kartotek. Personvægten gør således brug af personlige oplysninger som er lagt i hukommelsen til at beregne din BMI (kropsmasseindeks) og din vægtændring i forhold til sidste måling.

Bemærk: det er vigtigt at læse brugsanvisningen i sin helhed inden personvægten bruges første gang.

Råd i forbindelse med brugen:

For at få de mest troværdige resultater skal du:

- altid sætte fødderne på samme sted på vægten
- veje dig uden tøj og med bare fødder
- stå stille mens vægten beregnes
- ikke veje dig for ofte. Det anbefales kun at veje sig en gang om ugen og at holde samme interval mellem vejningerne.

- altid at foretage målingen af vægten på samme tidspunkt om dagen. Vægten kan rent faktisk godt variere i løbet af dagen. Det er tilfældet når du står ud af sengen, efter måltiderne, et bad eller intens fysisk træning eller indtagelse af visse produkter.

Gæstefunktionen ("invité"):

- Anbring personvægten på en jævnt, hård og horisontal overflade
- Tryk let med foden midt på pladen for at aktivere den
- Vent til "00,0KG" vises på skærmen.
- Personvægten er klar til brug.
- Stå op på den
- En graf kører op i en spiral mens vægten måles.
- Din vægt vises på skærmen og bliver stående et par sekunder
- Så slukkes vægten automatisk.

Brugersfunktionen ("utilisateur"):

- Brugeren skal, inden vægten bruges første gang, programmere den (se afsnittet PROGRAMMERING)
- Sæt vægten på en jævn, hård og horisontal overflade.
- Tryk med foden på knappen med dit brugernummer
- Skærmen viser brugernummer og "00,0KG".
- Personvægten er nu klar til brug.
- Stå op på den
- En graf der kører op i en spiral fremkommer og viser dig at beregningen af data er ved at blive foretaget. Når grafikken er gået fra yderkanten og indtil midten er beregningen færdig.
- Din vægt, din BMI, din vægtforskel i forhold til sidste vejning (vises med symbolet " Δ Kg"), farveindikatoren for denne forskel og grafikken der sammenfatter udviklingen i din vægt vises øjeblikkeligt i nogle sekunder.

NB: Første gang vægten bruges vil ændringen i vægten (Δ KG) vise «0.0».

- Din vægt registreres automatisk i personvægtens hukommelse. Den frembringer et lydsignal for at bekræfte at informationerne er gemt.
- Vægten slukkes automatisk efter et par sekunder.

AFLÆSNING AF INFORMATIONER:

a. Vægtforskel (Δ Kg)







Personvægten registrer din vægt automatisk, hver gang du bruger den. Den henter disse oplysninger frem for at beregne vægtforskellen mellem denne vejning og den forudgående. Forskellen bliver således øjeblikkelig kopieret og angivet i kilogram på skærmen i form af en farveindikator iflg. nedenstående skema.

En for høj afvigelse i vægttab eller -stigning på relativt kort tid er ensbetydende med et angreb på kroppen. Et regelmæssigt og moderat tab er en fordel for kroppen.

	Blå	Grøn	Gul	Orange	Rød
Delta (Δ Kg)	$\Delta\text{Kg} \leq -1000\text{g}$	$-900\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq -400\text{g}$	$-300\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 300\text{g}$	$400\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 900\text{g}$	$\Delta\text{Kg} \geq 1000\text{g}$

b. Kroppsmasseindeks (BMI)

BMI'en gør det mulig at vurdere over- eller undervægt. Dennes inddeling tilkendegiver en forudbestemt risiko ved denne vægt. Beregningen foretages ud fra følgende formel: $\text{BMI} = \text{vægt (kg)} / \text{Højde}^2 (\text{m}^2)$. For en mere detaljeret fortolkning af BMI'en, henvises til efterfølgende skema (findes ligeledes på den del af overtrækket, som kan tages af):

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$	$\leq 18,4$	
	18,5 - 24,9	
	25,0 - 29,9	
	30,0 - 34,9	
	35,0 - 39,9	
	≥ 40	

Vigtige råd: Man skal ikke fokusere på en nøjagtig måling, men iagttag udviklingen over en periode. Svingninger på kort sigt er normalt. Husk på at du er den

bedste til at bedømme din krop, skemaerne nedenfor er kun vejledende. Disse indikationer kan på ingen måde erstatte råd fra en læge! Hvis du har spørgsmål af helbredsmæssig art bør du kontakte din læge.

c. Udviklingsgrafik

En minutiøs styring af ens vægt kræver tålmodighed og disciplin. Det er sjældent formålstjenligt at overdrive for at få hurtige resultater – det kan føre til vægtsvingninger. For at opnå varige resultater, er det bedst at forudse en styring på lang sigt. For at hjælpe dig med at holde fast i dine bestræbelser er den elektroniske personvægt Coaching udstyret med en grafik, som informerer dig om udviklingen af din vægt, som den gemmer hver gang du vejer dig.

I denne grafik fungerer den horisontale akse som en tidsakse. Dine sidste 7 vejninger bliver her gengivet kronologisk og går fra venstre mod højre. Den vertikale akse gengiver vægten: den registrerer ændringerne i din vægt under disse 7 vejninger og omsætter dem til et gradinddelt system i 6 trin. Den opnåede grafik viser dig udviklingskurven for din vægt. Du kan således til enhver tid tilpasse dine bestræbelser alt afhængig af i hvilken retning den går.

PROGRAMMERING

Det er meget let og hurtigt at programmere personvægten Coaching. Det er nok at indføre din højde i apparatets hukommelse - og det er alt! Hver gang du fremover bruger vægten vil den automatisk hente denne information frem for at beregne din BMI.

NB: Dette apparat kan registrere informationer for 4 brugere.

Bemærk: enhver ny programmering af hukommelsen for bruger (nr. 1, nr. 2, nr. 3 eller nr. 4) erstatter de tidligere gemte informationer.

- Mens vægten er slukket, trykkes der nogle sekunder på den knap der svarer til det brugernummer du vil programmere. Bruger nr. 1 trykker på knap nr. "1", bruger nr. 2 på knap nr. "2", etc . Et bip angiver at du er i

gang med programmeringen « Programmation »

- Tallet "1" vises på skærmen. Det angiver at du befinder dig i afsnittet for bruger nr. 1. Der vises ligeledes en højde, ved mangel af anden, på 160 cm (eller den tidligere registrerede værdi) og den blinker.
- Tryk på knapperne "haut" (opad) eller "bas" (nedad) ("2" eller "3") for at vælge din højde. Du løber hurtigt igennem tallene hvis du bliver ved med at trykke på knappen. Når din højde fremkommer på skærmen trykker du "user1" for at bekræfte. Så gemmes din højde. Et bib bekræfter dette.
- Personvægten angiver dit brugernummer og viser "00,0 kg". Den er nu klar til at blive brugt.

NB: Personvægten slukkes automatisk når den ikke har været i brug i 5 sekunder.

Du er færdig med at registrere dine personlige data.

FEJLMEDELELSER

Der vises ikke nogen vægt på personvægten:

- Den mindst målelige vægt er 11 kg.

Meddelelsen "err" fremkommer på apparatet hvis:

- Din vægt overstiger den maksimale målelige vægt på 180 kg
- springet i vægten siden din sidste måles er over 9,9 kg
- du har stået på vægten inden "00,0" fremkom.

Meddelelsen om at batteriet er svagt "Lo" kan fremkomme på skærmen hvis:

- batteriet næsten er tomt. I det tilfælde skal det hurtigt udskiftes.

UDSKIFTNING AF BATTERI

Din personvægt er forsynet med et knapbatteri litium 3V af typen: CR2032.

For at udskifte batteriet :

- Når batteriet er brugt op, skal det af miljømæssige hensyn indleveres til en genbrugsstation. Hvis batteriet løber ud, undgå da at røre ved det og smid det væk på en genbrugsstation.
- Sæt et nyt batteri i af samme type. Anbring det med plusset "+" opad.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

- Eftersom resultatet kan variere fra den ene vægt til den anden, anbefaler vi at du kun bruger den elektroniske personvægt Coaching fra BaByliss
- Det bedste er at veje sig på samme tidspunkt hver dag idet man undgår de 3 første timer efter at være stået op, måltiderne, badet eller en intens fysisk træning.
- Forskellige faktorer kan få vægten til at variere fra den ene dag til den anden. For at kontrollere din vægt på en mere effektiv måde, er de bedst at holde regnskab med resultaterne over en længere periode.
- Vedligeholdelse af apparatet: denne vægt kræver ikke nogen særlig vedligeholdelse. For at gøre den rent anvendes en fugtig klud uden rengøringsmiddel. Sørg for at der ikke kommer vand ind i apparatet.
- Apparatet må ikke opbevares stående vertikalt og der må ikke anbringes noget oven på det.
- Brug ikke dette apparat på en fugtig og glat overflade
- Dette apparat er beregnet til husholdningsbrug. Er ikke egnet til professionel brug på sygehus el.lign.
- Må ikke kommes i vand eller andre væsker.
- Dette apparat må ikke bruges af voksne eller børn hvis mangel på erfaring, produktkendskab eller handicap kan medføre fare, med mindre de er blevet instrueret fyldestgørende og er tilstrækkelig under opsyn.
- Børn bør altid være under opsyn for at sikre at de ikke leger med dette produkt.
- Opbevares uden for børns rækkevidde.
- Sørg for ikke at tabe apparatet. Demonter og reparer det aldrig selv. I tilfælde af problemer følg anvisningerne på garantibeviset.
- Dette apparat imødekommer de vigtige krav i direktiverne 04/108/EF (Elektromagnetisk forenelighed) ændret ved direktiv 93/68/EF (CE-mærkning).

ELEKTRONISK PERSONVÅG "COACHING"

SL33E

Gratulerar! Du har just anskaffat BaByliss' elektroniska personvåg "Coaching". Denna elektroniska juvel kommer att bli en idealiska partner för din kondition och din figurs bundsförvant samtidigt som den kommer att på ett harmoniskt sätt inta en plats i ditt badrum. Denna våg kommer att hjälpa dig när det gäller att uppnå din målsättning för välbefinnande tack vare enkla mätare relaterade till din vikt. Den extra stora displayen med färgad indikator gör det möjligt att omedelbart avläsa och tyda dina framsteg.

VIKTEN OCH VÄLBEFINNANDET

I ett samhälle där levnadsrytmen ständigt tilltar, där stressen alltid ökar och där personligt egenvärde får allt större betydelse har vikten av att känna sig bra blivit en huvudsak.

I denna kamp för välbefinnande är vikten det första man skall hålla räkning med när det gäller hälsan: övervikt betyder ofta att man med större svårighet kan realisera en fysisk ansträngning. Kroppen återhämtar sig långsammare och blir på så vis fort ett hinder i det dagliga livet. Vid undervikt riskerar kroppen att inte längre få ett tillräckligt energitillskott för att fungera optimalt. Man blir fortare trött och återfår inte krafterna i samma takt. I de två fallen kommer denna brist på energi att ha en psykologisk inverkan och ett direkt inflytande på humöret.

Tack vare sitt teknologiska kunnande bidrar BaByliss, med den elektroniska personvågen "Coaching", med en lämplig lösning för behovet av att kontrollera vikten. Denna våg är försedd med olika inställningar som

kommer att hjälpa dig när det gäller att tyda din vikt och på ett enkelt sätt framledes kontrollera den.

- Viktskillnad i jämförelse med föregående vägning

Det första viktvärdet visar bara den utveckling som skett sedan föregående vägning. Utan att du behöver anstränga ditt eget minne beräknar din personvåg automatiskt ökning eller förlust av vikt sedan den sista vägningen och en ljusindikator visar dig omfattningen av denna skillnad.

- BMI värdet

BMI är en koefficient som används av näringsfysiologer vid jämförelse mellan vikt och längd. Detta gör det möjligt att placera personer i vetenskapligt erkända viktkategorier. Detta mått är komplementärt till vikten.

ANVÄNDNING

Denna personvåg har 2 användningsmöjligheter:

- Inställning "Invité" (besökare): Att föredra om du bara är intresserad av din vikt.
- Inställning "Utilisateur" (användare): Denna inställning är din figurs bästa bundsförvant. Här kan varje användare bevara sina personliga värden. Personvågen använder sig av dina personliga värden som memorerats för att beräkna ditt BMI-värde och din viktskillnad i jämförelse med föregående vägning.

Observera: det är mycket viktigt att man läser hela bruksanvisningen innan man använder vågen första gången.

Användningsråd

För att få mest tillförlitliga resultat, se till så att:

- du alltid placerar fötterna på samma ställe på vågen.
- du väger dig utan kläder och barfota.
- du står stilla under tiden som vågen beräknar din vikt.
- du inte väger dig för ofta. Vi rekommenderar dig att bara väga dig en gång i veckan och att du behåller denna intervall mellan vägningarna.
- du alltid väger dig vid samma tidpunkt på dagen. Under dagens lopp är det faktiskt så att vikten kan variera. Detta är i allmänhet fallet på morgonen, efter en måltid, ett bad, en stark fysisk ansträngning eller efter intagandet av vissa produkter.

Inställning "invité":

- Placera personvågen på plan, hård och horisontal yta.
- Aktivera vågen genom att lätt trycka med foten på plattans mitt.
- Vänta tills displayen visar "00,0KG".
- Vågen är nu klar för användning.
- Ställ dig på vågen.
- En kurva kommer upp i spiralen medan vikten mäts.
- Din vikt kommer upp på displayen och visas under några sekunder.
- Därefter stängs vågen av automatiskt.

Inställning "utilisateur"

- Innan vågen används första gången skall den programmeras av användaren (jfr bruksanvisningen för PROGRAMMERING).
- Placera vågen på plan, hård och horisontal yta.
- Tryck med foten på knappen som har ditt användarnummer.
- Displayen visar ditt nummer och "00,0KG".
- Vågen är klar för användning.
- Ställ dig på vågen.
- Ett diagram i form av en spiral rullar upp och visar att värdena håller på att räknas ut. När diagrammets ändpunkt kommit till mitten är beräkningen avslutad.
- Din vikt, ditt BMI-värde, din viktskillnaden i jämförelse med sista vägningen (med symbolen " Δ Kg"), den färgade indikatorn för denna skillnad och diagrammet rekapitulerar din vikts utveckling som visas direkt under några sekunder.

Observera: När vågen används för första gången, kommer förändring i vikt (Δ KG) att visa «0.0».

- Din vikt registreras automatiskt i vågens minne. En ljudsignal bekräftar att värdena är bevarade.
- Vågen stängs av automatiskt efter några sekunder.

TOLKNING AV VÄRDENA:

a. Viktskillnad (Δ Kg)

Personvågen registrerar din vikt efter varje användning. Den memorerar automatiskt detta värde för att kunna beräkna den viktskillnad som inträffat mellan den aktuella vikten och vikten vid föregående vägning. Denna skillnad är direkt noterad i kg på displayen och







omfattningen av denna skillnad kommer upp med en färgad indikator enligt tabellen här nedan.

En för stor minskning eller ökning i vikt under relativt kort tid medför en aggression för din kropp. En regelbunden och modererad viktminskning är mer skonsam för kroppen.

	Blå	Grön	Gul	Orange	Röd
Delta (Δ Kg)	Δ Kg \leq -1000g	-900g \leq Δ Kg \leq -400g	-300g \leq Δ Kg \leq 300g	400g \leq Δ Kg \leq 900g	Δ Kg \geq 1000g

b. BMI-värde

BMI-värdet gör det möjligt att beräkna för låg eller för hög vikt. Dess klassifikation visar anlaget för de risker man löper i samband med överdriven eller otillräcklig vikt. BMI beräknas på följande sätt: BMI = vikten (kg)/Längd² (m²). För en mer detaljerad tydning av BMI, rådgör följande tabell (denna finns också på överdragets borttagbara del).

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ <p>ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$</p>	$\leq 18,4$	
	18,5 - 24,9	
	25,0 - 29,9	
	30,0 - 34,9	
	35,0 - 39,9	
	≥ 40	

Ett viktigt råd: Fokusera dig inte på ett fast värde, utan iaktta dina framsteg under en viss tidslängd. Växlingar på kort sikt är normala. Glöm inte att du själv bäst kan bedöma din kropp; ovannämnda tabellvärden är bara givna upplysningsvis. Dessa värden ersätter på inget vis råd givna av läkare! Om du har tvivel angående din hälsa bör du vända dig till din läkare.

c. Utvecklingsdiagram

En minutiös viktkontroll fordrar tålamod och disciplin. Att överdriva sina ansträngningar för att påskynda resultatet är sällan bra och kan medföra att vikten går upp och ner. För ett bestående resultat är det bäst att hålla kontroll under en längre tid. För att hjälpa dig att bevaka varaktigheten av dina ansträngningar har den elektroniska personvågen "Coaching" försetts med ett diagram som informerar dig om dina viktframsteg varje gång du väger dig.

I detta diagram fungerar den horisontala axeln som tid-axel. Dina 7 sista vägningar är där kronologiskt angivna gående från vänster till höger. Den vertikala axeln fungerar som viktmätare: den registrerar viktvariationerna under dessa 7 vägningar och noterar dessa på en skala med 6 steg. Det erhållna diagrammet visar dig din vikts utvecklingskurva. På så vis kan du när som helst anpassa dina ansträngningar beroende på kurvans tendens.

PROGRAMMERING

Att programmera personvågen "Coaching" är mycket enkelt. Man behöver bara föra in sin längd i vågens minne och allt är klappat och klart! Vid varje användning hädanefter kommer vågen att automatiskt komma ihåg detta värde vid beräkningen av ditt BMI.

Obs: Denna våg kan registrera 4 användare.

Viktigt: Varje ny programmering av minnet hos inställningen "utilisateur" (nr 1, nr 2, nr 3 eller nr 4) ersätter tidigare memorerade värden.

- När vågen är släckt, tryck några sekunder på knappen som korresponderar med numret för den användare som du vill programmera. Användaren nr 1 trycker på knappen med numret "1" och användare nr 2 trycker på knappen med numret "2", ... En ljudsignal är tecknet för att du kommit i funktionen "Programmation" (Programmering).
- Siffran "1" kommer upp på displayen. Det är beviset för att du befinner dig i minnet för användare nr 1. I brist på annat kommer 160 cm upp (eller det värde som tidigare införts) och blinkar.

- Tryck på knapparna "haut" (upp) och "bas" (ner) ("2" eller "3") för att antyda din längd. Siffrorna rullar fram mycket hastigt om knappen hålls intryckt hela tiden. När din längd visas på skärmen, tryck in "user 1" (användare 1) för att bekräfta. Nu har din längd blivit memorerad. En ljudsignal bekräftar detta.
- Vågen visar ditt användarnummer och "00,0 kg". Den är nu klar för användning.

Observera: Personvågen släcks automatiskt efter 5 sekunders inaktivitet.

Nu har du avslutat registreringen av dina personliga värden.

FELMEDDELANDE

Personvågen visar inte vikten:

- Minsta mätbara vikt är 11 kg.

Meddelandet "err" (misstag) kommer upp på displayen:

- din vikt överskrider maximalt mätbar vikt: 180kg
- viktskillnaden sedan sista vägningen är mer än 9,9 kg
- du har ställt dig på vågen innan displayen visar "00,0".

Displayen visar "Lo" vilket betyder att batteriet är svagt när:

- batteriet är nästan slut. Det bör direkt bytas ut.

BATTERIBYTE

Din personvåg är försedd med ett litium knappbatteri 3V typ: CR2032

Batteribyte:

- För att skydda miljön skall ett uttjänt batteri kastas bort via ett återvinningscenter. Om batteriet läcker skall man undvika att röra vid det och kasta det på en uppsamlingsplats för återvinning.
- Sätt i ett nytt batteri av samma typ. Placera batteriet med den plusmärkta ("+") sidan uppåt.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Eftersom resultaten kan variera mellan olika vågar råder vi dig att endast använda dig av BaByliss' elektroniska personvåg "Coaching".
- Bäst är att väga sig varje dag vid samma tidpunkt.

Undvik att väga dig de 3 första timmarna efter det du stigit upp, efter måltider, bad eller efter en kraftig fysisk ansträngning.

- Många faktorer har inflytande på vikten som kan variera från dag till dag. För att kontrollera din vikt effektivt är det bäst att hålla räkning med resultaten under en längre period.
- Underhåll av vågen: denna våg fordrar inget speciellt underhåll. Man rengör den med en lätt fuktad duk utan rengöringsmedel. Se till så att inget vatten kommer in i vågen.
- Vågen får inte ställas undan i vertikal position, man får ej heller ställa något på plattan.
- Vågen får inte användas på fuktig och hal yta.
- Denna våg är avsedd för att användas i hemmet. Den passar inte för professionellt bruk inom sjukvård eller liknande.
- Får inte doppas i vatten eller annan vätska.
- Denna apparat bör inte användas av vuxna eller barn vars brist på erfarenhet, produktkunskap eller oförmåga skulle kunna förorsaka skada, såvida de inte blivit riktigt informerade och blir tillfredsställande kontrollerade.
- Man bör alltid hålla ögonen på barnen så att de inte leker med denna produkt.
- Ställ undan vågen utom räckhåll för barn.
- Se till så att vågen inte faller. Den får inte tas isär, försök aldrig att reparera den själv. Om problem uppstår följ de instruktioner som finns på garantisedeln.
- Denna apparat uppfyller de krav som ställs i direktiven 04/108/EEG (Elektromagnetisk kompatibilitet) modifierade genom direktivet 93/68/EEG (CE-märkning)

НАПОЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ COACHING

SL33E

Поздравляем! Вы приобрели электронные напольные весы Coaching фирмы BaByliss. Этот шедевр технологии станет идеальным партнером вашей хорошей формы, союзником вашей фигуры; весы гармонично впишутся в интерьер ванной комнаты. Они помогут вам достичь хорошего самочувствия благодаря простым индикаторам касательно вашего веса. Экран размером XXL с цветной индикацией даст вам возможность моментально прочесть и понять данные вашего прогресса.

ВЕС И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

В обществе, где ритм жизни без конца ускоряется, где стресс завоевывает все больше места, где собственный имидж приобретает все большее значение, чувствовать себя хорошо стало приоритетной целью.

В этой погоне за хорошим самочувствием вес является первой информацией, имеющей значение для вашего здоровья: избыточный вес чаще всего сочетается с трудно реализуемым физическим усилием. Организм восстанавливается медленнее, что быстро становится помехой в повседневной жизни. Если вес недостаточный, организму может не хватать энергетических ресурсов для работы с полной отдачей. Он быстрее устает и уже не так быстро «перезаряжает аккумуляторы». В обоих случаях нехватка жизненного тонуса сказывается на психике, которая непосредственно влияет на ваше настроение.

Опираясь на собственное ноу-хау в области технологии, BaByliss удовлетворяет потребность желающих

следить за своим весом с помощью электронных весов Coaching. Напольные весы оснащены разнообразным инструментарием, который помогает вам понять, из чего складывается ваш вес, и облегчает слежение за ним.

- Изменения в весе по сравнению с предыдущим взвешиванием

Первый индикатор параметров вашего веса – его изменения с течением времени. Не требуя никаких усилий памяти, ваши напольные весы автоматически рассчитывают потерю или набор веса по сравнению с предыдущим взвешиванием, и световой индикатор укажет вам степень изменений.

- Индекс массы тела (ИМС)

Индекс массы тела – это коэффициент, используемый специалистами по вопросам питания, включающий вес и рост. Он позволяет определить весовую категорию каждого, на основании научно обоснованной классификации. Измерение индекса массы тела дополняет измерение веса.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕСАМИ

Напольные весы могут работать в 2 различных режимах:

- Режим “гость”: Если вас интересует только ваш вес, для вас это режим будет предпочтительнее.
- Режим “пользователь»: это самый лучший союзник вашей фигуры. В этом режиме каждый пользователь имеет доступ к своему собственному сеансу. Напольные весы используют внесенную в память информацию, чтобы рассчитать ваш индекс массы тела и изменение вашего веса по сравнению с предыдущим взвешиванием.

Внимание: очень важно внимательно и полностью прочитать инструкцию перед тем, как первый раз воспользоваться весами.

Советы по применению:

Чтобы получить наиболее точные результаты, необходимо:

- Всегда ставить ноги на весы в одном и том же месте
- Взвешиваться без одежды, босиком
- Не двигаться во время расчета вашего веса
- Не взвешиваться слишком часто. Рекомендуется взвешиваться один раз в неделю и затем соблюдать этот интервал между последующими взвешиваниями.
- Взвешиваться в одно и то же время суток. Ваш вес в действительности может колебаться в течение дня, после сна, после еды, после приема ванной, после интенсивных физических упражнений или приема определенных препаратов.

Режим «гость»:

- Установите весы на ровную твердую горизонтальную поверхность.
- Слегка постучите ногой по центру весов, чтобы активизировать их.
- Подождите, пока на экране появится "00,0KG".
- Весы готовы к использованию.
- Встаньте на весы.
- Пока подсчитывается ваш вес, на экране спиралью разворачивается графическое изображение.
- Ваш вес появится на экране и останется на нем несколько секунд.
- Затем весы автоматически останавливаются.

Режим «пользователь»

- Перед самым первым применением необходимо запрограммировать весы (см. раздел ПРОГРАММИРОВАНИЕ)
- Установите весы на ровную твердую горизонтальную поверхность.
- Нажмите ногой на кнопку с вашим номером пользователя.
- На экране появится ваш номер и "00,0KG".
- Весы готовы к использованию.
- Встаньте на весы.
- Закручивающаяся в спираль диаграмма указывает на то, что идет расчет вашего веса. Когда край диаграммы достигнет центра, это значит, что расчет закончен.

- Ваш вес, ваш индекс массы тела, изменение вашего веса по сравнению с предыдущим взвешиванием (обозначенное символом "Δ Kg"), цветной индикатор данного отклонения, а также диаграмма, воспроизводящая изменение вашего веса, сразу же появляются на экране и не исчезают в течение нескольких секунд.

Примечание: когда вы пользуетесь весами в первый раз, показатель изменения веса (ΔKg) будет отображен как «0.0».

- Ваш вес автоматически вносится в память аппарата. Звуковой сигнал подтверждает, что запись успешно состоялась.
- Весы отключаются автоматически несколько секунд спустя.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ:

а. Изменение веса (Δ Kg)







После каждого применения весы заносят в память ваш вес. Они автоматически воспроизводят эти данные для расчета разницы в весе по сравнению с предыдущим взвешиванием. Результат мгновенно выводится на экран в килограммах, и показатель изменения веса также появляется на экране в форме цветного индикатора, как указано в приведенной далее таблице.

Слишком резкое уменьшение или увеличение веса за короткое время – синоним агрессивного нападения на ваш организм. Регулярное и умеренное уменьшение веса гораздо более благоприятно для вашего тела.

	Синий	З е л е - ный	Ж е л - тый	Оранже- вый	Крас- ный
Delta (ΔKg)	$\Delta Kg \leq -1000g$	$-900g \leq \Delta Kg \leq -400g$	$-300g \leq \Delta Kg \leq 300g$	$400g \leq \Delta Kg \leq 900g$	$\Delta Kg \geq 1000g$

б. Индекс массы тела (ИМС)

Индекс массы тела позволяет оценить избыток или недостаток веса. Классификация индекса указывает на предрасположенность к рискам, связанным с проблемами веса. Индекс рассчитывается по следующей формуле: $ИМС = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$. Для более детальной интерпретации индекса массы тела обратитесь к следующей таблице (таблица также напечатана на отрывной части обложки).

ИМС / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$	$\leq 18,4$	
	18,5 - 24,9	
	25,0 - 29,9	
	30,0 - 34,9	
	35,0 - 39,9	
	≥ 40	

Важный совет: не следует сосредотачиваться на отдельно взятом измерении веса: наблюдайте за его изменениями с течением времени. Краткосрочные колебания веса – явление нормальное. Не упускайте из виду, что только вы сами – самый лучший судья вашему телу; приведенные выше таблицы служат лишь ориентиром. Эти показатели ни в коем случае не заменяют мнение врача! Если у вас есть сомнения относительно вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом.

в. Диаграмма изменений

Тщательный учет и контроль своего веса требует терпения и дисциплины. Передозировать усилия, чтобы как можно быстрее получить результат, редко идет на пользу и может привести к колебаниям веса. Для долговременных стабильных результатов предпочтительнее долгосрочная программа контроля веса. Чтобы помочь вам проконтролировать постоянство ваших усилий, электронные напольные весы Coaching оснащены графическим устройством, которое с помощью диаграммы информирует

вас об изменениях веса, произошедших за последнее взвешивания.

На этой диаграмме горизонтальная ось является осью времени. Результаты ваших 7 последних взвешиваний представлены на ней в хронологическом порядке слева направо. Вертикальная ось является осью веса: на ней отражаются изменения вашего веса за 7 последних взвешиваний в виде градуированной системы на 6 уровнях. Полученная диаграмма отражает кривую изменения вашего веса. Вы можете в любой момент откорректировать ваши усилия в зависимости от того, в каком направлении отклоняется данная кривая.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Запрограммировать напольные весы Coaching – просто и быстро. Для этого достаточно ввести свой рост в память аппарата, и все. При каждом последующем пользовании весами они автоматически воспроизведут в памяти записанные данные, чтобы рассчитать ваш индекс массы тела.

Примечание: этот аппарат позволяет заносить в память данные 4 пользователей.

Внимание: каждое новое перепрограммирование памяти пользователя (№1, №2, №3 или №4) стирает записанные ранее данные.

- При выключенных напольных весах нажмите и удерживайте в нажатом положении в течение нескольких секунд кнопку, соответствующую тому номеру пользователя, который вы хотите запрограммировать. Пользователь 1 должен нажать на кнопку «1», пользователь 2 должен нажать на кнопку «2», ... Звуковой сигнал подскажет вам, что вы вошли в режим «Программирование».
- На экране появляется цифра «1». Она указывает на то, что вы находитесь в сеансе пользователя 1. На экране также появится и начнет мигать значение «160 см» - рост по умолчанию (либо ранее записанное в память значение).
- Нажмите на кнопку «вверх» или «вниз» («2» или «3»),

чтобы выбрать значение, соответствующее вашему росту. Если вы будете удерживать кнопку в нажатом положении, цифры будут быстро сменяться на экране. Когда показатель вашего роста появится на экране, нажмите на цифру 1, чтобы подтвердить его.. Ваш рост будет записан в память аппарата. Звуковой сигнал подтвердит, что запись состоялась.

Примечание: напольные весы автоматически отключаются, если вы не пользуетесь ими в течение 5 секунд.

На этом запись в памяти ваших персональных данных закончена.

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКЕ

На экране весов не появляется обозначение веса:

- Измеряемый вес меньше 11 кг

Сообщение “err” (ошибка) может появиться на вашем экране, если:

- Ваш вес превышает максимально измеряемый вес, равный 180 кг.
- Изменение веса по сравнению с предыдущим взвешиванием превышает 9,9 кг
- Вы встали на весы до того, как на экране появилось обозначение “00,0”

На экране может появиться обозначение разряженной батарейки “Lo”, если:

- Батарейка практически разряжена. В этом случае ее следует заменить как можно быстрее.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

В ваших напольных весах установлена кнопочная литиевая батарейка 3V типа: CR2032.

Замена батарейки:

- Когда батарейка отработала, ее следует выбросить в специально предназначенном центре переработки подобных отходов, это предохранит окружающую среду. Если батарейка течет, постарайтесь не прикасаться к ней.
- Вставьте новую батарейку того же типа. Сторона, помеченная знаком «+», должна находиться сверху.

СОВЕТЫ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Возможен определенный разброс в показаниях измерения веса на разных весах; поэтому мы советуем вам пользоваться только вашими напольными весами Coaching фирмы BaByliss
- Лучше всего взвешиваться каждый день в одно и то же время, избегая первых 3 часов после подъема, приема пищи, ванны или интенсивных физических упражнений.
- На колебании веса сказываются самые разнообразные факторы. Чтобы эффективно контролировать ваш вес, рекомендуется принимать во внимание результаты взвешивания за достаточно продолжительный период.

Уход за аппаратом: весы не требуют никакого особого ухода. Протирайте их влажной тряпочкой, не применяя средств бытовой химии. Проследите за тем, чтобы вода не попадала внутрь аппарата.

- Не храните аппарат в вертикальном положении и ничего не кладите на весы.
- Не ставьте весы на влажную и скользкую поверхность.
- Аппарат предназначен для домашнего пользования. Не может использоваться для профессиональных медицинских целей.
- Этот аппарат не должен применяться взрослыми или детьми, которые не обладают достаточным опытом, не имеют соответствующих навыков или являются инвалидами, если они не получили соответствующей подготовки или за ними не обеспечено адекватное наблюдение.
- Не оставляйте детей без присмотра, они не должны иметь возможности использовать данный аппарат как игрушку.
- Проследите, чтобы дети не играли с аппаратом.
- Храните аппарат в местах, не доступных для детей.
- Не роняйте аппарат. Не разбирайте его и не пытайтесь отремонтировать самостоятельно. В случае проблем руководствуйтесь указаниями, содержащимися в гарантийном талоне.
- Данный аппарат соответствует основным требованиям директив 04/108/СЕЕ (Электромагнитная совместимость), измененных и дополненных директивой 93/68/СЕЕ (маркировка ЕС)..

ELEKTRONİK COACHİNG TARTI

SL33E

Tebrikler! BaByliss'in elektronik Coaching tartısını satın aldınız. Bu teknoloji mücevheri formunuzun ideal dostu olacak ve banyonuza ahenkli bir şekilde uyum sağlayacaktır. Ağırlığınızla ilgili basit göstergeler sayesinde kendinizi iyi hissetme hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Renkli göstergeli XXL ekranı, gösterdiğiniz gelişmeleri anında okumanızı ve yorumlamanızı sağlayacaktır.

KILO VE KENDİNİ İYİ HİSSETMEK

Yaşam ritmi durmadan artan, stresin her zaman artan bir payı olduğu ve insanın kendi görüntüsünün her geçen gün daha önemli olduğu bir toplumda kendini iyi hissetmek öncelikli amaç haline gelmiştir.

Bu kendini iyi hissetmek yarışında, kilonuz sağlığınız için dikkate alınması gereken ilk bilgidir: fazla kilolar genellikle daha zor fiziksel efor gerçekleştirmek anlamına gelmektedir. Vücut daha yavaş topluyor ve günlük hayatta daha hızlı elverişsiz hale geliyor. Bir kilo yetersizliği durumunda, vücut tam olarak işleyebilmek için yeterli enerji desteğini bulamama riski taşımaktadır. Çok daha hızlı yorulur ve bataryalarını artık aynı ritimde şarj edemez. Her iki durumda da, bu hareketlilik eksikliğinin sonuçları morali doğrudan etkileyerek psikolojik düzeyde kendisini hissettirmektedir.

Teknolojik uzmanlığı sayesinde BaByliss, elektronik Coaching tartı ile ağırlığınızı takip etme ihtiyacına uygun bir çözüm getiriyor. Bu tartı ağırlığınızı yorumlamanıza yardımcı olacak ve takip edilmesini kolaylaştıracak farklı gereçler içermektedir.

- Bir önceki tartılmaya oranla ağırlık farkı

Ağırlığınızın ilk göstergesi sadece zaman içerisindeki değişimidir. Hafızanızı hiç zorlamadan, tartınızı otomatik olarak bir önceki tartılışınızdan bu yana aldığınız veya kaybettiğiniz kiloyu hesaplamaktadır ve ışıklı bir gösterge bu değişimin miktarını belirtmektedir.

- *Vücut kütlesi göstergesi (IMC)*

IMC, ağırlık ve boy arasındaki bağlantı ile ilgilenen beslenme uzmanları tarafından kullanılan bir katsayıdır. Bireylerin bilim dünyasında bilenen ağırlık kategorilerine yerleştirilmelerini sağlar. Ölçülmesi ağırlığın ölçülmesine ilavedir.

KULLANIM

Bu tartı 2 farklı kullanım şekli için öngörülmüştür:

- “Misafir” modu: Sadece ağırlığınızı öğrenmek istiyorsanız bu mod tercih edilecektir.
- “Kullanıcı” modu: Bu modda, her kullanıcının kendi oturumu bulunmaktadır. Bu durumda tartı, vücut kütle göstergenizi ve bir önceki tartılmaya göre kilo farkınızı hesaplamak için hafızaya alınan kişisel verilerden faydalanmaktadır.

Dikkat: Tartıyı ilk defa kullanmadan önce el kitabının tamamının okunması önemlidir.

Kullanım önerileri:

Mümkün olduğunca güvenilir sonuçlar elde etmek için aşağıdaki unsurlara dikkat ediniz:

- ayaklarınızı tartı üzerinde her zaman aynı yere koymaya
- kıyafetsiz ve çıplak ayakla tartılmaya,
- ağırlığınızı hesaplanırken hareketsiz durmaya.
- çok sık tartılmamaya. Haftada sadece bir kere tartılmanız ve daha sonra her tartılmada aynı aralığı korumanız önerilmektedir.
- ağırlığınızın ölçümünü her zaman günün aynı saatinde yapmaya. Gerçekten de, aynı bir gün içerisinde ağırlığınız farklılıklar gösterebilir. Bu değişiklik genellikle kalktığınızda, yemeklerden sonra, banyo sonrasında, yoğun bir fiziksel egzersiz sonrasında veya bazı ürünlerin emilmesi sonrasında olur.

Misafir modu:

- Tartıyı düz, sert ve yatay bir zemin üzerine koyun
- Etkinleştirmek için ayağınızla hafifçe tablanın ortasına vurun
- Ekranda "00,0KG" ibaresinin görüntülenmesini bekleyin.
- Tartı kullanıma hazırdır.
- Üzerine çıkın
- Ağırlık tartılırken bir grafik de, spiral boyunca ilerleyecektir.
- Ağırlığınız ekranda belirir ve birkaç saniye boyunca görüntülenir.
- Teraziler otomatik olarak kapanacaktır.

Kullanıcı modu:

- İlk kullanımdan önce tartının kullanıcı tarafından programlanması gerekmektedir (bakınız PROGRAM-LAMA bölümü).
- Tartıyı düz, sert ve yatay bir zemin üzerine koyun
- Ayağınızla kullanıcı numaranızı taşıyan düğmeye basın
- Ekranda kullanıcı numaranız görüntülenir ve "00,0KG" ibaresi belirir.
- Tartı kullanıma hazırdır.
- Üzerine çıkın
- Spiral halinde dönen bir grafik belirir ve verilerin hesaplanmakta olduğunu belirtir. Grafiğin ucu ortaya geldiğinde, hesaplama sona ermiştir.
- Ağırlığınız, IMC'niz, bir önceki tartılmaya oranla ağırlık farkınız ("Δ Kg" işareti ile belirtilir), bu fark ile ilgili renkli gösterge ve ağırlığınızdaki değişimi özetleyen grafik bir kaç saniye boyunca görüntülenir.

Not: terazinin ilk kullanımında, ağırlık değişimi (ΔKG) "0.0» değerini gösterecektir.

- Ağırlığınız otomatik olarak tartının hafızasına kaydedilir. Verilerin kaydedildiğine dair sesli bir işaret duyulur.
- Terazi, birkaç saniye içinde kendiliğinden kapanacaktır.

VERİLERİN YORUMLANMASI:

a. Ağırlık farkı (Δ Kg)

Tartı, ağırlığınızı her kullanımdan sonra kaydeder. O andaki tartılma ile bir önceki tartılma arasında meydana gelen ağırlık farkını hesaplamak için bu veriyi otomatik olarak hatırlar. Bu fark anında kilogram birimi ile ekranda görüntülenir ve bu farkın miktarı aşağıdaki tabloya göre renkli bir gösterge şeklinde görüntülenir.

Kısa bir süre içerisindeki çok fazla kilo kaybı veya kilo













alımını vücudunuzun hırpalanması anlamına gelmektedir. Düzenli ve ölçülü kilo kaybı vücudunuz için daha uygun olacaktır.

	Mavi	Yeşil	Sarı	Turuncu	Kırmızı
Delta (Δ Kg)	$\Delta\text{Kg} \leq -1000\text{g}$	$-900\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq -400\text{g}$	$-300\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 300\text{g}$	$400\text{g} \leq \Delta\text{Kg} \leq 900\text{g}$	$\Delta\text{Kg} \geq 1000\text{g}$

b. Vücut kütle göstergesi (IMC)

Vücut kütle göstergesi ağırlığın yetersiz veya fazla olmasının tahmin edilmesini sağlar. Sınıflandırılması ağırlığa bağlı risklerin oluşumunu belirtir. Aşağıdaki formül ile hesaplanır: $\text{IMC} = \text{ağırlık (Kg)} / \text{Boy}^2 (\text{m}^2)$. IMC'nin daha detaylı bir şekilde yorumlanması için, aşağıdaki tabloya bakınız (aynı zamanda kapağın çıkarılabilir bölümü üzerinde de mevcuttur):

Önemli öneri: Noktasal bir ölçü üzerine odaklanma-

IMC / BMI		
$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$ <p>ex: $\frac{75\text{kg}}{1,70\text{m}^2} = 26,0$</p>	$\leq 18,4$	 
	18,5 - 24,9	 
	25,0 - 29,9	 
	30,0 - 34,9	 
	35,0 - 39,9	 
	≥ 40	 

mak, zaman içerisindeki gelişmeyi izlemek gerekir. Kısa vadedeki oynamalar normaldir. Vücudunuzu en iyi tanıyanın kendiniz olduğunı unutmayın; yukarıdaki tablolar sadece bilgi amaçlı verilmiştir. Bu ibareler hiç bir şekilde tıbbi bir görüş oluşturmamaktadır! Sağlığınız için şüphe duymanız halinde, bir doktora danışın.

c. Gelişme grafiği

Ağırlığın titiz bir şekilde takip edilmesi sabır ve disiplin gerektirmektedir. Sonuçları hızlandırmak için çabalar çok ender bir şekilde faydalı olur ve ağırlığın tutarsızlığına sebep olur. Uzun süreli sonuçlar için, daha uzun vadede bir takip amaçlanması daha uygundur. Çaba-

larnızın dayanıklılıđını denetlemenize yardımcı olmak için elektronik Coaching tartıda, tartılmalar esnasında ađırlılıđınızdaki deđiřimleri size bildiren bir grafik bulunmaktadır.

Bu grafikte, yatay eksen geđici eksen olarak görev yapar. Son 7 tartılmanız burada soldan sađa dođru giderek kronolojik olarak temsil edilir. Dikey eksen ise, ađırlılıđı temsil eder: son 7 tartılmada ađırlılıđınızdaki deđiřiklikleri kaydeder ve bunları 6 kademeli bir derecelendirme sistemine göre belirtir. Elde edilen grafik size ađırlılıđınızın geliřme eđrisini gösterir. Böylece gösterdiđi yöne dođru çabalarınızı her an ayarlayabilirsiniz

PROGRAMLAMA

Coaching tartının programlanması çok kolay ve çok çabuk gerçekleřtirilir. Bunun için boyunuzu cihazın hafızasına girmeniz yeterlidir! İlerideki her kullanım esnasında, tartı bu veriyi vücut kütle gstergenizi hesaplamak için otomatik olarak hatırlayacaktır.

Not: Bu cihaz 2 kullanıcının verilerinin kaydedilmesini sađlar.

Dikkat: Kullanıcı hafızasının her yeni programlanması (n°1, n°2, n°3 ou n°4) daha önce hafızaya alınan verilerin yerini alacaktır.

- Tartı kapalı iken, programlamak istediđiniz kullanıcı numarasına ait dđme üzerine birkaç saniye boyunca basın. Kullanıcı 1, "1" düđmesi üzerine basacaktır, kullanıcı 2, "2" düđmesi üzerine basacaktır... Bir bip sesi « Programlama » modunda olduđunuzu haber verecektir.
- "1" sayısı ekran üzerinde görüntülenir. Bu size kullanıcı 1 oturumunda olduđunuzu belirtmektedir. Varsayılan olarak girilen 160 cm boy da (veya daha önce girilen deđer) görüntülenir ve yanıp söner.
- Boyunuzu seçmek için "st" veya "alt" ("2" veya "3") tuřlarına basın. Eđer düđmeyi basılı tutarsanız rakamlar hızlı bir řekilde geçecektir. Ađıtlılıđınız ekranda göründüđünde, USER1'e basarak onaylayınız. Böylece boyunuz kaydedilmiřtir. Bunu onaylamak için bir bip sesi duyulur.
- Tartı kullanıcı numaranızı belirtir ve "00,0 Kg" ibaresini

görüntüler. Kullanıma hazırdır.

Not: Tartı hareketsiz geçen 5 saniye sonunda otomatik olarak kapanmaktadır.

HATA MESAJLARI

Tartı ağırlığı görüntülemiyor:

- Ölçülebilir minimum ağırlık 11 kg'dur.

Aşağıdaki durumlarda ekranınız üzerinde "err" mesajı görüntülenebilir:

- Ağırlığınız, azami tartılabilir ağırlık olan 180kg'yi aşmaktadır.
- son tartılmanıza oranla aradaki ağırlık farkı 9,9 Kg'dan fazla olduğunda
- "00,0" ibaresi belirmeden tartının üzerine çıktığınızda.

Aşağıdaki durumda zayıf batarya "Lo" mesajı görüntülenebilir:

- Batarya neredeyse boş olduğunda. Bu durumda hemen bataryayı değiştirin.

PİLİN DEĞİŞTİRİLMESİ

Tartınız CR2032 tipinde 3V lityum yuvarlak pil ile çalışır. Pili değiştirmek için:

- Pil bittiğinde, çevre güvenliği için bir geri dönüşüm merkezi aracılığı ile imha edilmelidir. Eğer pilde sızıntı varsa, dokunmayın ve bir geri dönüşüm merkezine atın.
- Aynı tipte yeni bir pil takın. Pili, "+" işaretli yüzü yukarı gelecek şekilde yerleştirin.

TAVSİYELER VE TEDBİRLER

- Her tartıda sonuçlar değişebileceğinden sadece elektronik BaByliss Coaching tartınızı kullanmanızı öneriyoruz
- En iyisi, her gün aynı saatte tartılmaktır; ama kalkışı, yemekleri, banyoyu veya yoğun bir fiziksel egzersizi takip eden ilk 3 saatte tartılmaktan kaçınınız.
- Çok sayıda etken ağırlığınızı günden güne değiştirebilir. Ağırlığınızı etkili bir şekilde kontrol etmek için, daha uzun süreli bir dönem üzerindeki sonuçları dikkate almanız gerekir.
- Cihazın bakımı: bu tartı hiçbir özel bakım gerektirmemektedir. Temizlemek için, bakım ürünü kullanmadan nemli bir bez kullanın. Cihazın içerisine su girmemesi-

ne dikkat edin.

- Cihazı dikey bir pozisyonda kaldırmayın ve tablası üzerine hiçbir şey koymayın.
- Bu ürünü nemli ve kaygan bir zemin üzerinde kullanmayın.
- Bu cihaz ev içi kullanıma yöneliktir. Tıbbi bir ortamda profesyonel kullanım için uygun değildir.
- Tartıyı suya veya başka herhangi bir sıvıya batırmayın.
- Bu cihaz, fiziksel, duyuşsal veya zihinsel kapasiteleri zayıf olan, ya da bilgi ve deneyimden yoksun kişiler tarafından (çocuklar da dahil), ancak güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetimi altında ve cihazın kullanımını hakkında önceden bilgilendirilerek kullanılmalıdır.
- Cihazla oynamadıklarından emin olmak için, çocukların gözetim altında tutulması tavsiye edilir.
- Cihazı çocukların ulaşamayacağı bir yere kaldırın.
- Cihazı düşürmemeye özen gösterin. Cihazı açmayın ve asla kendiniz tamir etmeye çalışmayın. Problem olması halinde garanti belgesindeki talimatlara uyunuz.
- Bu cihaz, 93/68/C.E.E. (CE markalama) yönetmeliği tarafından değiştirilmiş 04/108/CEE (elektro manyetik uyum) yönetmeliklerine uygundur.

