



PHILIPS



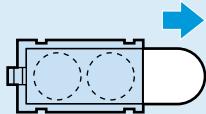
body balance control
HF390

ENGLISH	4
DEUTSCH	11
FRANCAIS	18
NEDERLANDS	25
ESPAÑOL	32
ITALIANO	39
PORTUGUÊS	46
NORSK	53
SVENSKA	60
SUOMI	67
DANSK	74
ΕΛΛΗΝΙΚΑ	81
TÜRKÇE	88

Important

- Read these directions for use carefully in order to obtain accurate measuring results.
- These scales are suitable for weights up to 150 kg.
- This product is not a medical device. It is intended for home use. It is not intended for professional use in hospitals or other medical institutions.
- If you are pregnant, we advise you to only measure your weight and not to use the body fat indicator, as this will give a distorted picture.
- The body fat indicator is not suitable for children under the age of 7.
- The scales may give wrong fat percentage readings with (semi-)professional sportsmen/sportswomen. Their proportion of muscle to fat tissue may deviate too much from that of average people.
- In case of doubt, consult a doctor.

Before first use



- Remove the red protection strip from the batteries on the back of the scales.

Preparing the appliance for use

- Place the scales on a solid and level floor.
- Use the scales on a smooth floor. If the scales are used on a deep-pile carpet, this may cause a slight deviation in the values measured.
- Always weigh at the same time and under the same conditions. For example, weigh before breakfast in the morning without any clothes on.
- Stand on the scales with both feet and do not move so as to ensure an even weight distribution.
- Do not lean on anything while you are standing on the scales, as this will result in an incorrect reading.

Usage options

The scales can be used in various ways, depending on the user and the kind of feedback that is needed.

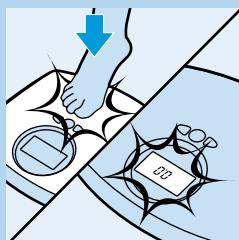
- Weighing without body fat percentage.
- Weighing with body fat percentage in the free mode.

- Weighing with body fat percentage using personal values from the memory.

The next sections contain information on how to use the various options.

Using the appliance

Weighing without body fat indication



- 1 Tap the scales with your foot to activate them.
Do not step onto the scales right away but look at the display and wait.



- 2 As soon as the indication 0.0 kg stops blinking, you can step onto the scales.

The weight indicated on the display mounts until the final value is reached. This final weight blinks two times and is then displayed continuously.

- 3 The scales will switch off automatically.

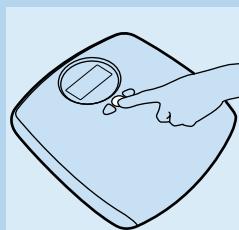
Weighing with body fat percentage in the free mode

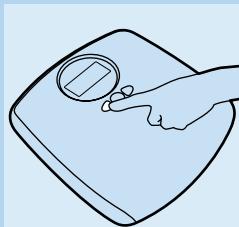
- Anyone can use the free mode, indicated by 'free' on the display. The data that are input will not be stored.

- If you want to measure your fat percentage regularly, it is more convenient to store your personal data in one of the four memories. (See section 'Using the memory function').

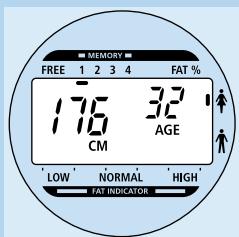
- 1 Push the 'set' button to activate the body fat indicator function. The display will go on and a blinking cursor appears below the setting 'free'.

- 2 Push the 'set' button once again to activate the 'free mode'. (If you do not push the set button, the display will automatically switch after 5 seconds to the menu in which you have to input your height).





- 3** Push [+] or [-] to input your height. Confirm the data by pushing the 'set' button.
 - 4** Push [+] or [-] to input your age. Confirm the data by pushing the 'set' button.
 - 5** Push [+] or [-] to select your sex. Confirm this choice by pushing the 'set' button.
- If you do not confirm the data by pushing the 'set' button, the scales will show the next menu 5 seconds after you have input the last data.
- 6** All data you have input will appear on the display.

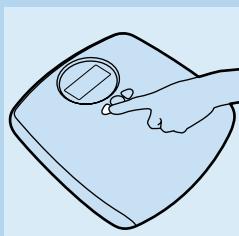


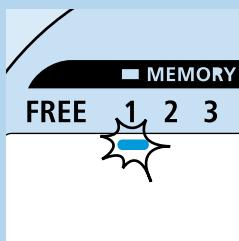
- 7** As soon as the indication 0.0 kg stops blinking, you can step onto the scales.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- 8** The scales first show your weight and then your fat percentage. Next the fat indicator appears showing your fat percentage in relation to the recommended percentage.
 - 9** The scales will switch off automatically.

Using the memory function

If you want to measure your fat percentage regularly, it is more convenient to store your data (height, age and sex) in one of the four memories. In this way you avoid having to input your data again each time you want to measure your fat percentage.

- 1** Push the 'set' button to activate the body fat indicator function. The display will go on and a cursor appears below the setting 'free'.





- 2** Use the [+] or [-] button to switch to one of the memories indicated by 1 up to 4 at the top of the display within 5 seconds.

If you do not switch to one of the memories within 5 seconds, the height input menu of the free mode function will appear on the screen.

- 3** Push the 'set' button within 3 seconds to input or change your personal data.

If you do not make any changes in the data stored in the memory selected, the scales will automatically switch to the measuring function after 3 seconds.

- 4** Push [+] or [-] to input or change your height. Confirm the data by pushing the 'set' button.

- 5** Push [+] or [-] to input or change your age. Confirm the data by pushing the 'set' button.

- 6** Push [+] or [-] to select your sex. Confirm this choice by pushing the 'set' button.

► If you do not confirm the data by pushing the 'set' button, the scales will show the next menu 5 seconds after you have input or changed the last data.

- 7** All data you have input or changed will appear on the display.

- 8** As soon as the indication 0.0 kg stops blinking, you can step onto the scales.



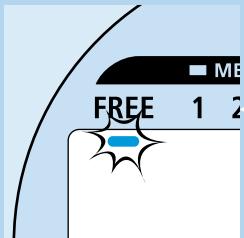
- 9** The scales first show your weight and then your fat percentage. Next the fat indicator will appear showing your fat percentage in relation to the recommended percentage.

- 10** The scales will switch off automatically.

► You can clear all memories by pressing [+], [-] and the set button at the same time. The message 'CLR' will appear on the screen.

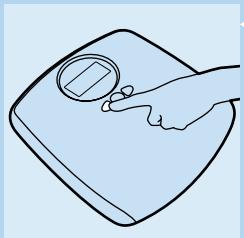


Weighing with body fat percentage using personal data from the memory



You can use this function if your personal data have already been stored in one of the four memories.

- 1 Push the 'set' button to activate the body fat indicator function. The display will go on and a blinking cursor appears below the setting 'free'.

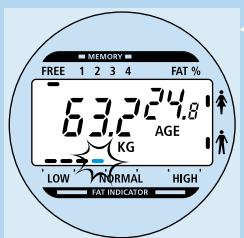


- 2 Use the [+] or [-] button to switch to one of the memories indicated by 1 up to 4 at the top of the display within 5 seconds.

The screen will show the data stored (height, age and sex). After 3 seconds the indication 0.0 kg on the display will start blinking.



- 3 As soon as the indication 0.0 kg stops blinking, you can step onto the scales.



- 4 The scales first show your weight and then your fat percentage. Next the fat indicator will appear showing your fat percentage in relation to the recommended percentage.

- 5 The scales will switch off automatically.

Interpretation of body fat percentages

The body fat percentage is calculated by means of a bio-algorithm, based on scientific research comprising over 40 clinical studies.

The fat indicator bar below the display gives you an indication of your body fat. It shows whether your body fat percentage is:

- low: 1-2 dashes.
- normal: 3-6 dashes.
- (very) high: 7-10 dashes.

The graphs below show in detail how the body fat percentages of males and females in different age groups should be interpreted.

		Low	Normal	High	Very high
 MALE Age	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
 FEMALE Age	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

To gain an insight into your body fat percentage, we suggest that you keep track of your body fat percentage over a period of time. Weighing should take place under identical conditions to ensure valid comparisons. The ideal time to weigh is before breakfast in the morning and you should not wear any clothes while weighing. Slight variations in weight are normal, for instance due to drinking fluids.

Cleaning and maintenance

- ▶ Only clean the appliance with a soft, moist cloth and some washing-up liquid. Do not use aggressive or abrasive cleaning agents.
- ▶ Remove the batteries from the appliance if you are not going to use the scales for quite some time.

Disposal of batteries

Do not throw the batteries away with the normal household waste. Hand them in at an official collection point.

Technical data

- Measuring range: 5 - 150 kilograms.
- Height range: 100 - 220 centimetres.
- Age range: 7 - 99 years.
- Weight display: weight is displayed in steps of 100 grams.
- Batteries: 2 lithium batteries CR2032.
- Automatic shut-off: after 20 seconds.

Information and service

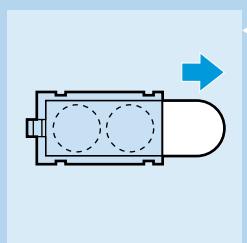
If you need information or if you have a problem, please visit the Philips Web site at www.phillips.com or contact the Philips Customer Care Centre in your country (you will find its phone number in the worldwide guarantee leaflet). If there is no Customer Care Centre in your country, turn to your local Philips dealer or contact the Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problem	Cause	Solution
---	This message is displayed when the scales are not being used correctly.	If you want to perform a measurement, wait until the 0.0 kg indication on the display stops blinking before stepping onto the scales.
The values displayed are too low.	The scales had no time to calibrate correctly and therefore display an incorrect value.	If you want to perform a measurement, wait until the 0.0 kg indication on the display stops blinking before stepping onto the scales.
After weighing, the display shows 0.0 kg.	These scales are not suitable for weighing less than 5 kilograms.	If you want to weigh a baby, we advise you to weigh yourself first and then weigh yourself again while holding the baby.
Lo	This message appears when the batteries are low.	Replace the batteries with 2 new lithium CR2032 batteries.
Err	The scales are out of range. The scales have a measuring range of 5 kg to 150 kg.	
ErrE	A software malfunction has occurred.	The scales switch off after 6 seconds. If this message keeps appearing, take the appliance to your dealer or the nearest Philips service centre.
Clr	You have pressed the [+], [-] and set buttons at the same time.	You will have to store your personal data again.

Wichtig

- Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch, damit Sie zuverlässige Messergebnisse erzielen.
- Diese Waage ist für ein Gewicht bis zu 150 kg geeignet.
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät; es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Für eine professionelle Verwendung in Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.
- Beachten Sie im Falle einer Schwangerschaft nur das Körpergewicht; der Körperfett-Indikator ergibt in dieser Zeit ein verzerrtes Bild.
- Der Körperfett-Indikator ist für Kinder unter 7 Jahre nicht anwendbar.
- Bei sportlich durchtrainierten Personen kann der Anteil der Muskeln am Körpergewebe vom normalen Mittelwert stark abweichen, so dass der Körperfett-Indikator zu einem falschen Ergebnis führen kann.
- Konsultieren Sie im Zweifel Ihren Arzt.

Vor dem ersten Gebrauch



- Entfernen Sie den roten Schutzstreifen von den Batterien an der Unterseite der Waage.

Vorbereitung zum Gebrauch

- Stellen Sie die Waage auf einen festen und ebenen Boden.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf einem glatten Boden. Messungen auf einem langflorigen Teppich können zu falschen Ergebnissen führen.
- Wiegen Sie sich stets zur gleichen Zeit und unter gleichen Bedingungen, z. B. morgens unbekleidet vor dem Frühstück.
- Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Waage und bewegen Sie sich nicht, damit sich das Gewicht gleichmäßig verteilt.
- Stützen Sie sich während des Wiegens nirgends auf, das führt zu falschen Messwerten:

Verwendungsmöglichkeiten

Das Gerät kann, je nach den Interessen des Anwenders, auf unterschiedliche Weise verwendet werden.

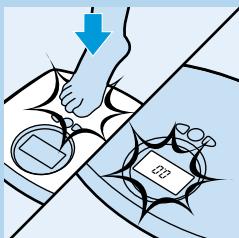
- Wiegen ohne den Körperfett-Indikator.

- ▶ Wiegen mit freier Angabe des prozentualen Fettanteils am Körbergewicht.
- ▶ Wiegen mit Angabe des prozentualen Fettanteils unter Verwendung der gespeicherten Werte.

Im folgenden Abschnitt finden Sie Hinweise zum Einsatz der verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten.

Der Gebrauch des Geräts

Wiegen ohne Verwendung des Körperfett-Indikators



- 1** Stoßen Sie die Waage mit dem Fuß an, um sie einzuschalten. Stellen Sie sich nicht sofort auf die Waage, sondern warten Sie und beobachten Sie das Display.

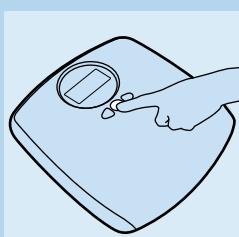


- 2** Sobald die Anzeige "0.0 kg" nicht mehr blinkt, können Sie die Waage betreten. Die angezeigten Werte steigen an, bis das Körbergewicht erreicht ist. Die Anzeige blinkt dann zweimal und wird anschließend kontinuierlich angezeigt.

- 3** Die Anzeige erlischt automatisch.

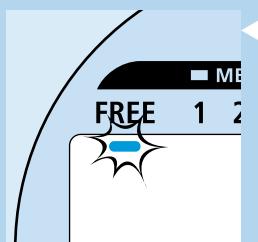
Wiegen mit freier Angabe des prozentualen Fettanteils am Körbergewicht

- ▶ Jeder kann sich mit freier Angabe des prozentualen Fettanteils wiegen. Das Display zeigt dann "FREE" an, und das Ergebnis wird nicht gespeichert.
- ▶ Wenn Sie das Körperfett regelmäßig messen wollen, empfiehlt es sich, die persönlichen Werte in einem der vier Memorys zu speichern. - Vgl. den Abschnitt "Gebrauch der Memory-Funktion".



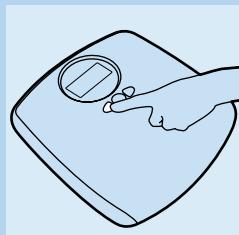
- 1** Drücken Sie die Taste "Set", um den Körperfett-Indikator zuzuschalten.

Das Display leuchtet auf, und unter der Skala "FREE" erscheint eine blinkende Laufmarke.



- 2** Drücken Sie nochmals die Taste "Set", um die freie Angabe zuzuschalten.

Wenn Sie die Taste "Set" innerhalb von 5 Sekunden nicht gedrückt haben, erscheint das Menü zur Eingabe Ihrer Körpergröße.



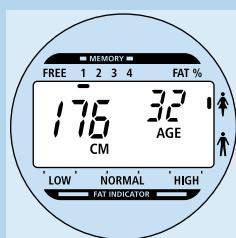
- 3** Drücken Sie [+] oder [-], und geben Sie Ihre Größe ein. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste "Set".

- 4** Drücken Sie [+] oder [-], und geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste "Set".

- 5** Drücken Sie [+] oder [-], und geben Sie Ihr Geschlecht ein. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste "Set".

► Wenn Sie die Taste "Set" innerhalb von 5 Sekunden nicht gedrückt haben, erscheint jeweils das nächste Menü.

- 6** Alle eingegebenen Daten erscheinen auf dem Display.

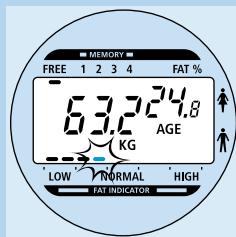


- 7** Sobald die Anzeige "0.0 kg" nicht mehr blinkt, können Sie die Waage betreten.



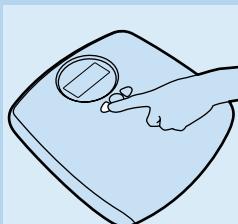
- 8** Das Display zeigt zuerst Ihr Gewicht und dann den prozentualen Anteil des Körperfetts an. Danach wird Ihr Körperfett-Wert im Vergleich zum empfohlenen Körperfett-Wert angezeigt.

- 9** Die Anzeige erlischt automatisch.



Anwendung der Memory-Funktion

Wenn Sie das Körperfett regelmäßig messen wollen, empfiehlt es sich,



die persönlichen Werte (Körpergröße, Alter und Geschlecht) in einem der vier Memorys zu speichern. Damit bleibt es Ihnen erspart, diese Daten vor jeder Ermittlung des Körperfett-Wertes neu einzugeben.

- 1 Drücken Sie die Taste "Set", um den Körperfett-Indikator zuzuschalten.

Das Display leuchtet auf, und unter der Skala "FREE" erscheint eine blinkende Laufmarke.

- 2 Drücken Sie innerhalb der nächsten 5 Sekunden die Taste [+] oder [-] um eines der Memorys 1 bis 4 zu wählen, die über dem Display angezeigt sind.

Wenn Sie die Taste "Set" innerhalb von 5 Sekunden nicht gedrückt haben, erscheint auf dem Display das Menü zur Eingabe der Körpergröße der freien Angabe.

- 3 Drücken Sie innerhalb von 3 Sekunden die Taste "Set", um Ihre persönlichen Daten einzugeben bzw. zu ändern.

Wenn Sie keine Änderungen der gespeicherten Daten vornehmen wollen, wird nach 3 Sekunden die Messung vorgenommen.

- 4 Drücken Sie [+] oder [-], und geben Sie Ihre Größe ein. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste "Set".

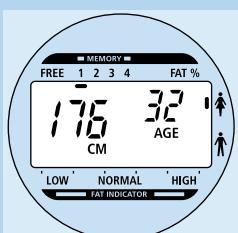
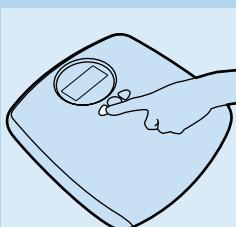
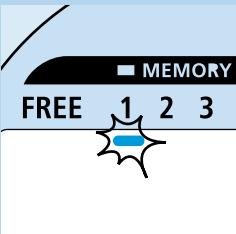
- 5 Drücken Sie [+] oder [-], und geben Sie Ihr Alter ein. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste "Set".

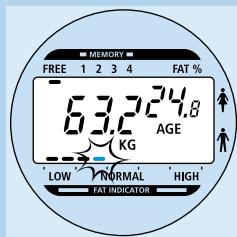
- 6 Drücken Sie [+] oder [-], und geben Sie Ihr Geschlecht ein. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der Taste "Set".

► Wenn Sie die Taste "Set" innerhalb von 5 Sekunden nicht gedrückt haben, erscheint jeweils das nächste Menü.

- 7 Alle eingegebenen Daten erscheinen auf dem Display.

- 8 Sobald die Anzeige "0.0 kg" nicht mehr blinkt, können Sie die Waage betreten.



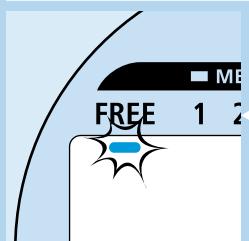


9 Das Display zeigt zuerst Ihr Gewicht und dann den prozentualen Anteil des Körperfetts an. Danach wird Ihr Körperfett-Wert im Vergleich zum empfohlenen Körperfett-Wert angezeigt.

10 Die Anzeige erlischt automatisch.

- ▶ Sie können alle Memorys löschen, indem Sie die Tasten [+] und [-] gleichzeitig die Taste "Set" drücken. Auf dem Display erscheint dann die Anzeige "CLR".

Wiegen mit Angabe des prozentualen Fettanteils unter Verwendung der gespeicherten Werte



Diese Vorgehensweise können Sie wählen, wenn Ihre persönlichen Daten bereits gespeichert sind.

1 Drücken Sie die Taste "Set", um den Körperfett-Indikator zuzuschalten.

Das Display leuchtet auf, und unter der Skala "FREE" erscheint eine blinkende Laufmarke.



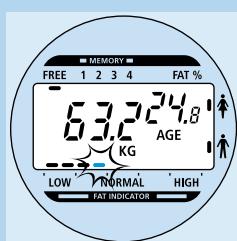
2 Drücken Sie innerhalb der nächsten 5 Sekunden die Taste [+] oder [-] um aus den Memorys 1 bis 4, die über dem Display angezeigt sind, dasjenige zu wählen, in dem die persönlichen Daten gespeichert sind.

Das Display zeigt die gespeicherten Daten: Körpergröße, Alter und Geschlecht.

Nach 3 Sekunden blinkt auf dem Display die Anzeige "0.0 kg".



3 Sobald die Anzeige "0.0 kg" nicht mehr blinkt, können Sie die Waage betreten.



4 Das Display zeigt zuerst Ihr Gewicht und dann den prozentualen Anteil des Körperfetts an. Danach wird Ihr Körperfett-Wert im Vergleich zum empfohlenen Körperfett-Wert angezeigt.

5 Die Anzeige erlischt automatisch.

Bewertung der Anzeige des Körperfett-Anteils

Der Prozentsatz des Körperfetts wird nach einem Bio-Algorithmus bestimmt; dieser wurde in einer wissenschaftlichen Untersuchung ermittelt, die auf 40 klinischen Studien beruht.

Die Leiste "FAT INDICATOR" am unteren Rand des Displays entspricht dem ermittelten Körperfett-Indikator. Sie zeigt an, welchen Anteil das Fett an Ihrem Körpergewicht hat.

- niedrig: 1 bis 2 Punkte
- normal: 3 bis 6 Punkte
- (sehr) hoch: 7 bis 10 Punkte

Die unten abgebildete Grafik zeigt im Detail, wie der Körperfett-Anteil bei Männern und Frauen verschiedener Altersstufen zu bewerten ist.

		Low	Normal	High	Very high
 MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
 FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Damit Sie die Entwicklung des Körpersfetts verfolgen können, raten wir Ihnen, über eine gewisse Zeitspanne Ihren Körperfett-Anteil zu registrieren. Die Messung muss stets unter gleichen Bedingungen stattfinden, damit die gemessenen Werte vergleichbar sind. Die beste Zeit ist morgens vor dem Frühstück, vor dem Ankleiden. Leichte Schwankungen des Wertes sind normal, weil sie z.B. durch unterschiedliche Flüssigkeitszufuhr bedingt sein können.

Die Wartung des Geräts

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen, angefeuchteten Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie beabsichtigen, es längere Zeit nicht zu benutzen.

Umweltschutz

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll! Sie sind als Verbraucher gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien aus dem Gerät zu entnehmen und der Wiederverwertung zuzuführen. Geben Sie sie bei den öffentlichen Sammelstellen ab, oder bei einer Verkaufsstelle für entsprechende Geräte oder für Batterien.

Technische Daten

- Messbereich: 5 bis 150 kg
- Körpergröße: 100 bis 220 cm
- Alter: 7 bis 99 Jahre
- Gewichtsanzeige: in Stufen zu 100 g
- Batterien: 2 Lithium-Batterien, Type CR 2032
- Automatische Ausschaltung: nach 20 Sekunden

Informationen und Service

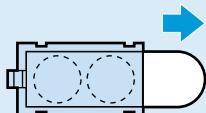
Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Problemen und Wünschen an die Philips Web-Site www.philips.com oder an das Philips Service Center in Ihrem Lande. Die Telefonnummern entnehmen Sie bitte der beiliegenden Garantieschrift. Besteht in Ihrem Lande kein Philips Service Center, so wenden Sie sich an das Service Department von Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problem	Ursache	Abhilfe
---	Diese Anzeige erscheint auf dem Display, wenn das Gerät nicht korrekt benutzt wurde.	Warten Sie vor Gebrauch ab, bis auf dem Display die Anzeige "0.0 kg" zu blinken aufgehört hat.
Der angezeigte Wert ist zu niedrig.	Das Gerät hatte nicht genügend Zeit zur Kalibrierung und zeigt darum einen falschen Wert an.	Warten Sie vor Gebrauch ab, bis auf dem Display die Anzeige "0.0 kg" zu blinken aufgehört hat.
Das Display zeigt nach dem Wiegen die Anzeige "0.0 kg".	Diese Waage ist nicht geeignet, Gewichte unter 5 kg zu ermitteln.	Wenn Sie ein Baby wiegen wollen, so wiegen Sie sich zuerst allein und dann zusammen mit dem Kind. Die Differenz ergibt das Gewicht des Kindes.
Lo	Diese Anzeige erscheint auf dem Display, wenn die Energie der Batterien zur Neige geht.	Ersetzen Sie die beiden Batterien durch zwei neue Lithium-Batterien, Type CR2032.
Err	Das Gewicht liegt außerhalb des Messbereichs. Die Waage zeigt Gewichte zwischen 5 und 150 kg an.	
ErrE	Es ist ein Fehler in der Software-Verarbeitung aufgetreten.	Die Waage schaltet sich nach 6 Sekunden automatisch aus. Wird diese Meldung wiederholt angezeigt, so bringen Sie das Gerät zu Ihrem Philips Händler, oder schicken Sie sie an das Philips Service Center.
Clr	Sie haben zu gleicher Zeit die Tasten [+] und [-] und "Set" gedrückt.	Sie müssen Ihre persönlichen Daten neu eingeben.

Important

- Lisez ces instructions attentivement afin d'obtenir des résultats de mesures fiables.
- Ce pèse-personne est approprié pour des poids jusqu'à 150 kg.
- Ce produit n'est pas un appareil médical. Il a été conçu pour l'utilisation à domicile. Il ne doit pas être utilisé dans les hôpitaux ou d'autres institutions médicales.
- Si vous êtes enceinte, nous vous recommandons de vous peser et de ne pas utiliser l'indicateur du niveau de masse grasse car les données ne seront pas exactes.
- L'indicateur du niveau de masse grasse n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 7 ans.
- Le pourcentage du niveau de masse grasse peut être incorrect pour les sportifs/sportives de haut niveau. La proportion entre leur masse musculaire et la masse grasse peut être très différente de celle d'une personne ordinaire.
- En cas de doute, consultez votre médecin.

Avant la première utilisation



- Retirez la bande adhésive rouge des piles qui se trouve au dos du pèse-personne.

Préparation à l'emploi

- Placez le pèse-personne sur un sol stable et régulier.
- Utilisez le pèse-personne sur un sol lisse. Si vous utilisez le pèse-personne sur un tapis de haute-laine, il peut avoir une déviation légère des valeurs.
- Pesez-vous toujours à la même heure et dans les mêmes conditions. Par exemple, pesez-vous avant le petit déjeuner sans porter de vêtements.
- Restez debout sur le pèse-personne et ne bougez pas pour assurer une distribution régulière du poids.
- Ne vous appuyez pas sur quelque chose pendant que vous êtes sur l'appareil, car le résultat pourrait en être influencé.

Options

Le pèse-personne peut être utilisé de manières différentes, selon les préférences de l'utilisateur et le type de données nécessaires.

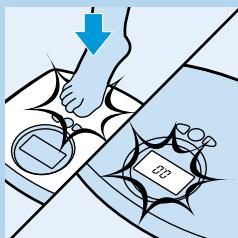
- Pesée sans le pourcentage du niveau de masse grasse.

- ▶ Pesée avec le pourcentage du niveau de masse grasse sans valeurs personnelles.
- ▶ Pesée avec le pourcentage du niveau de masse grasse en utilisant les valeurs personnelles de la fonction mémoire.

Les chapitres suivants contiennent des informations sur l'utilisation des options.

Utilisation de l'appareil

Pesée sans l'indication du niveau de masse grasse



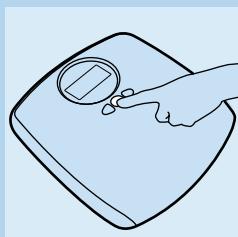
- 1** Touchez le pèse-personne avec le pied pour l'activer.
Ne montez pas sur le pèse-personne immédiatement mais regardez l'affichage et attendez.



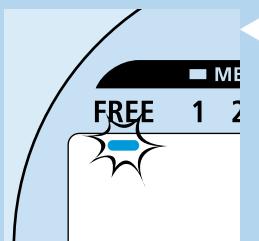
- 2** Vous pouvez monter sur le pèse-personne lorsque l'indication 0,0 kg ne clignote plus.
La valeur indiquée à l'écran augmente. Le poids final clignote deux fois et reste affiché continuellement.
- 3** Le pèse-personne s'arrête automatiquement.

Pesée avec le pourcentage du niveau de masse grasse sans valeurs personnelles

- ▶ Toute personne peut utiliser le mode autonome, affiché 'free'. Les données en entrée ne seront pas stockées.
- ▶ Si vous voulez mesurer régulièrement le pourcentage de masse grasse, il est plus convenable de stocker vos données personnelles dans l'une des quatre mémoires. (Voir chapitre 'Utilisation de la fonction mémoire').

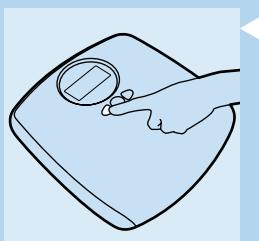


- 1** Appuyez sur le bouton 'set' pour activer l'indicateur du niveau de masse grasse.
L'écran s'allume et un curseur clignotant apparaît au-dessous du réglage sans valeurs personnelles.



- 2** Appuyez à nouveau sur le bouton 'set' pour activer le 'free mode' (sans valeurs personnelles).

(Si vous n'appuyez pas sur le bouton set, l'affichage bascule automatiquement après 5 secondes sur le menu où vous devez introduire votre taille).



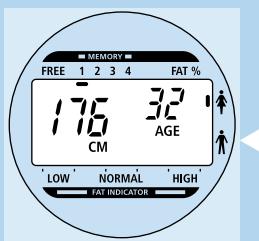
- 3** Appuyez sur [+] ou [-] pour introduire votre taille. Confirmez les données en appuyant sur le bouton 'set'.

- 4** Appuyez sur [+] ou [-] pour introduire votre âge. Confirmez les données en appuyant sur le bouton 'set'.

- 5** Appuyez sur [+] ou [-] pour introduire votre sexe. Confirmez le choix en appuyant sur le bouton 'set'.

► Si vous ne confirmez pas les données en appuyant sur le bouton 'set', le pèse-personne affichera le menu suivant 5 secondes après avoir introduit les dernières données.

- 6** Toutes les données introduites seront affichées à l'écran.

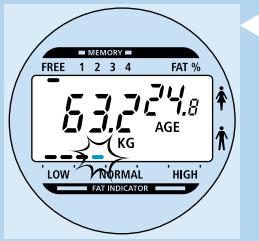


- 7** Vous pouvez monter sur le pèse-personne lorsque l'indication 0,0 kg ne clignote plus.



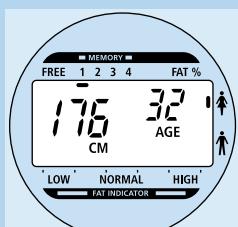
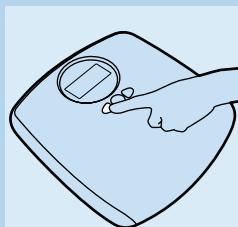
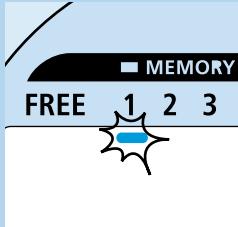
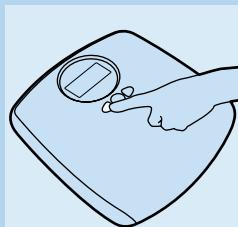
- 8** Le pèse-personne affiche d'abord votre poids et puis le pourcentage de masse grasse. Ensuite l'indicateur de masse grasse apparaît en affichant le pourcentage du niveau de masse grasse par rapport au pourcentage recommandé.

- 9** Le pèse-personne s'arrête automatiquement.



Utilisation de la fonction mémoire

Si vous voulez mesurer régulièrement votre pourcentage du niveau de



masse grasse, il est plus convenable de stocker les données personnelles (taille, âge et sexe) dans l'une des quatre mémoires. De cette manière vous éviterez d'introduire votre données personnelles chaque fois que vous voulez mesurer le pourcentage de masse grasse.

- 1 Appuyez sur le bouton 'set' pour activer l'indicateur du niveau de masse grasse.

L'écran s'allume et un curseur apparaît au dessous du réglage 'free'(autonome).

- 2 Utilisez le bouton [+] ou [-] pour commuter sur une des mémoires de 1 à 4 en haut de l'écran dans 5 secondes.

Si vous ne commutez pas sur une des mémoires dans 5 secondes, le menu pour introduire votre taille du fonction mode autonome apparaîtra à l'écran.

- 3 Appuyez sur le bouton 'set' dans 3 secondes pour introduire ou changer les données personnelles.

Si vous ne changez pas les données stockées dans la mémoire sélectionnée, la fonction de pesée sera activée automatiquement après 3 secondes par le pèse-personne.

- 4 Appuyez sur [+] ou [-] pour introduire votre taille. Confirmez les données en appuyant sur le bouton 'set'.

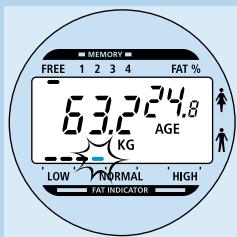
- 5 Appuyez sur [+] ou [-] pour introduire votre âge. Confirmez les données en appuyant sur le bouton 'set'.

- 6 Appuyez sur [+] ou [-] pour introduire votre sexe. Confirmez le choix en appuyant sur le bouton 'set'.

► Si vous ne confirmez pas les données en appuyant sur le bouton 'set', le pèse-personne affichera le menu suivant 5 secondes après avoir introduit les dernières données.

- 7 Toutes les données introduites seront affichées à l'écran.

- 8 Vous pouvez monter sur le pèse-personne lorsque l'indication 0,0 kg ne clignote plus.

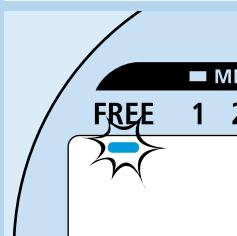


9 Le pèse-personne affiche d'abord votre poids et puis le pourcentage de masse grasse. Ensuite l'indicateur de masse grasse apparaît en affichant le pourcentage du niveau de masse grasse par rapport au pourcentage recommandé.

10 Le pèse-personne s'arrête automatiquement.

- ▶ Vous pouvez effacer toutes les données de mémoire en appuyant sur [+] et [-] et sur le bouton 'set' en même temps. Le message 'CLR' sera affiché.

Pesée avec le pourcentage du niveau de masse grasse en utilisant les valeurs personnelles de la fonction mémoire



Vous pouvez utiliser cette fonction si vos données personnelles ont été déjà introduites dans l'une des 4 mémoires.

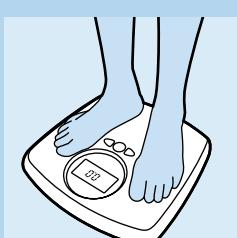
1 Appuyez sur le bouton 'set' pour activer l'indicateur du niveau de masse grasse.

L'écran s'allume et un curseur clignotant apparaît au-dessous du réglage sans valeurs personnelles.

2 Utilisez le bouton [+] ou [-] pour commuter sur une des mémoires de 1 à 4 en haut de l'écran dans 5 secondes.

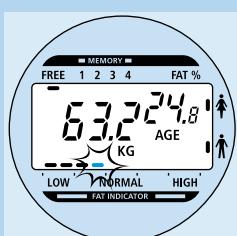
Les données stockées (taille, âge et sexe) seront affichées. L'indication 0,0 kg affichée sur l'écran commence à clignoter après 3 secondes.

3 Vous pouvez monter sur le pèse-personne lorsque l'indication 0,0 kg ne clignote plus.



4 Le pèse-personne affiche d'abord votre poids et puis le pourcentage de masse grasse. Ensuite l'indicateur de masse grasse apparaît en affichant le pourcentage du niveau de masse grasse par rapport au pourcentage recommandé.

5 Le pèse-personne s'arrête automatiquement.



Interprétation des pourcentages du niveau de masse grasse

Le pourcentage de masse grasse est calculé à l'aide d'un bio-algorithme, basé sur la recherche scientifique de plus de 40 tests cliniques.

L'indicateur du taux de masse grasse au dessous de l'écran vous indique le niveau de masse grasse. Il vous indique si le pourcentage de masse grasse est:

- bas: 1-2 graduations
- normal: 3-6 graduations
- (très) élevé: 7-10 graduations

Les graphiques en bas vous indiquent en détail comment vous devez interpréter les pourcentages du niveau de masse grasse de femmes et d'hommes d'âges différents.

		Low	Normal	High	Very high
 MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
 FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Pour établir votre pourcentage de masse grasse, nous vous recommandons de mesurer le niveau de masse grasse pendant une certaine période de temps. La pesée doit être réalisée en conditions identiques pour pouvoir faire des comparaisons valables. La période idéale est avant le petit déjeuner sans porter de vêtements pendant la pesée. Les variations légères du poids sont tout à fait normales et peuvent être causées, par exemple, par le boire.

Nettoyage et entretien

- Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide et doux, et un peu de détergent. N'utilisez pas de produits abrasifs.
- Retirez les piles de l'appareil si vous n'allez pas utiliser le pèse-personne pendant quelque temps.

Remplacement des piles

Ne jetez pas les piles avec les ordures ménagères, mais déposez-les dans un endroit assigné à cet effet.

Données techniques

- Poids: 5 - 150 kg.
- Taille: 100 - 220 centimètres.
- Age: 7 - 99 ans.
- Affichage du poids: précision 100 grammes.
- Piles: 2 piles au lithium CR2032.
- Arrêt automatique: après 20 secondes.

Informations et service

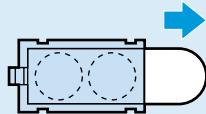
Pour plus d'informations, visitez notre site Internet : www.philips.com ou veuillez contacter le Service Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone dans le dépliant sur la garantie internationale). S'il n'y a aucun Service Consommateurs Philips dans votre pays, contactez votre distributeur ou le Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problème	Cause	Solution
----	Ce message est affiché lorsque le pèse-personne n'est pas correctement utilisé.	Si vous voulez vous peser, attendez jusqu'à ce que l'indication 0,0 kg affichée à l'écran s'arrête de clignoter avant de monter sur l'appareil.
Les valeurs affichées sont trop basses.	Le pèse-personne n'a pas eu le temps de calibrer correctement et affiche donc une valeur erronée.	Si vous voulez vous peser, attendez jusqu'à ce que l'indication 0,0 kg affichée à l'écran s'arrête de clignoter avant de monter sur l'appareil.
Après avoir effectué une pesée, 0,0 kg est affiché.	Ce pèse-personne n'a pas été conçu pour les pesées de moins de 5 kilogrammes.	Si vous voulez peser un bébé, nous vous recommandons de vous peser vous-même d'abord et puis de vous peser en tenant le bébé dans vos bras.
Lo	Ce message est affiché lorsque les piles sont à plat.	Remplacez les piles avec deux piles CR2032 au lithium.
Err	La pesée est hors des limites du produit (de 5 à 150 kg Maxi).	
ErrE	Il y a défaillance du microprocesseur.	Le pèse-personne s'arrête après 6 secondes. Si ce message continu d'être affiché, vous devez porter l'appareil chez votre revendeur ou à un Centre Service Agréé Philips.
Clr	Vous avez appuyé sur [+] et [-] et les boutons sont en même temps.	Vous devez stocker vos données personnelles à nouveau.

Belangrijk

- ▶ Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door om goede meetresultaten te verkrijgen.
- ▶ Deze weegschaal heeft een weegvermogen tot 150 kg.
- ▶ Dit product is geen medisch instrument. Het is bedoeld voor thuisgebruik en niet bedoeld voor professionele toepassing in ziekenhuizen of andere medische instituten.
- ▶ We adviseren zwangere vrouwen alleen hun gewicht te meten en de lichaamsvetindicator niet te gebruiken, omdat deze een vertekend beeld zal geven.
- ▶ De lichaamsvetindicator is niet geschikt voor kinderen onder de 7 jaar.
- ▶ De weegschaal kan een verkeerd vetpercentage aangeven bij (semi-)professionele sporters. Bij hen wijkt de verhouding tussen spier- en vetweefsel te zeer af van het gemiddelde.
- ▶ Raadpleeg in geval van twijfel een arts.

Voor het eerste gebruik



- ▶ Verwijder de rode beschermstrip van de batterijen aan de achterzijde van de weegschaal.

Klaarmaken voor gebruik

- ▶ Plaats de weegschaal op een stevige en vlakke vloer.
- ▶ Gebruik de weegschaal alleen op een gladde vloer. Als u het apparaat gebruikt op hoogpolig tapijt kan dit tot een kleine afwijking in de gemeten waarden leiden.
- ▶ Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden. Weeg uzelf, bijvoorbeeld, altijd 's ochtends voor het ontbijt en zonder kleren.
- ▶ Ga met beide voeten op de weegschaal staan en beweeg niet om ervoor te zorgen dat uw gewicht gelijkmatig verdeeld is.
- ▶ Leun nergens op terwijl u op de weegschaal staat, omdat de weegschaal daardoor een onjuiste waarde zal aangeven.

Gebruiks mogelijkheden

De weegschaal kan op verschillende manieren gebruikt worden, afhankelijk van de gebruiker en de gewenste terugkoppeling.

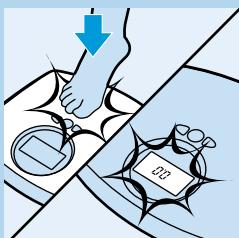
- ▶ Wegen zonder lichaamsvetindicatie.
- ▶ Wegen in de vrije modus met lichaamsvetindicatie.

- Wegen met lichaamsvetindicatie en met gebruik van de opgeslagen persoonlijke waarden.

De volgende paragrafen vertellen u hoe u op deze verschillende manieren kunt wegen.

Gebruik

Wegen zonder lichaamsvetindicatie

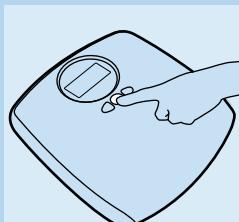


- 1 Tik met uw voet op de weegschaal om hem in te schakelen. Ga niet direct op de weegschaal staan, maar kijk op het display en wacht.



- 2 Zodra de aanduiding 0.0 kg op het display stopt met knipperen, kunt u op de weegschaal gaan staan.
Het gewicht dat aangegeven wordt op het display loopt op totdat het de uiteindelijke waarde heeft bereikt. Dit uiteindelijke gewicht knippert twee keer en wordt vervolgens continu weergegeven.
- 3 De weegschaal schakelt vanzelf uit.

Wegen in de vrije modus met lichaamsvetindicatie



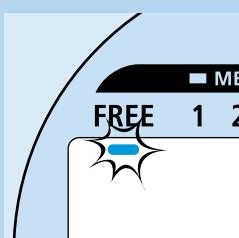
- Iedereen kan de weegschaal in de vrije modus gebruiken. Deze vrije modus wordt aangegeven door 'free' op het display. De gegevens die worden ingevoerd, worden niet opgeslagen.
- Als u uw vetpercentage regelmatig wilt meten, is het handiger uw persoonlijke gegevens in een van de vier geheugens op te slaan (zie de paragraaf 'Gebruik van de geheugenfunctie').

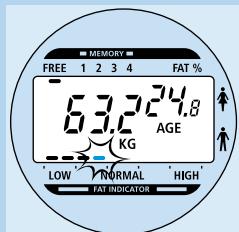
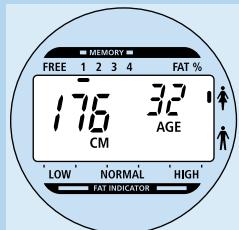
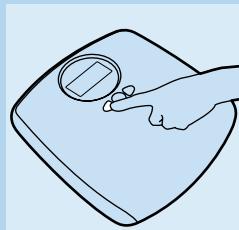
- 1 Druk op de 'set'-knop om de lichaamsvetindicatorfunctie te activeren.

Het display gaat aan en een knipperende cursor verschijnt onder de aanduiding 'free'.

- 2 Druk nog een keer op de 'set'-knop om de weegschaal in de vrije modus te zetten.

(Als u niet op de 'set'-knop drukt, schakelt het display automatisch na 5 seconden naar het menu waarin u uw lengte moet invoeren.)





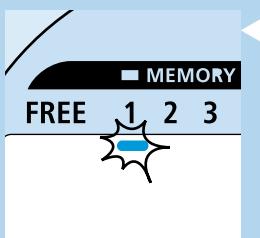
- 3** Druk op [+] of [-] om uw lengte in te geven. Bevestig de gegevens door op de 'set'-knop te drukken.
- 4** Druk op [+] of [-] om uw leeftijd in te geven. Bevestig de gegevens door op de 'set'-knop te drukken.
- 5** Druk op [+] of [-] om uw geslacht te kiezen. Bevestig uw keuze door op de 'set'-knop te drukken.
- ▶ Als u de gegevens niet bevestigt door op de 'set'-knop te drukken, schakelt het display 5 seconden nadat u de laatste gegevens heeft ingevoerd door naar het volgende menu.
- 6** Alle gegevens die u heeft ingevoerd verschijnen op het display.
- 7** Zodra de aanduiding 0.0 kg op het display stopt met knipperen, kunt u op de weegschaal gaan staan.
- 8** De weegschaal toont nu eerst uw gewicht en vervolgens uw vetpercentage. Daarna verschijnt de vetindicator, die laat zien hoe uw vetpercentage zich verhoudt tot het geadviseerde percentage.
- 9** De weegschaal schakelt vanzelf uit.

Gebruik van de geheugenfunctie

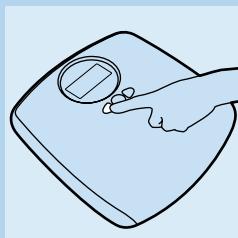
Als u uw vetpercentage regelmatig wilt meten, is het handiger uw persoonlijke gegevens (lengte, leeftijd en geslacht) in een van de vier geheugens op te slaan. Op deze manier voorkomt u dat u deze gegevens iedere keer wanneer u uw vetpercentage wilt meten, opnieuw moet invoeren.

- 1** Druk op de 'set'-knop om de lichaamsvetindicatorfunctie te activeren.
Het display gaat aan en een knipperende cursor verschijnt onder de aanduiding 'free'.





- 2** Gebruik de [+] of [-] knop om binnen 5 seconden naar een van de vier geheugens te gaan. De geheugens worden aangeduid door de nummers 1 tot en met 4 boven het display. Als u niet binnen 5 seconden naar een van de geheugens gaat, verschijnt het menu van de vrije modus waarin u uw lengte kunt invoeren.



- 3** Druk binnen 3 seconden op de 'set'-knop om uw persoonlijke gegevens in te voeren of aan te passen.

Als u geen wijzigingen aanbrengt in de gegevens die in het geselecteerde geheugen zijn opgeslagen, schakelt de weegschaal na 3 seconden automatisch naar de weegfunctie.

- 4** Druk op [+] of [-] om uw lengte in te geven of te veranderen. Bevestig de gegevens door op de 'set'-knop te drukken.

- 5** Druk op [+] of [-] om uw leeftijd in te geven of te veranderen. Bevestig de gegevens door op de 'set'-knop te drukken.

- 6** Druk op [+] of [-] om uw geslacht te kiezen. Bevestig uw keuze door op de 'set'-knop te drukken.

▪ Als u de gegevens niet bevestigt door op de 'set'-knop te drukken, schakelt het display 5 seconden nadat u de laatste gegevens heeft ingevoerd of aangepast door naar het volgende menu.

- 7** Alle gegevens die u heeft ingevoerd of aangepast verschijnen op het display.

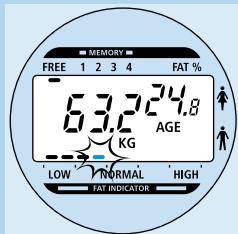
- 8** Zodra de aanduiding 0.0 kg op het display stopt met knipperen, kunt u op de weegschaal gaan staan.



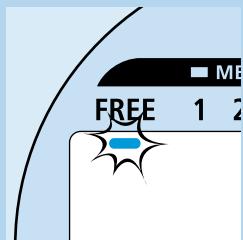
- 9** De weegschaal toont nu eerst uw gewicht en vervolgens uw vetpercentage. Daarna verschijnt de vetindicator, die laat zien hoe uw vetpercentage zich verhoudt tot het geadviseerde percentage.

- 10** De weegschaal schakelt vanzelf uit.

▪ U kunt de geheugens wissen door tegelijkertijd op [+] en [-] en de 'set'-knop te drukken. De boodschap 'CLR' verschijnt dan op het display.



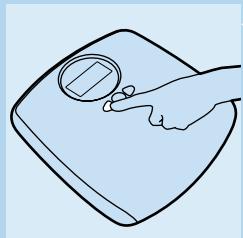
Wegen met lichaamsvetindicatie en met gebruik van de opgeslagen persoonlijke waarden



U kunt deze functie gebruiken als u uw persoonlijke gegevens al in een van de vier geheugens heeft opgeslagen.

- Druk op de 'set'-knop om de lichaamsvetindicatorfunctie te activeren.

Het display gaat aan en een knipperende cursor verschijnt onder de aanduiding 'free'.

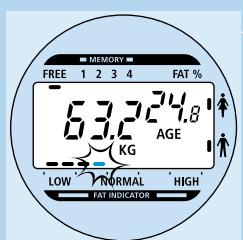


- Gebruik de [+] of [-] knop om binnen 5 seconden naar een van de vier geheugens te gaan. De geheugens worden aangeduid door de nummers 1 tot en met 4 boven het display. De in het geheugen opgeslagen gegevens (lengte, leeftijd, geslacht) verschijnen op het display.

Na 3 seconden begint de aanduiding 0.0 kg op het display te knipperen.



- Zodra de aanduiding 0.0 kg op het display stopt met knipperen, kunt u op de weegschaal gaan staan.



- De weegschaal toont nu eerst uw gewicht en vervolgens uw vetpercentage. Daarna verschijnt de vetindicator, die laat zien hoe uw vetpercentage zich verhoudt tot het geadviseerde percentage.

- De weegschaal schakelt vanzelf uit.

Interpretatie van de lichaamsvetpercentages

Het lichaamsvetpercentage wordt met behulp van een bio-algoritme berekend. Dit bio-algoritme is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek dat meer dan 40 klinische studies omvat.

De vetindicatorbalk onder het display geeft een aanwijzing omtrent uw lichaamsvet. Het laat zien of uw lichaamsvetpercentage hoog of laag is.

- laag: 1-2 streepjes
- normaal: 3-6 streepjes
- (zeer) hoog: 7-10 streepjes

De onderstaande grafieken laten in detail zien hoe de lichaamsvetpercentages van mannen en vrouwen in verschillende leeftijdscategorieën moeten worden geïnterpreteerd.

		Low	Normal	High	Very high
MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
Age ↑	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
Age ↑	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Als u inzicht wilt krijgen in uw lichaamsvetpercentage, raden we u aan dit percentage over een langere periode te meten. U moet uzelf steeds onder dezelfde omstandigheden wegen om een goede vergelijking mogelijk te maken. Het ideale tijdstip om te wegen is 's ochtends voor het ontbijt en u moet tijdens het wegen geen kleding dragen. Kleine schommelingen in het gewicht zijn normaal. Deze schommelingen ontstaan bijvoorbeeld door het drinken van vloeistoffen.

Schoonmaken en onderhoud

- ▶ Maak het apparaat met een zachte, vochtige doek en wat afwasmiddel schoon. Gebruik geen agressieve of schurende schoonmaakmiddelen.
- ▶ Verwijder de batterijen als u de weegschaal langere tijd niet gaat gebruiken.

Batterijen afvoeren

Gooi de batterijen niet bij het normale huisvuil, maar lever deze apart in op een door de overheid daar toe aangewezen plaats.



Technische gegevens

- Meetbereik: 5 - 150 kilogram
- Lengtebereik: 100 - 220 centimeter
- Leeftijdsbereik: 7 - 99 jaar
- Gewichtsweergave: in stappen van 100 gram
- Batterijen: 2 lithium batterijen CR2032
- Automatische uitschakeling: na 20 seconden

Informatie en service

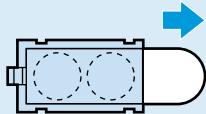
Als u informatie nodig heeft of als u een probleem heeft, bezoek dan onze Website (www.philips.com), of neem contact op met het Philips Customer Care Centre in uw land (u vindt het telefoonnummer in het 'worldwide guarantee' vouwblad). Als er geen Customer Care Centre in uw land is, ga dan naar uw Philips dealer of neem contact op met de afdeling Service van Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
----	Deze boodschap verschijnt als de weegschaal niet op de juiste wijze wordt gebruikt.	Als u een gewichtsmeting wilt uitvoeren, wacht dan tot de aanduiding 0.0 kg op het display niet langer knippert, voordat u op de weegschaal gaat staan.
De aangegeven waarden zijn te laag	De weegschaal had geen tijd om een goede kalibratie uit te voeren en geeft daarom een onjuiste waarde aan.	Als u een gewichtsmeting wilt uitvoeren, wacht dan tot de aanduiding 0.0 kg op het display niet langer knippert, voordat u op de weegschaal gaat staan.
Na het wegen geeft het display een waarde van 0.0 kg aan.	Deze weegschaal is niet geschikt voor het wegen van een gewicht van minder dan 5 kilogram.	Als u een baby wilt wegen, adviseren we u eerst uzelf te wegen en dan uzelf nog een keer te wegen, terwijl u de baby in uw armen houdt.
Lo	Deze boodschap verschijnt wanneer de batterijen bijna leeg zijn.	Vervang de batterijen met 2 nieuwe lithium CR2032 batterijen.
Err	Het gewicht ligt buiten het bereik van de weegschaal. De weegschaal heeft een meetbereik van 5 kg tot 150 kg.	
ErrE	Er is een softwarefout opgetreden.	De weegschaal schakelt na 6 seconden uit. Als deze boodschap blijft verschijnen, breng het apparaat dan naar uw dealer of het dichtstbijzijnde Philips servicecentrum.
Clr	U heeft tegelijkertijd de [+], [-] en de 'set'-knop ingedrukt.	U zult al uw persoonlijke gegevens opnieuw moeten invoeren.

Importante

- Con el fin de obtener unos resultados precisos en la medición, lea atentamente estas instrucciones de uso.
- Esta báscula de baño es adecuada para pesos de hasta 150 kg.
- Este producto no es un instrumento médico. Está destinado a un uso doméstico. No está destinado a un uso profesional en hospitales o en otras instituciones médicas.
- Si está embarazada, le aconsejamos que sólo mida su peso y que no use el "Indicador de grasa corporal", ya que ello le dará una imagen distorsionada.
- El "Indicador de grasa corporal" no es adecuado para niños menores de 7 años.
- La báscula de baño puede dar lecturas erróneas del porcentaje de grasa en el caso de deportistas (masculinos y femeninos) (semi-) profesionales.
- En caso de duda, consulte a su médico.

Antes del primer uso



- Quite la tira roja de protección de las pilas situada en la parte posterior de la báscula de baño.

Cómo preparar el aparato para usarlo

- Coloque la báscula de baño sobre un suelo sólido y nivelado.
- Use la báscula de baño sobre un suelo liso. Si la báscula de baño se usa sobre alfombras de pelo largo, ello puede dar lugar a una ligera desviación en los valores medidos.
- Pésese siempre a la misma hora y bajo las mismas condiciones. Por ejemplo, pésese por la mañana antes del desayuno y sin ropa.
- Póngase con ambos pies sobre la báscula y no se mueva, a fin de asegurar una uniforme distribución del peso.
- No se apoye en nada mientras esté sobre la báscula, ya que ello daría como resultado una lectura incorrecta.

Opciones de uso

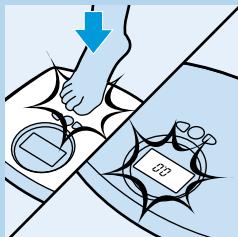
La báscula de baño puede usarse de varias maneras, dependiendo del usuario y del tipo de información que se necesite.

- Pesaje sin porcentaje de grasa corporal.
- Pesaje con porcentaje de grasa corporal en modo libre.
- Pesaje con porcentaje de grasa corporal usando los valores personales de la memoria.

Las siguientes secciones contienen información sobre cómo usar las diversas opciones.

Cómo usar el aparato

Pesaje sin indicación de grasa corporal



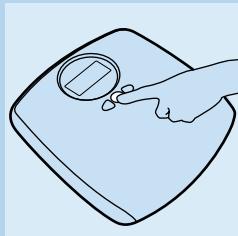
- 1** Golpee la báscula ligeramente con el pie para activarla.
No se suba inmediatamente a la báscula. Observe la pantalla y espere unos instantes.



- 2** Tan pronto como la indicación "0.0 kg" deje de parpadear, puede subirse a la báscula.
El peso indicado en la pantalla aumentará hasta alcanzar el valor final. Este peso final parpadeará dos veces y después permanecerá de forma continua en la pantalla.

- 3** Cuando se baje de la báscula, ésta se apagará automáticamente.

Pesaje con porcentaje de grasa corporal en modo libre

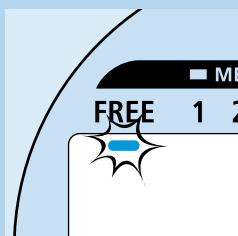


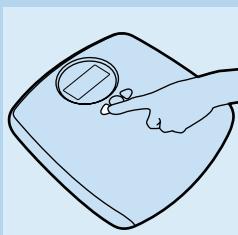
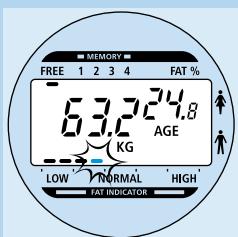
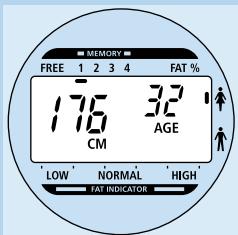
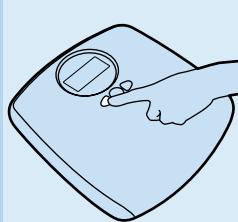
- ▶ Todo el mundo puede usar el modo libre, indicado como "free" en la pantalla. Los datos que se hayan introducido no serán guardados.
- ▶ Si desea medir regularmente su porcentaje de grasa, lo más cómodo es que guarde sus datos personales en una de las 4 memorias (vea la sección "Cómo usar la función memoria").

- 1** Presione el botón "set" para activar la función "Indicador de grasa corporal".

La pantalla se encenderá y un cursor parpadeante aparecerá bajo la posición "free".

- 2** Pulse de nuevo el botón "set" para activar el "modo libre".
(Si no pulsa el botón "set", después de 5 segundos la pantalla pasará automáticamente al menú en el cual tiene que introducir su estatura).





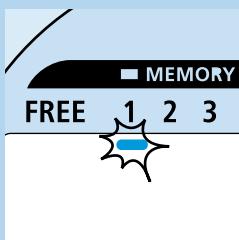
- 3** Presione [+] o [-] para introducir su estatura. Confirme los datos pulsando el botón "set".
 - 4** Presione [+] o [-] para introducir su edad. Confirme los datos presionando el botón "set".
 - 5** Presione [+] o [-] para seleccionar su sexo. Confirme su elección presionando el botón "set".
- Si no confirma los datos presionando el botón "set", la báscula mostrará el siguiente menú 5 segundos después de haber introducido los últimos datos.
- 6** Todos los datos que haya introducido aparecerán en la pantalla.
 - 7** Tan pronto como la indicación "0.0 kg" deje de parpadear, puede subirse a la báscula.
- 8** La báscula primero indicará su peso y después su porcentaje de grasa. A continuación aparecerá el indicador de grasa mostrando su porcentaje de grasa en relación con el porcentaje recomendado.
 - 9** Cuando se baje de la báscula, ésta se apagará automáticamente.

Cómo usar la función "Memoria"

Si desea medir regularmente su porcentaje de grasa, lo más cómodo es guardar sus datos (altura, edad y sexo) en una de las 4 memorias. De este modo evitará tener que introducir sus datos cada vez que quiera medir su porcentaje de grasa.

- 1** Presione el botón "set" para activar la función "Indicador de grasa corporal".

La pantalla se encenderá y aparecerá un cursor bajo la posición "free".



- 2** Use el botón [+] o [-] antes de 5 segundos para pasar a una de las memorias indicadas del 1 al 4 en la parte superior de la pantalla.

Si en 5 segundos no pasa a una de las memorias, el menú de introducción de la estatura de la función "modo libre" aparecerá en la pantalla.

- 3** Pulse el botón "set" antes de 3 segundos para introducir o cambiar sus datos personales.

Si no introduce ningún cambio en los datos guardados en la memoria seleccionada, después de 3 segundos la báscula pasará automáticamente a la función de medición.

- 4** Presione [+] o [-] para introducir o modificar su altura. Confirme los datos pulsando el botón "set".

- 5** Presione [+] o [-] para introducir o modificar su edad. Confirme los datos pulsando el botón "set".

- 6** Presione [+] o [-] para seleccionar su sexo. Confirme su elección presionando el botón "set".

► Si no confirma los datos presionando el botón "set", la báscula mostrará el siguiente menú 5 segundos después de haber introducido o cambiado los últimos datos.

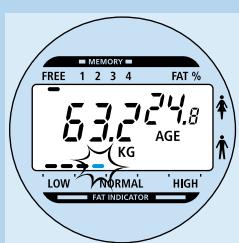
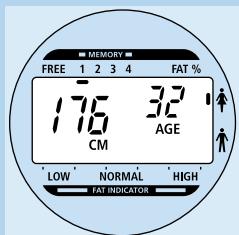
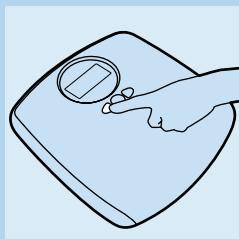
- 7** Todos los datos que haya introducido o cambiado aparecerán en la pantalla.

- 8** Tan pronto como la indicación "0.0 kg" deje de parpadear, puede subirse a la báscula.

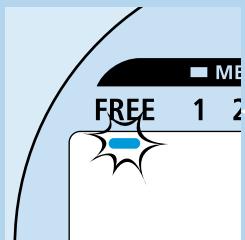
- 9** La báscula primero indicará su peso y luego su porcentaje de grasa. A continuación aparecerá el indicador de grasa mostrando su porcentaje de grasa en relación con el porcentaje recomendado.

- 10** Cuando se baje de la báscula, ésta se apagará automáticamente.

► Puede borrar todas las memorias presionando [+], [-] y el botón "set" al mismo tiempo. El mensaje "CLR" aparecerá en la pantalla.



Pesaje con porcentaje de grasa corporal usando los datos personales de la memoria



Puede usar esta función si sus datos personales ya han sido guardados en una de las 4 memorias.

- Presione el botón "set" para activar la función "Indicador de grasa corporal".

La pantalla se encenderá y un cursor parpadeante aparecerá bajo la posición "free".

- Use el botón [+] o [-] antes de 5 segundos para pasar a una de las memorias indicadas del 1 al 4 en la parte superior de la pantalla.

La pantalla mostrará los datos guardados (estatura, edad y sexo). Despues de 3 segundos la indicación "0.0 kg" de la pantalla empezará a parpadear.

- Tan pronto como la indicación "0.0 kg" deje de parpadear, puede subirse a la báscula.

- La báscula primero indicará su peso y luego su porcentaje de grasa. A continuación aparecerá el indicador de grasa mostrando su porcentaje de grasa en relación con el porcentaje recomendado.

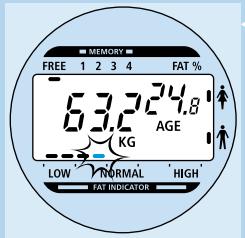
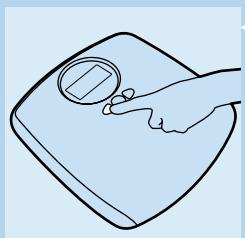
- Cuando se baje de la báscula, ésta se apagará automáticamente.

Interpretación de los porcentajes de grasa corporal

El porcentaje de grasa corporal es calculado mediante un bio-algoritmo basado en investigaciones científicas que incluyen más de 40 estudios clínicos.

La barra indicadora de grasa situada debajo de la pantalla le proporciona una indicación de su grasa corporal, y muestra si su porcentaje de grasa corporal es :

- bajo: 1-2 rayas
- normal: 3-6 rayas



- (muy) alto: 7-10 rayas

El gráfico inferior muestra en detalle cómo deben interpretarse los porcentajes de grasa corporal en hombres y mujeres comprendidos en diferentes grupos de edad.

		Low	Normal	High	Very high
MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
Age	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
Age	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Para hacerse una idea de su porcentaje de grasa corporal, le sugerimos que haga un seguimiento del mismo durante un período de tiempo. El pesaje debe tener lugar en condiciones idénticas para asegurar comparaciones válidas. El momento ideal para pesarse es por la mañana antes del desayuno y sin ropa mientras se pesa. Las pequeñas variaciones en el peso son normales, por ejemplo debido a la ingestión de líquidos.

Limpieza y mantenimiento

- ▶ Limpie el aparato sólo con un paño suave y húmedo y con un poco de líquido lavavajillas. No use agentes limpiadores agresivos o abrasivos.
- ▶ Quite las pilas del aparato si no va a usar la báscula durante bastante tiempo.

Cómo deshacerse de las pilas

No tire las pilas junto con la basura normal del hogar. Llévelas a un punto de recogida oficial.

Datos técnicos

- Rango de medición: de 5 a 150 kilogramos
- Rango de estatura: de 100 a 220 centímetros
- Rango de edad: de 7 a 99 años
- Indicación del peso: el peso se indica a intervalos de 100 gramos
- Pilas: 2 pilas de litio modelo CR2032
- Desconexión automática después de 20 segundos

Información y Servicio

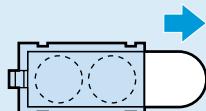
Si necesita información o si tiene algún problema, visite la página Web de Phillips en www.phillips.com, o contacte con el Servicio Phillips de Atención al Cliente de su país (encontrarán su número de teléfono en el folleto de Garantía Mundial). Si en su país no hay Servicio Phillips de Atención al Cliente, contacte con su distribuidor Phillips local o con el Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problema	Causa	Solución
----	Este mensaje aparece cuando la báscula no está siendo usada correctamente.	Si desea efectuar una medición, antes de subirse a la báscula espere hasta que la indicación "0.0 kg" de la pantalla deje de parpadear.
Los valores obtenidos son demasiado bajos.	La báscula de baño no ha tenido tiempo de calibrarse correctamente y, por ello, muestra un valor incorrecto.	Si desea efectuar una medición, antes de subirse a la báscula espere hasta que la indicación "0.0 kg" de la pantalla deje de parpadear.
Después del pesaje, la pantalla indica "0.0 kg"	Esta báscula no es adecuada para pesar menos de 5 kilogramos.	Si desea pesar un bebé, le aconsejamos que primero se pese Ud. y que luego se vuelva a pesar con el bebé en brazos.
Lo	Este mensaje aparece cuando las pilas se están agotando.	Sustituya las pilas por 2 nuevas pilas de litio modelo CR2032
Err	La báscula está fuera de límites. La báscula tiene un rango de medición de 5 a 150 kg.	
ErrE	Ha ocurrido un mal funcionamiento del programa.	La báscula se apaga después de 6 segundos. Si el mensaje "ErrE" sigue apareciendo, lleve el aparato a su distribuidor o al más cercano Servicio de Asistencia Técnica de Philips.
Clr	Ha apretado los botones [+], [-] y "set" al mismo tiempo.	Debe volver a guardar sus datos personales.

Importante

- ▶ Leggete attentamente le istruzioni prima dell'uso per ottenere valori precisi e affidabili.
- ▶ Questa bilancia permette di pesare fino ad un massimo di 150 kg.
- ▶ Si tratta di un prodotto da utilizzare in casa, escludendo quindi l'uso medicale. Non è adatto per utilizzi professionali in ospedali o altre strutture mediche.
- ▶ In caso di gravidanza, vi consigliamo di misurare soltanto il peso, senza usare l'indicatore di grasso corporeo, che potrebbe fornire un quadro distorto della situazione.
- ▶ L'indicatore di grasso corporeo non è adatto per bambini di età inferiore ai 7 anni.
- ▶ La bilancia può fornire risultati errati sulla percentuale di grasso corporeo nel caso di sportivi (semi) professionisti, in quanto la proporzione del loro tessuto adiposo potrebbe risultare diversa dalla media.
- ▶ In caso di dubbi, consultate un medico.

Prima di usare la bilancia per la prima volta



- ▶ Togliete la striscia rossa di protezione dalle batterie poste sul retro della bilancia.

Come preparare la bilancia per l'uso

- ▶ Appoggiate la bilancia su un pavimento stabile e livellato.
- ▶ Usate la bilancia su un pavimento liscio. Nel caso la bilancia venga utilizzata su un tappeto a pelo folto, i valori rilevati potrebbero risultare leggermente alterati.
- ▶ Pesatevi sempre alla stessa ora e nelle stesse condizioni. Ad esempio, pesatevi prima di fare colazione al mattino, senza vestiti.
- ▶ Salite sulla bilancia con entrambi i piedi e non muovetevi per garantire un'equa distribuzione del peso.
- ▶ Non appoggiatevi a nulla durante la misurazione, per evitare di alterare i valori rilevati.

Opzioni

La bilancia può essere usata in più modi, in base al tipo di utilizzatore e al feedback richiesto.

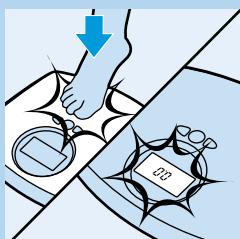
- ▶ Per pesarsi senza calcolare la percentuale di grasso corporeo.
- ▶ Per pesarsi calcolando la percentuale di grasso corporeo in modalità libera.

- ▶ Per pesarsi calcolando la percentuale di grasso corporeo utilizzando i valori personali memorizzati.

Le prossime sezioni forniscono informazioni utili su come usare le diverse opzioni.

Come usare l'apparecchio.

Come pesarsi senza indicazione del grasso corporeo



- 1 Toccate la bilancia con il piede per metterla in funzione. Non salite subito sulla bilancia ma osservate per prima cosa il display.

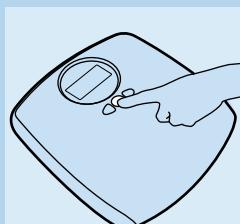


- 2 Non appena l'indicazione 0.0 smette di lampeggiare, potete salire sulla bilancia.

Il peso indicato sul display aumenta fino a raggiungere il valore finale. A questo punto, le cifre lampeggeranno due volte per poi rimanere fisse.

- 3 La bilancia si spegnerà automaticamente non appena scenderete.

Per pesarsi calcolando la percentuale di grasso corporeo in modalità libera



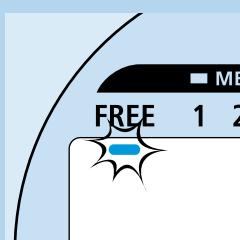
- ▶ Tutti possono usare la modalità libera, indicata da "free" sul display. I dati introdotti con questa modalità non verranno memorizzati.
- ▶ Se volete controllare periodicamente la vostra percentuale di grasso, vi consigliamo di memorizzare i vostri dati personali in una delle quattro memorie disponibili (Vedere la sezione: "Come usare la funzione memoria").

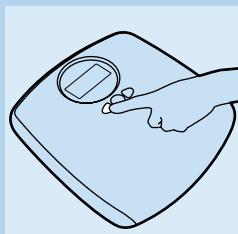
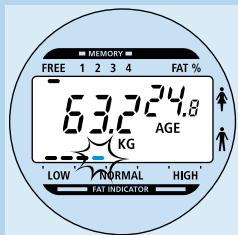
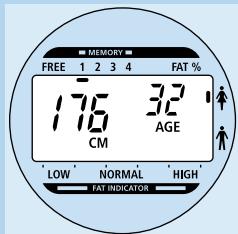
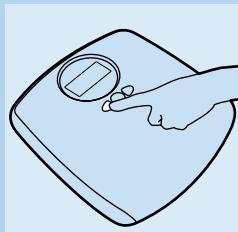
- 1 Premete il pulsante "set" per attivare la funzione di indicatore grasso corporeo.

Il display si accenderà e mostrerà un cursore lampeggiante sotto "free".

- 2 Premete nuovamente il pulsante "set" per attivare la modalità libera.

(Se non premete il pulsante "set", dopo 5 secondi il display passerà automaticamente al menu nel quale dovrete inserire la vostra altezza).





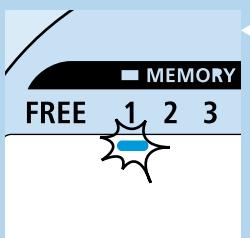
- 3** Premete [+] oppure [-] per inserire la vostra altezza. Confermate il dato premendo il pulsante "set".
 - 4** Premete [+] oppure [-] per inserire la vostra età. Confermate il dato premendo il pulsante "set".
 - 5** Premete [+] oppure [-] per selezionare il sesso. Confermate il dato premendo il pulsante "set".
 - 6** Tutti i dati inseriti appariranno sul display.
- Se non confermate il dato premendo il pulsante "set", la bilancia indicherà il menu successivo 5 secondi dopo aver introdotto l'ultimo dato.
- 7** Non appena l'indicazione 0.0 smette di lampeggiare, potete salire sulla bilancia.
 - 8** La bilancia indica per prima cosa il peso e quindi la percentuale di grasso corporeo. Appare poi l'indicatore del grasso che mostra la percentuale di grasso rispetto alla percentuale raccomandata.
 - 9** La bilancia si spegnerà automaticamente non appena scenderete.

Come usare la funzione memoria

Se volete misurare periodicamente la vostra percentuale di grasso corporeo, vi consigliamo di introdurre i vostri dati (altezza, età e sesso) in una delle quattro memorie. In questo modo, eviterete di dover inserire i vostri dati ogni volta che volete misurare la vostra percentuale di grasso.

- 1** Premete il pulsante "set" per attivare la funzione di indicatore grasso corporeo.

Il display si accenderà e mostrerà un cursore lampeggiante sotto "free".



- 2** Usate il pulsante [+] oppure [-] per passare ad una delle memorie indicate da 1 a 4 sulla parte superiore del display, entro 5 secondi.

Se non passate ad una delle memorie entro 5 secondi, sullo schermo apparirà il menù per l'inserimento dell'altezza in modalità libera.

- 3** Premete il pulsante "set" per 3 secondi per inserire o modificare i vostri dati personali.

Se non apportate nessuna modifica ai dati memorizzati nella memoria selezionata, la bilancia passerà automaticamente alla funzione di pesatura dopo 3 secondi.

- 4** Premete [+] oppure [-] per inserire o modificare la vostra altezza. Confermate il dato premendo il pulsante "set".

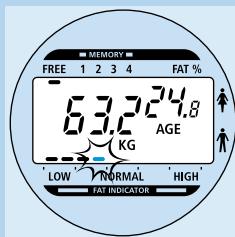
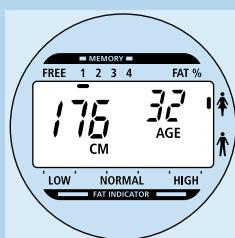
- 5** Premete [+] oppure [-] per inserire o modificare la vostra età. Confermate il dato premendo il pulsante "set".

- 6** Premete [+] oppure [-] per selezionare il sesso. Confermate il dato premendo il pulsante "set".

► Se non confermate il dato premendo il pulsante "set", la bilancia indicherà il menu successivo 5 secondi dopo aver introdotto o modificato l'ultimo dato.

- 7** Tutti i dati inseriti o modificati appariranno sul display.

- 8** Non appena l'indicazione 0.0 smette di lampeggiare, potete salire sulla bilancia.

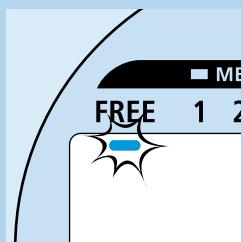


- 9** La bilancia indica per prima cosa il peso e quindi la percentuale di grasso corporeo. Appare poi l'indicatore del grasso che mostra la percentuale di grasso rispetto alla percentuale raccomandata.

- 10** La bilancia si spegnerà automaticamente non appena scenderete.

► Per cancellare i dati memorizzati, premete [+], [-] e contemporaneamente il pulsante "set". Sullo schermo apparirà il messaggio "CLR".

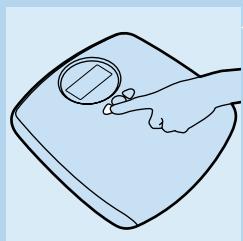
Come pesarsi calcolando la percentuale di grasso corporeo usando i dati personali memorizzati



Potete usare questa funzione solo dopo aver introdotto i vostri dati personali in una delle quattro memorie disponibili.

- 1 Premete il pulsante "set" per attivare la funzione di indicatore grasso corporeo.

Il display si accenderà e mostrerà un cursore lampeggiante sotto "free".



- 2 Usate il pulsante [+] oppure [-] per passare ad una delle memorie indicate da 1 a 4 sulla parte superiore del display, entro 5 secondi.

Lo schermo mostrerà i dati impostati (altezza, età, sesso). Dopo 3 secondi l'indicazione 0.0 kg sul display inizierà a lampeggiare.



- 3 Non appena l'indicazione 0.0 smette di lampeggiare, potete salire sulla bilancia.



- 4 La bilancia indica per prima cosa il peso e quindi la percentuale di grasso corporeo. Appare poi l'indicatore del grasso che mostra la percentuale di grasso rispetto alla percentuale raccomandata.

- 5 La bilancia si spegnerà automaticamente non appena scenderete.

Come interpretare le percentuali di grasso corporeo

La percentuale di grasso corporeo è calcolata mediante un bio-algoritmo, sulla base di una ricerca scientifica che include oltre 40 studi clinici.

La barra dell'indicatore di grasso sotto il display fornisce un'indicazione del grasso corporeo e indica se la percentuale di grasso è:

- bassa: 1-2 linee
- normale: 3-6 linee
- (molto) alta: 7-10 linee

Il grafico qui sotto mostra in dettaglio in che modo devono essere interpretate le percentuali di grasso corporeo di uomini e donne appartenenti alle diverse fasce d'età.

		Low	Normal	High	Very high
MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
Age	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30
FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Per comprendere al meglio il valore della vostra percentuale di grasso corporeo, vi consigliamo di prendere nota di tale valore per un certo lasso di tempo. Per ottenere un confronto valido, dovreste pesarvi sempre alla stessa ora e nelle stesse condizioni. Il momento ideale per pesarsi è al mattino a digiuno, senza vestiti. Piccole variazioni di peso sono del tutto normali e sono dovute, fra l'altro, alla ritenzione idrica.

Pulizia e manutenzione

- Per pulire l'apparecchio utilizzate soltanto un panno umido e un po' di detergente. Non usate prodotti abrasivi o troppo aggressivi.
- Se prevedete di non usare l'apparecchio per un po' di tempo, togliete le batterie.

Smaltimento delle batterie.

Non gettate le batterie insieme ai normali rifiuti domestici ma portatele presso un punto di raccolta differenziato.

Dati tecnici

- Gamma di misurazione: 5-150 chilogrammi
- Gamma di altezza: 100-220 cm
- Gamma di età: 7-99 anni
- Display peso: il peso viene visualizzato con intervalli di 100 g
- Batterie: 2 batterie al litio CR2032
- Spegnimento automatico: dopo 20 secondi.

Informazioni e assistenza

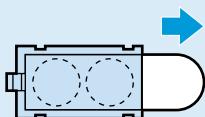
Per ulteriori informazioni o in caso di dubbio, vi preghiamo di visitare il sito Philips www.philips.com oppure contattate il Centro Assistenza Clienti del vostro Paese (per conoscere il numero, consultate l'opuscolo della garanzia). Qualora nel vostro Paese non esista un Centro Assistenza Clienti, rivolgetevi al rivenditore Philips più vicino oppure contattate il Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problema	Causa	Soluzione
----	Questo messaggio viene visualizzato quando la bilancia non viene usata correttamente.	Se volete effettuare una misurazione, aspettate fino a quando l'indicazione di 0.0 kg sul display smette di lampeggiare prima di salire sulla bilancia.
I valori indicati sul display sono troppo bassi	La bilancia non ha avuto il tempo di calibrarsi correttamente e quindi indica un valore errato.	Se volete effettuare una misurazione, aspettate fino a quando l'indicazione di 0.0 kg sul display smette di lampeggiare prima di salire sulla bilancia.
Dopo la pesatura, il display indica 0.0 kg	Questa bilancia non è adatta per pesi inferiori ai 5 kg.	Se volete pesare un neonato, vi consigliamo di calcolare per prima cosa il vostro peso e quindi di pesarvi nuovamente con in braccio il bambino.
Lo	Questo messaggio indica che le batterie sono scariche.	Sostituite le batterie con 2 nuove batterie al litio CR2032.
Err	Il peso da rilevare è fuori dai limiti massimi e minimi. La bilancia permette di pesare da 5 a 150 kg.	
ErrE	Si è verificato un errore di software.	La bilancia si spegne dopo 6 secondi. Se il messaggio viene visualizzato nuovamente, portate l'apparecchio dal vostro rivenditore o presso un Centro Assistenza Philips.
Clr	Avete premuto contemporaneamente [+], [-] e i pulsanti "set".	Dovete inserire nuovamente i vostri dati personali.

Importante

- Para obter medições exactas e bons resultados, deverá ler primeiramente atentamente as instruções que se seguem.
- Estas balanças são adequadas para pesos até 150 kg.
- Este produto não é um aparelho médico. Destina-se apenas a uso doméstico. Não deve ser utilizado por profissionais em hospitais ou outras instituições médicas.
- Se estiver grávida, deverá usar apenas para se pesar e não para medir a gordura do corpo porque poderá obter uma imagem distorcida da realidade.
- O indicador da gordura do corpo não deve ser usado para crianças com menos de 7 anos de idade.
- As balanças podem dar leituras erradas da percentagem de gordura no caso dos (das) desportistas semi-profissionais ou profissionais. A sua proporção de músculo no tecido adiposo poderá diferir muito da média das pessoas comuns.
- Em caso de dúvida, consulte um médico.

Antes da primeira utilização



- Retire a cinta encarnada de protecção das baterias na parte de trás das balanças.

Preparação para utilização

- Coloque as balanças sobre um soalho sólido e plano (nivelado).
- Use as balanças sobre um soalho macio. Se as balanças forem usadas sobre carpetes com pelo alto, poderão ocorrer ligeiros desvios nos valores das medições.
- Pese-se sempre na mesma altura e nas mesmas condições. Por exemplo, pese-se de manhã antes do pequeno-almoço e sem roupa.
- Coloque-se sobre a balança com ambos os pés assentes e não se mexa para que a distribuição do peso do corpo seja uniforme.
- Não se encoste a nada enquanto estiver sobre a balança, porque a leitura poderá resultar incorrecta.

Opções de utilização

As balanças podem ser usadas de várias formas, dependendo do utilizador e do tipo de leitura que se pretende.

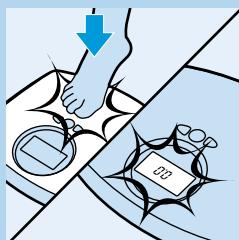
- Pesagem sem medição da percentagem de gordura.
- Pesagem com medição da percentagem de gordura no modo livre.

- ▶ Pesagem com medição da percentagem de gordura utilizando os valores pessoais memorizados.

Nas secções seguintes obterá informação sobre a utilização das várias opções.

Utilização do aparelho

Pesagem sem indicação da gordura do corpo

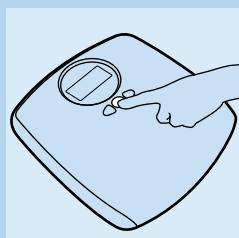


- 1 Toque a balança com o pé para a activar.
Não se coloque logo sobre a balança. Olhe para o visor e espere.



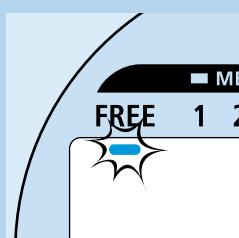
- 2 Logo que a indicação 0.0 kg parar de piscar, poderá subir para a balança.
O peso indicado no visor vai subindo até chegar ao valor final. Este valor final pisca duas vezes e fica continuamente visível.
- 3 Quando sair da balança, ela desliga-se automaticamente.

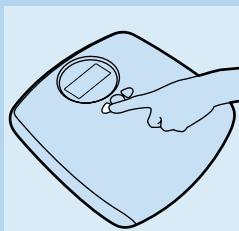
Pesagem com medição da percentagem de gordura no modo livre



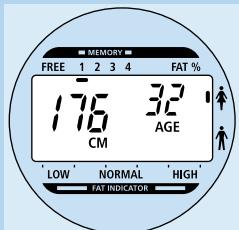
- ▶ Qualquer pessoa pode usar o modo livre, indicado por 'free' no visor. Os dados introduzidos não ficam memorizados.
- ▶ Se pretender medir a sua percentagem de gordura com regularidade, será mais conveniente guardar os seus dados pessoais numa das quatro memórias. (Vide secção "Utilização da memória").

- 1 Empurre o botão 'set' para activar a função de medição da gordura do corpo.
O visor acende-se e aparece um cursor a piscar por baixo da programação 'free'.
- 2 Empurre o botão 'set' novamente para activar o modo 'free'.
(Se não empurrar o botão 'set', o visor desliga-se automaticamente após 5 segundos e volta ao menu onde deverá introduzir a sua altura).





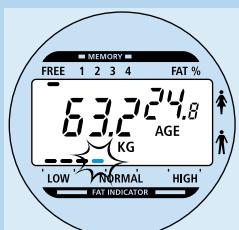
- 3** Empurre [+] ou [-] para introduzir a altura. Confirme os dados, empurrando o botão 'set'.
 - 4** Empurre [+] ou [-] para introduzir a idade. Confirme os dados, empurrando o botão 'set'.
 - 5** Empurre [+] ou [-] para seleccionar o sexo. Confirme os dados, empurrando o botão 'set'.
- Se não confirmar os dados empurrando o botão 'set', a balança mostrará o menu seguinte 5 segundos depois de ter introduzido a última informação.
- 6** Todos os dados introduzidos aparecem no visor.



- 7** Logo que a indicação 0.0 kg parar de piscar, poderá subir para a balança.



- 8** A balança começa por indicar o seu peso e depois a percentagem de gordura do corpo. A seguir aparece o indicador da gordura que mostra a sua percentagem de gordura comparada com a percentagem recomendada.
- 9** Quando sair da balança, ela desliga-se automaticamente.

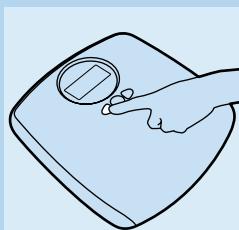


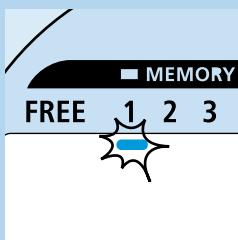
Utilização da memória

Se quiser medir a sua percentagem de gordura com regularidade, é mais conveniente memorizar os dados (altura, idade e sexo) numa das quatro memórias. Desta forma, evitará ter de introduzir esta informação sempre que pretende medir a percentagem de gordura.

- 1** Empurre o botão 'set' para activar a função de medição da gordura do corpo.

O visor acende-se e aparece um cursor por baixo da regulação 'free'.





- 2** Use o botão [+] ou o botão [-] para seleccionar em 5 segundos uma das memórias indicadas, de 1 até 4, na parte superior do visor.

Se não seleccionar uma das memórias em 5 segundos, aparece o menu de introdução da altura, na função 'free mode'.

- 3** Empurre o botão 'set' nos 3 segundos seguintes para introduzir ou alterar os seus dados pessoais.

Se não proceder a nenhuma alteração nos dados memorizados na memória seleccionada, a balança passa automaticamente para a função de medição nos 3 segundos seguintes.

- 4** Empurre [+] ou [-] para introduzir ou alterar a sua altura. Confirme os dados, empurrando o botão 'set'.

- 5** Empurre [+] ou [-] para introduzir ou alterar a sua idade. Confirme os dados, empurrando o botão 'set'.

- 6** Empurre [+] ou [-] para seleccionar o sexo. Confirme os dados, empurrando o botão 'set'.

► Se não confirmar os dados empurrando o botão 'set', a balança mostrará o menu seguinte passados 5 segundos da introdução ou da alteração da última informação.

- 7** Todos os dados introduzidos ou alterados aparecem no visor.

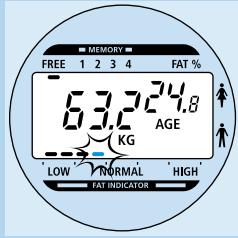
- 8** Logo que a indicação 0.0 kg parar de piscar, poderá subir para a balança.



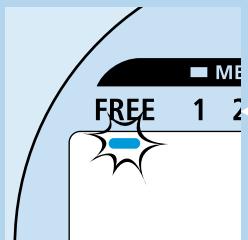
- 9** A balança começa por indicar o peso e depois a percentagem de gordura do corpo. Em seguida, o indicador de gordura aparece para mostrar a percentagem de gordura comparada com a percentagem recomendada.

- 10** Quando sair da balança, ela desliga-se automaticamente.

► Pode limpar todas as memórias premindo [+], [-] e o botão 'set' ao mesmo tempo. A mensagem 'CLR' aparece no visor.



Pesagem com medição da percentagem de gordura utilizando os dados pessoais memorizados



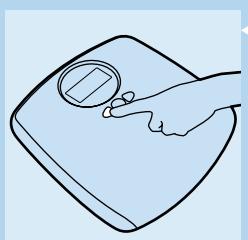
Pode usar esta função se os seus dados pessoais já estiverem guardados numa das quatro memórias.

- 1 Empurre o botão 'set' para activar a função de medição da gordura do corpo.

O visor acende-se e aparece um cursor a piscar por baixo da programação 'free'.

- 2 Use o botão [+] ou o botão [-] para seleccionar uma das memórias indicadas de 1 até 4 no topo do visor nos 5 segundos seguintes.

O visor mostra os dados memorizados (altura, idade e sexo). Passados 3 segundos, a indicação 0.0 kg começa a piscar no visor.

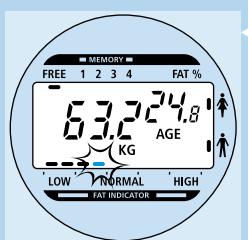


- 3 Logo que a indicação 0.0 kg parar de piscar, poderá subir para a balança.



- 4 A balança começa por indicar o peso e depois a percentagem de gordura do corpo. Em seguida, o indicador de gordura aparece para mostrar a percentagem de gordura comparada com a percentagem recomendada.

- 5 Quando sair da balança, ela desliga-se automaticamente.



Interpretação das percentagens de gordura do corpo

A percentagem de gordura é calculada através de um bio-algoritmo, com base em pesquisas científicas resultantes de mais de 40 testes clínicos.

A barra indicadora da gordura por baixo do visor dá uma indicação da gordura existente no corpo. Mostra se a percentagem de gordura do seu corpo é:

- baixa: 1-2 traços
- normal: 3-6 traços

- (muito) alta: 7-10 traços

Os gráficos mostram em detalhe como deve ser interpretada a percentagem de gordura do homem e da mulher em diferentes grupos etários.

		Low	Normal	High	Very high
MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
Age	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
Age	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Para conhecer melhor a percentagem de gordura do seu corpo, sugerimos que faça medições regulares durante um determinado período de tempo. A pesagem deve ser feita sempre em circunstâncias idênticas para que os valores possam ser comparáveis. A altura ideal para se pesar é de manhã, antes do pequeno-almoço, e deverá estar sem nenhuma roupa. Pequenas variações são normais, por exemplo, devido aos fluidos do que se beber.

Limpeza e manutenção

- O aparelho só deve ser limpo com um pano macio e húmido e um pouco de detergente líquido. Não use produtos de limpeza agressivos ou abrasivos.
- Retire as pilhas do aparelho se não pretender utilizar a balança durante algum tempo.

Como desfazer-se das pilhas

Não deite as pilhas para o seu lixo doméstico normal. Coloque-as nos ecopontos próprios.

Dados técnicos

- Medição: entre 5 e 150 quilos
- Altura: entre 100 e 220 centímetros
- Idade: entre 7 e 99 anos
- Peso: apresentado numa escala de 100 gramas
- Pilhas: 2 pilhas de lítio CR2032
- Desligar automático: após 20 segundos

Informações e assistência

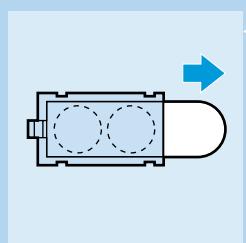
Se necessitar de informações ou se tiver qualquer problema, por favor visite o endereço da Philips em www.philips.com ou contacte o Centro de Informação ao Consumidor Philips do seu País (os números de telefone estão indicados no folheto da garantia mundial). Se não existir um Centro de Informação ao Consumidor Philips no seu País, por favor dirija-se a um agente Philips ou contacte o Departamento de Service da Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problema	Causa	Solução
----	Esta mensagem aparece quando a balança não está a ser usada correctamente.	Se pretende efectuar uma medição, aguarde até que a indicação 0.0 kg páre de piscar no visor antes de subir para a balança.
Os valores apresentados são muito baixos.	A balança não teve tempo de se calibrar correctamente e, portanto, apresenta um valor incorrecto.	Se pretende efectuar uma medição, aguarde até que a indicação 0.0 kg páre de piscar no visor antes de subir para a balança.
Depois da pesagem, a balança indica 0.0 kg.	Estas balanças não são adequadas para pesagens inferiores a 5 quilos.	Se quiser pesar um bebé, é aconselhável que se pese primeiro e depois volte a pesar-se com o bebé ao colo.
Lo	Esta mensagem aparece quando as pilhas estão fracas.	Substitua as pilhas por 2 pilhas de lítio CR2032 novas.
Err	A balança está fora dos limites de alcance. A balança tem um alcance entre 5 e 150 kg.	
ErrE	Ocorreu uma disfunção no software do aparelho.	A balança desliga-se após 6 segundos. Se esta mensagem continuar a aparecer, leve-a a um agente ou ao centro de assistência Philips mais próximo.
Clr	Premiu os botões [+], [-] e 'set' ao mesmo tempo.	Tem que voltar a memorizar os seus dados pessoais.

Viktig

- Les denne bruksanvisningen nøyde, slik at De får riktige måleresultater.
- Denne vekten er egnet for veiling opptil 150 kg.
- Dette produktet er ikke medisinsk utstyr. Det er beregnet på hjemmebruk. Det er ikke beregnet på profesjonell bruk på sykehus eller andre helseinstitusjoner.
- Hvis De er gravid, anbefaler vi at De bare måler vekten og ikke bruker fettprosentindikatoren, da dette vil gi et misvisende resultat.
- Fettprosentindikatoren er ikke egnet for barn under 7 år.
- Vekten kan gi feil fettprosentmåling av (halv)profesjonelle idrettsutøvere. Disse har et forhold mellom muskler og fettvev som kan avvike fra mye fra gjennomsnittsmennesker.
- Hvis De er i tvil, rådfør Dem med lege.

Før første gangs bruk



- Fjern den røde beskyttelsesfilmen fra batteriene på baksiden av vekten.

Klargjøre apparatet før bruk

- Sett vekten på et fast, jevnt underlag.
- Bruk vekten på et jevnt gulv. Hvis vekten brukes på et tykt teppe, kan dette føre til mindre avvik i måleverdiene.
- Veiingene bør foretas til samme tid på dagen og under samme forhold (f.eks. veie Dem om morgenen før frokost og uten klær på).
- Stå på vekten med begge bena uten å bevege Dem, slik at vekten blir jevnt fordelt.
- Ikke len Dem på noe mens De står på vekten, da dette vil gi et feilaktig måleresultat.

Bruksalternativer

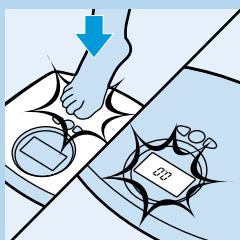
Vekten kan brukes på ulike måter, avhengig av brukeren og hva slags tilbakemelding som er ønskelig.

- Veiing uten fettprosent.
- Veiing med fettprosent i fri modus.
- Veiing med fettprosent ved hjelp av personlige verdier fra minnet.

Nedenfor følger informasjon om hvordan de ulike alternativene brukes.

Bruke apparatet

Veiing uten visning av fettprosent



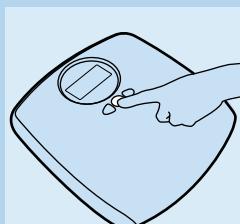
- 1** Gi vekten et lett trykk med foten for å aktivere den. Ikke gå på vekten med en gang, men se på displayet og vent.



- 2** Når visningen "0,0 kg" slutter å blinke, kan De gå på vekten. Vekten som vises på displayet, stiger til sluttverdien er nådd. Dette endelige resultatet blinker to ganger, og vises deretter kontinuerlig.

- 3** Vekten slås automatisk av når De går av den.

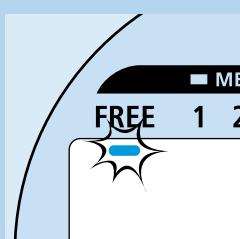
Veiing med fettprosent i fri modus



- Alle kan bruke fri modus, som vises ved at det står "free" på displayet. Dataene som måles, blir ikke lagret.
- Hvis De vil måle fettprosenten regelmessig, er det bedre å lagre Deres personlige data i ett av de fire minnene. (Se avsnittet "Bruke minnefunksjonen".)

- 1** Trykk på "Set" for å aktivere fettprosentmålingen. Displayet tennes, og det vises en blinkende markør under innstillingen "free".

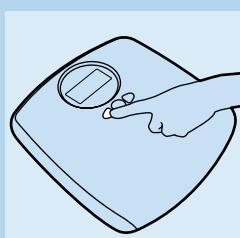
- 2** Trykk på "Set" en gang til for å aktivere "fri modus". (Hvis De ikke trykker på "Set", går visningen automatisk etter 5 sekunder til menyen hvor De må oppgi høyde).

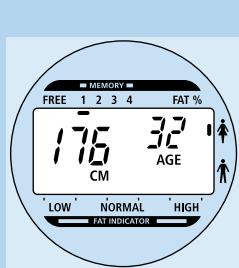


- 3** Trykk på [+] eller [-] for å oppgi høyde. Bekreft ved å trykke på "Set".

- 4** Trykk på [+] eller [-] for å oppgi alder. Bekreft ved å trykke på "Set".

- 5** Trykk på [+] eller [-] for å oppgi kjønn. Bekreft ved å trykke på "Set".



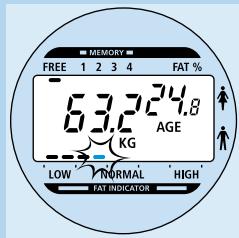


► Hvis De ikke bekrefter dataene ved å trykke på "Set", går vekten til neste meny 5 sekunder etter at De la inn de siste dataene.

- 6** Alle data De har oppgitt, vises på displayet.



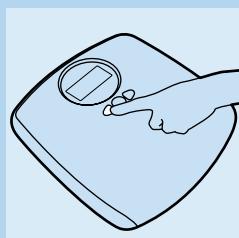
- 7** Når visningen "0,0 kg" slutter å blinke, kan De gå på vekten.



- 8** Vekten viser først hvor mye De veier og deretter fettprosenten. Så vises Deres fettprosent i forhold til anbefalt fettprosent.

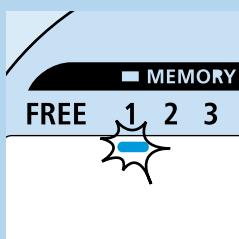
- 9** Vekten slås automatisk av når De går av den.

Bruke minnefunksjonen



Hvis De vil måle fettprosenten regelmessig, er det bedre å lagre dataene Deres (høyde, alder og kjønn) i ett av de fire minnene. På den måten slipper De å legge inn dataene på nytt hver gang De vil måle fettprosenten.

- 1** Trykk på "Set" for å aktivere fettprosentmålingen. Displayet tennes, og det vises en markør under innstillingen "free".

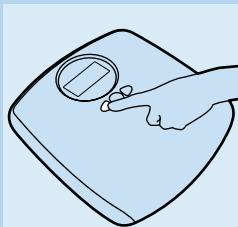


- 2** Bruk [+] eller [-] for å bytte til ett av minnene som er merket med 1 til 4 øverst på displayet innen 5 sekunder.

Hvis De ikke bytter til ett av minnene innen 5 sekunder, vises høydeangivelsesmenyen i frimodusfunksjonen på skjermen.

- 3** Trykk på "Set"-knappen innen 3 sekunder for å legge inn eller endre Deres personlige data.

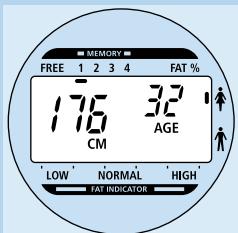
Hvis De ikke gjør noen endringer i dataene som er lagret i det valgte minnet, bytter vekten automatisk til målefunksjonen etter 3 sekunder.



- 4** Trykk på [+] eller [-] for å oppgi eller endre høyde. Bekreft ved å trykke på "Set".
- 5** Trykk på [+] eller [-] for å oppgi eller endre alder. Bekreft ved å trykke på "Set".
- 6** Trykk på [+] eller [-] for å oppgi kjønn. Bekreft ved å trykke på "Set".

► Hvis De ikke bekrefter dataene ved å trykke på "Set", går vekten til neste meny 5 sekunder etter at De la inn de siste dataene.

- 7** Alle data De har oppgitt eller endret, vises på displayet.



- 8** Når visningen "0,0 kg" slutter å blinke, kan De gå på vekten.



- 9** Vekten viser først hvor mye De veier og deretter fettprosenten. Så vises Deres fettprosent i forhold til anbefalt fettprosent.

- 10** Vekten slås automatisk av når De går av den.

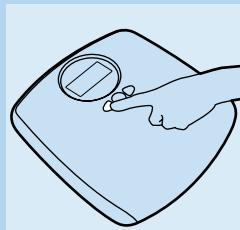
► De kan slette alle minner ved å trykke på [+], [-] og "Set" samtidig. Meldingen "CLR" vises på displayet.

Veiing med fettprosentmåling ved hjelp av personlige data fra minnet

Denne funksjonen kan brukes hvis Deres personlige data allerede er lagret i ett av de fire minnene.

- 1** Trykk på "Set" for å aktivere fettprosentmålingen. Displayet tennes, og det vises en blinkende markør under innstillingen "free".

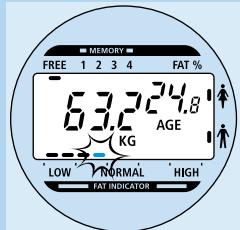




- 2** Bruk [+] eller [-] for å bytte til ett av minnene som er merket med 1 til 4 øverst på displayet innen 5 sekunder.
Lagrede data (høyde, alder og kjønn) vises på displayet.
Etter 3 sekunder begynner visningen "0,0 kg" på displayet å blinke.



- 3** Når visningen "0,0 kg" slutter å blinke, kan De gå på vekten.



- 4** Vekten viser først hvor mye De veier og deretter fettprosenten. Så vises Deres fettprosent i forhold til anbefalt fettprosent.
- 5** Vekten slås automatisk av når De går av den.

Hva betyr fettprosenten?

Fettprosenten beregnes ved hjelp av en bioalgoritme som er basert på forskning med mer enn 40 kliniske studier.

Indikatorlinjen under displayet viser om fettprosenten er:

- lav: 1-2 streker.
- normal: 3-6 streker.
- (svært) høy: 7-10 streker.

Diagrammene nedenfor viser i detalj hvordan fettprosenten hos menn og kvinner i ulike aldersgrupper skal tolkes.

		Low	Normal	High	Very high
 Age	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
 Age	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

For at De skal få en forståelse av Deres egen fettprosent, anbefaler vi at De overvåker fettprosenten over lengre tid. Veilingen bør finne sted under helt like forhold, slik at sammenligningene blir relevante. Det beste tidspunktet å veile seg på er før frokost om morgenen, og veilingen bør foretas uten klær. Mindre vektvariasjoner er normalt, og kan f.eks. skyldes inntak av væske.

Rengjøring og vedlikehold

- Apparatet skal bare rengjøres med en myk, fuktig klut og litt oppvaskmiddel. Ikke bruk sterke vaskemidler eller skuremidler.
- Ta batteriene ut av apparatet hvis vekten ikke skal brukes på en stund.

Kasting av batterier

Batteriene skal ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men leveres på godkjente innsamlingssteder.

Tekniske data

- Måleområde: 5-150 kg.
- Høydeområde: 100-220 cm.
- Aldersområde: 7-99 år.
- Vektvisning: Vekten vises i trinn på 100 g.
- Batterier: 2 litium-batterier CR2032.
- Automatisk avstengning etter 20 sekunder.

Informasjon og service

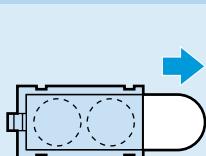
Hvis De trenger mer informasjon, kan De besøke Philips' Web-område på adressen www.philips.com eller ta kontakt med Philips Kundetjeneste i landet De befinner Dem i (De finner telefonnummeret i garantiheftet). Hvis Philips Kundetjeneste ikke finnes i landet De oppholder Dem i, kan De i stedet ta kontakt med nærmeste Philips-forhandler eller serviceavdelingen ved Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problem	Årsak	Løsning
----	Denne meldingen vises når vekten ikke brukes riktig.	Hvis De vil utføre en veiling, venter De til visningen "0,0 kg" på displayet slutter å blinke før De går på vekten.
Verdiene som vises, er for lave.	Vekten har ikke fått tid til å kalibreres riktig og viser derfor feil.	Hvis De vil utføre en veiling, venter De til visningen "0,0 kg" på displayet slutter å blinke før De går på vekten.
Etter veiling viser displayet 0,0 kg.	Denne vekten er ikke egnet til å veie mindre enn 5 kg.	Hvis De vil veie et spedbarn, kan De veie Dem selv først og deretter veie Dem mens De holder barnet.
Lo	Denne meldingen vises hvis det er lite strøm på batteriene.	Skift ut batteriene med 2 nye litium CR2032-batterier.
Err	Vekten er utenfor sitt måleområde, som er fra 5 kg til 150 kg. Hvis	
ErrE	Det har oppstått en programvarefeil.	Vekten slås av etter 6 sekunder. Hvis meldingen fortsatt vises, kan De ta med apparatet til forhandleren eller nærmeste Philips-verksted.
Clr	De har trykket på [+], [-] og "Set" samtidig.	De må lagre Deres personlige data på nytt.

Viktigt

- Läs denna bruksanvisning noga för korrekta mätresultat.
- Vägen utläser vikter upp till 150 kg.
- Denna väg är inte avsedd för sjukvård. Den är avsedd för hemmabruk, inte för användning på sjukhus eller andra medicinska institutioner.
- Om du är gravid råder vi dig att endast väga dig och inte använda kroppsfeftsmätaren, som i så fall ger en skev bild av dina mätt.
- Kroppsfeftsmätaren ska inte användas för barn under sju år.
- Vägen kan ge felaktiva värden för fettprocenten för idrottsutövare (och även för personer som tränar mycket). Proportionen fett/muskelvävnad kan avvika en hel del för sådana personer jämfört med genomsnittspersoner.
- Tala med en läkare om du är tveksam.

Före första användningstillfället



- Ta bort den röda skyddsremsan från batterierna på vägens baksida.

Förberedelser före användning

- Placera vägen på en fast och plan golvyta.
- Golvet ska vara jämnt. Om vägen står på en mjuk matta kan mätvärdena bli en aning felaktiga.
- Väg dig alltid vid samma tid på dagen och under samma omständigheter - till exempel före frukost på morgonen, utan kläder.
- Stå på vägen med bågge fötter så att tyngden fördelas jämnt på vägen och rör dig inte.
- Luta dig inte mot någonting när du står på vägen - det ger ett felaktigt mätresultat.

Användningsalternativ

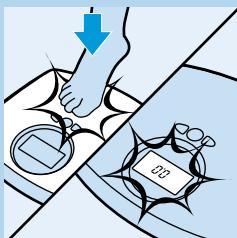
Vägen kan användas på flera sätt, beroende på användaren och vilken typ av uppgifter man vill ha.

- Vägning utan uppgift om kroppsfeftsprocent.
- Vägning med uppgift om kroppsfeftsprocent i det fria läget.
- Vägning med uppgift om kroppsfeftsprocent med användning av värdena i minnet.

Avgiften nedan redogör för hur du använder de olika alternativen.

Använda vågen

Vägning utan kroppsfefttsindikering



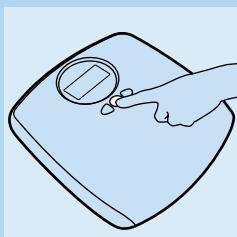
- 1** Peta till vågen med foten för att aktivera den.
Ställ dig inte på vågen med det samma utan titta på displayen och vänta.



- 2** Så fort indikeringen 0.0 kg slutar blinka kan du ställa dig på vågen.
Den vikt som visas på displayen stiger tills det slutliga värdet har nåtts. Denna vikt blinkar sedan två gånger och visas sedan konstant.

- 3** När du kliver av vågen stängs den av automatiskt.

Vägning med uppgift om kroppsfefttsprocent i det fria läget

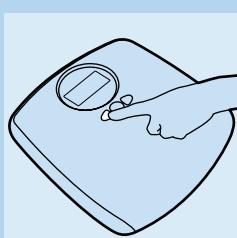


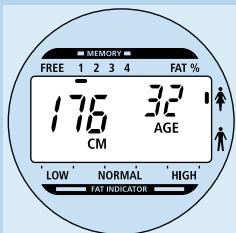
- Alla kan använda det fria läget, som indikeras genom att det står 'free' i displayen. De data som visas lagras inte i minnet.
- Om du vill mäta din kroppsfefttsprocent regelbundet är det bekvämre att spara dina personliga data i ett av de fyra minnena. (Se avsnittet 'Använda minnesfunktionen').

- 1** Tryck på 'set' knappen för att aktivera funktionen för kroppsfefttsindikering.
Displayen tänds och en blinkande markör visas under indikeringen 'free'.
2 Tryck på inställningsknappen en gång till för att aktivera det 'fria läget'.
(Om du inte trycker på 'set' knappen inom 5 sekunder slår displayen automatiskt om till den meny där du ska skriva in din längd.)



- 3** Tryck på [+] eller [-] för att skriva in din längd. Bekräfта genom att trycka på 'set' knappen.
- 4** Tryck på [+] eller [-] för att skriva in din ålder. Bekräfta genom att trycka på 'set' knappen.
- 5** Tryck på [+] eller [-] för att välja kön. Bekräfta ditt val genom att trycka på 'set' knappen.



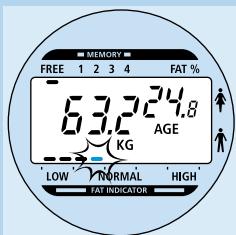


► Om du inte bekräftar genom att trycka på.

- 6** Alla data du skrivit in visas på displayen.



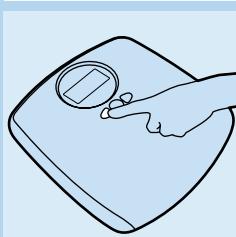
- 7** Så fort indikeringen 0.0 kg slutar blinka kan du ställa dig på vägen.



- 8** Vägen visar först din vikt och sedan din kroppsfeftsprocent. Därefter visas den fettindikator som visar din kroppsfeftsprocent i relation till den rekommenderade procenten.

- 9** När du kliver av vägen stängs den av automatiskt.

Använda minnesfunktionen



Om du vill mäta din kroppsfeftsprocent regelbundet är det lättare för dig att spara dina data (längd, ålder och kön) i ett av de fyra minnena. Om du gör det behöver du inte skriva in dessa data varje gång du ska mäta kroppsfeftsprocenten.

- 1** Tryck på 'set' knappen för att aktivera funktionen för kroppsfeftsindikering.

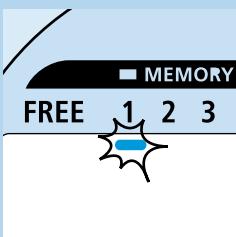
Displayen tänds och en markör visas under indikeringen 'free'.

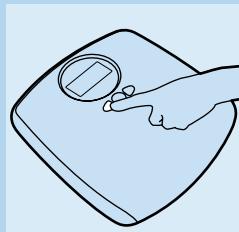
- 2** Tryck på knapp [+] eller [-] inom fem sekunder för att växla till ett av minnena, som indikeras med siffrorna 1 till 4 överst på displayen.

Om du inte växlar till ett av minnena inom fem sekunder, visas frilägesfunktionens meny för inskrivning av längden på displayen.

- 3** Tryck på 'set' knappen inom tre sekunder för att skriva in eller ändra dina personliga data.

Om du inte ändrar de data som finns sparade i det valda minnet slår vägen automatiskt om till mätningfunktionen efter tre sekunder.

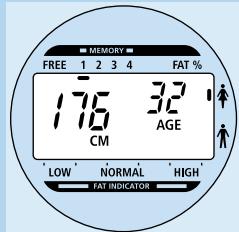




- 4** Tryck på [+] eller [-] för att skriva in eller ändra din längd. Bekräfta genom att trycka på 'set' knappen.
- 5** Tryck på [+] eller [-] för att skriva in eller ändra din ålder. Bekräfta genom att trycka på.
- 6** Tryck på [+] eller [-] för att välja kön. Bekräfta ditt val genom att trycka på 'set' knappen.

► Om du inte bekräftar genom att trycka på 'set' knappen går vägen till nästa meny fem sekunder efter det att du skrev in data senast.

- 7** Alla data du har skrivit in eller ändrat visas på displayen.



- 8** Så fort indikeringen 0.0 kg slutar blinka kan du ställa dig på vägen.

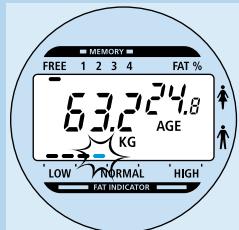


- 9** Vägen visar först din vikt och sedan din kroppsfeftsprocent. Därefter visas den fettindikator som visar din kroppsfeftprocent i relation till den rekommenderade procenten.

- 10** När du kliver av vägen stängs den av automatiskt.

► Du kan radera alla minnen genom att samtidigt trycka på [+], [-] och

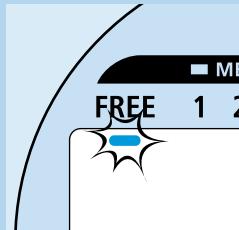
Vägning med kroppsfeftsprocent genom att använda personliga data från minnet

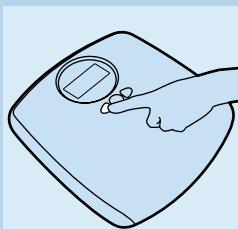


Den här funktionen kan du använda om du har skrivit in dina personliga data i ett av de fyra minnena.

- 1** Tryck på 'set' knappen för att aktivera funktionen för kroppsfeftsindikering.

Displayen tänds och en blinkande markör visas under indikeringen 'free'.



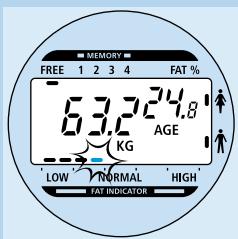


- 2** Tryck på knapp [+] eller [-] inom fem sekunder för att växla till ett av minnena, som indikeras med siffrorna 1 till 4 överst på displayen.

Displayen visar de data som sparats (längd, ålder och kön). Efter tre sekunder börjar indikeringen 0.0 kg blinka.



- 3** Så fort indikeringen 0.0 kg slutar blinka kan du ställa dig på vågen.



- 4** Vägen visar först din vikt och sedan din kroppsfefttsprocent. Därefter visas den fettindikator som visar din kroppsfefttprocent i relation till den rekommenderade procenten.

- 5** När du kliver av vågen stängs den av automatiskt.

Förklaring av kroppsfefttprocent

Kroppsfefttprocenten beräknas med hjälp av en bioalgoritm som är baserad på vetenskaplig forskning, omfattande över 40 kliniska studier.

Fettindikatorstapeln under displayen ger dig en indikation på ditt kroppsfeftt. Den visar om din procentuella andel kroppsfeftt är:

- låg: 1-2 streck.
- normal: 3-6 streck.
- (mycket) hög: 7-10 streck.

Kurvorna nedan visar i detalj hur kroppsfefttprocenten för män och kvinnor i olika åldrar ska tolkas.

		Low	Normal	High	Very high
 MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30
 FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

För att få en insikt i din kroppsfeftprocent föreslår vi att du mäter din kroppsfeftprocent under en tidsperiod. Väg dig under samma omständigheter varje gång så att du kan göra korrekta jämförelser. Den bästa tiden att väga sig är före frukosten på morgonen, utan kläder. Vikten kan variera något, vilket är helt normalt om du exempelvis har druckit mycket vätska.

Rengöring och underhåll

- Gör ren vägen endast med en mjuk och fuktad trasa med lite tvättmedel. Använd inte frätande eller nötande rengöringsmedel.
- Ta ut batterierna ur vägen om du inte ska använda den på ett tag.

Avyttra batterier

Kasta inte batterierna i hushållsavfallet. Lämna dem på en uppsamlingsplats.

Tekniska data

- Viktomfång: 5-150 kilo.
- Längdomfång: 100-220 centimeter.
- Åldrar: 7-99 år.
- Viktskala: viken visas i steg om 100 gram.
- Batterier: 2 litiumbatterier av typ CR2032.
- Automatisk avstängning: efter 20 sekunder.

Information och service

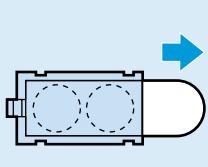
Om du behöver information eller har något problem ska du söka upp Philips webbsida på adressen www.philips.com eller kontakta Philips kundtjänst i ditt land (rätt telefonnummer finner du i världsgarantibroschyren). Om det inte finns någon kundtjänst i ditt land ska du vända dig till din lokala återförsäljare eller kontakta serviceavdelningen på Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Problem	Orsak	Lösning
----	Detta meddelande visas om vägen inte används på korrekt sätt.	Om du vill väga dig ska du vänta tills indikationen 0.0 kg på displayen slutar blinka innan du ställer dig på vägen.
De värden som visas är för låga.	Vägen fick inte tillräckligt med tid för att kalibrera sig korrekt och därfor visas ett felaktigt värde.	Om du vill väga dig ska du vänta tills indikationen 0.0 kg på displayen slutar blinka innan du ställer dig på vägen.
Efter vägning visar displayen 0.0 kg.	Vägen är inte avsedd för vikter på under 5 kilo.	Om du vill väga ett spädbarn råder vi dig att först väga dig själv och sedan väga dig tillsammans med barnet.
Lo	Detta meddelande visas när det är dags att byta batterier.	Byt ut batterierna mot 2 nya litiumbatterier av typ CR2032.
Err	Vikten ligger utanför området. Vägens mätområde är 5 kg till 150 kg.	
ErrE	Ett programfel har uppkommit.	Vägen stängs av efter sex sekunder. Om detta meddelande återkommer ska du lämna vägen hos din återförsäljare eller hos närmaste Philips serviceombud.
Clr	Du har tryckt på [+], [-] och 'set' knappen samtidigt.	Du måste spara dina personliga data på nytt.

Tärkeää

- ▶ Lue käyttöohje huolellisesti, niin että saat luotettavat mittaustulokset.
- ▶ Tämä vaaka punnitsee enintään 150 kg.
- ▶ Tämä laite on tarkoitettu vain kotikäytöön. Se ei sovellu ammattimaiseen käyttöön sairaaloihin tai muihin hoitolaitoksiin.
- ▶ Jos olet raskaana, kannattaa käyttää läitetta vain painon mittamiseen eikä kehon rasvaprosenttiin näyttämiseen, sillä se antaa väärän kuvan.
- ▶ Kehon rasvaprosenttiin ilmaisin ei sovellu alle 7-vuotiaille lapsille.
- ▶ Vaaka saattaa näyttää väärän rasvaprosenttiin (puoli-) ammattimaisille urheilijoille. Heillä lihas-rasvakudossuhde voi poiketa liian paljon keskivertoihmisen lukemasta.
- ▶ Kysy tarvittaessa neuvoa lääkäriltä.

Ennen käyttöönottoa



- ▶ Poista laitteen pohjassa olevien paristojen punainen suoja.

Laitteen käyttöönotto

- ▶ Aseta vaaka tukevalle ja tasaiselle lattialle.
- ▶ Käytä vaakaa sileällä lattialla. Jos vaakaa käytetään pitkänukkaisen maton päällä, mittaustulokset saattavat hieman vaihdella.
- ▶ Punnitse aina samaan kellonaikaan ja samassa tilanteessa. Esimerkiksi aamulla ennen aamiaista ilman vaatteita.
- ▶ Seiso vaa'an päällä molemmilla jaloilla, äläkä liiku punnituksen aikana.
- ▶ Älä nojaa miinhinkään punnituksen aikana, muuten tulos voi olla virheellinen.

Käyttövaihtoehdot

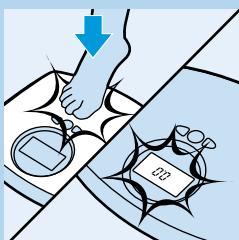
Vaakaa voidaan käyttää eri tavoin käyttäjästä ja halutusta tiedoista riippuen.

- ▶ Punnitus ilman rasvaprosenttiin mittautusta.
- ▶ Punnitus rasvaprosenttiin mittauksen kanssa vapaatoiminnossa.
- ▶ Punnitus rasvaprosenttiin mittauksen kanssa käytetään muistissa olevia omia arvoja.

Seuraavassa kohdassa on selostettu, miten eri vaihtoehtoja käytetään.

Laitteen käyttö

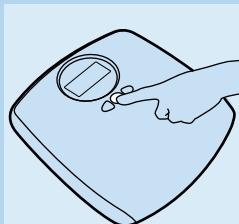
Punnitus ilman rasvaprosentin mittauta



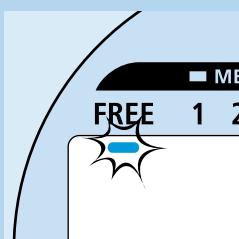
- 1** Kytke vaaka toimintaan napauuttamalla sitä jalalla.
Älä astu heti vaa'alle, vaan katso näyttöä ja odota.



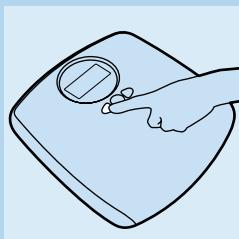
- 2** Kun näyttö 0.0 kg on lakanut vilkkumasta, voit astua vaa'alle. Näytön painolukema suurenee, kunnes lopullinen lukema on saavutettu. Tämä lopullinen paino vilkkuu kaksi kerää ja jää sitten näkyviin.
- 3** Vaa'an toiminta katkeaa automaattisesti, kun astutaan pois vaa'alta.

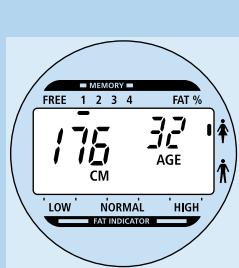
Punnitus rasvaprosentin mittauksen kanssa
vapaatoiminnossa

- Kaikki voivat käyttää vapaatoimintoa, jota näytössä tarkoittaa kohta 'free'. Tieto ei tallennu muistiin.
- Jos haluat mitata rasvaprosenttiä säännöllisesti, on kätevämpää tallentaa omat tiedot johonkin neljästä muistipaikasta. (Katso kohtaa Muistitoiminnon käyttö.)



- 1** Kytke rasvaprosentin näyttö painamalla set-painiketta. Näyttö sytyy ja kohdan free alle ilmestyy vilkkuva osoitin.
- 2** Kytke vapaatoiminto painamalla vielä kerran set-painiketta. (Ellet paina set-painiketta, näytöön vaihtuu automaattisesti 5 sekunnin kuluttua valikko, johon on syötettävä oma pituus.)
- 3** Syötä pituutesi painikkeella [+] tai [-]. Vahvista painamalla set-painiketta.
- 4** Syötä ikäsi painikkeella [+] tai [-]. Vahvista painamalla set-painiketta.
- 5** Valitse sukupuoli painikkeella [+] tai [-]. Vahvista painamalla set-painiketta.



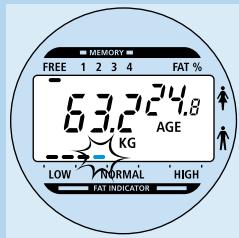


- Ellet vahvista tietoa painamalla set-painiketta, vaaka näyttää seuraavan valikon 5 sekunnin kuluttua edellisen tiedon syöttämisestä.

6 Kaikki syöttämäsi tiedot ilmestyvät näytöön.



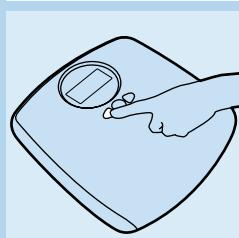
7 Kun näyttö 0.0 kg on lakannut vilkkumasta, voit astua vaa'alle.



8 Vaaka näyttää ensin painon ja sen jälkeen rasvaprosentin. Seuraavaksi näytetään rasvaprosentti suositusarvoon verrattuna.

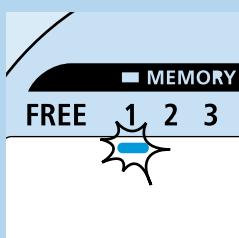
9 Vaa'an toiminta katkeaa automaattisesti, kun astutaan pois vaa'alta.

Muistitoiminnon käyttö



Jos haluat mitata rasvaprosentin säännöllisesti, voit kätevästi tallentaa omat tietosi (mituus, ikä ja sukupuoli) johonkin neljästä muistipaikasta. Nämä et joudu syöttämään tietoja joka kerta, kun haluat mitata rasvaprosentin.

1 Kytke rasvaprosentin näyttö painamalla set-painiketta. Näyttö sytyy ja kohdan free alle ilmestyy osoitin.

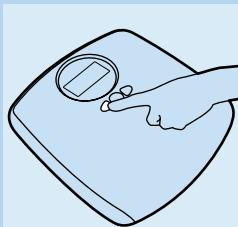


2 Valitse painikkeella [+] tai [-] 5 sekunnin kuluessa yksi neljästä näytön yläosan muistipaikasta (1-4).

Ellet valitse muistipaikkaa 5 sekunnin kuluessa, vapaatoiminnon pituuden syöttövalikko ilmestyy näkyviin.

3 Paina set-painiketta 3 sekunnin kuluessa, jos haluat syöttää tai muuttaa omia tietoasi.

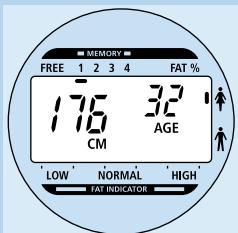
Ellet muuta valittuun muistipaikkaan tallennettuja tietoja, vaaka vaihtaa automaattisesti mittaukselle 3 sekunnin kuluttua.



- 4** Syötä tai muuta pituus painikkeella [+] tai [-]. Vahvista painamalla set-painiketta.
- 5** Syötä tai muuta ikä painikkeella [+] tai [-]. Vahvista painamalla set-painiketta.
- 6** Valitse sukupuoli painikkeella [+] tai [-]. Vahvista painamalla set-painiketta.

► Ellet vahvista tietoja set-painikkeella, vaaka näyttää seuraavan valikon 5 sekunnin kuluttua edellisen tiedon syöttämisestä tai muuttamisesta.

- 7** Kaikki syötetyt tai muutetut tiedot ilmestyvät näytöön.



- 8** Kun näyttö 0.0 kg on lakanut vilkkumasta, voit astua vaa'alle.



- 9** Vaaka näyttää ensin painon ja sitten rasvaprosentin. Seuraavaksi näytetään rasvaprosentti verrattuna suositusarvoon.

- 10** Vaa'an toiminta katkeaa automaattisesti, kun astutaan pois vaa'alta.

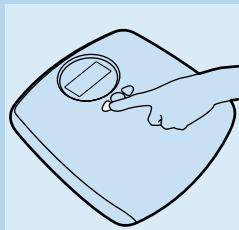
► Kaikki muistipaikat voidaan tyhjentää painamalla yhtäkaa painikkeita [+], [-] ja set-painiketta. Näytöön ilmestyvät kirjaimet CLR.

Punnitus rasvaprosentin mittauksen kanssa käyttäen muistissa olevia omia tietoja

Voit käyttää tätä toimintoa, jos omat tietosi on jo tallennettu johonkin neljästä muistipaikasta.

- 1** Kytke rasvaprosentin näyttö painamalla set-painiketta. Näyttö sytyy ja kohdan free alle ilmestyy vilkkuva osoitin.

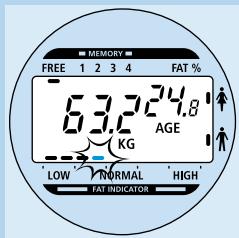




- 2** Valitse painikkeella [+] tai [-] 5 sekunnin kuluessa yksi neljästä näytön yläosan muistipaikasta (1-4). Näytössä näkyvät tallennetut tiedot (pituus, ikä ja sukupuoli). Näyttö 0.0 kg alkaa vilkkuva 3 sekunnin kuluttua.



- 3** Kun näyttö 0.0 kg on lakannut vilkkumasta, voit astua vaa'alle.



- 4** Vaaka näyttää ensin painon ja sitten rasvaprosentin. Seuraavaksi näytetään rasvaprosentti verrattuna suositusarvoon.
- 5** Vaa'an toiminta katkeaa automaatisesti, kun astutaan pois vaa'alta.

Kehon rasvaprosentin tulkitseminen

Kehon rasvaprosentti lasketaan bio-algoritmin avulla, joka perustuu yli 40 kliinisen mittauksen tieteelliseen tutkimukseen.

Rasvaprosentin osoitin näytön alaosassa kertoo kehon rasvamäärän. Se näyttää, onko rasvaprosentti:

- matala: 1-2 viivaa.
- normaali: 3-6 viivaa.
- (hyvin) korkea: 7-10 viivaa.

Alla olevat käyrät näyttävät tarkemmin, miten eri-ikäisten miesten ja naisten rasvaprosenttia on tulkitettava.

		Low	Normal	High	Very high
 MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
 FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Saadaksesi käsityksen kehosi rasvaprosentista seuraa rasvaprosenttia jonkin aikaa. Punnitus tulisi tehdä mieluiten ilman vaatteita ja aina samanlaississa oloissa, jotta tulokset olisivat vertailukelpoisia. Paras aika punnitukselle on aamulla ennen aamiaista. Pienet painonvaihtelut ovat normaaleja mm. johtuen juomisesta.

Puhdistus ja hoito

- ▶ Käytä laitteen puhdistamiseen vain pehmeää, kostutettua liinaa ja tarvittaessa hieman pesuainetta. Älä käytä voimakkaita tai naarmuttavia puhdistusaineita.
- ▶ Poista laitteesta paristot, jos et aio käyttää sitä vähään aikaan.

Paristojen hävittäminen

Älä heitä paristoja tavallisen kotitalousjätteen sekä. Toimita ne asianmukaiseen keräyspisteeseen.

Tekniset tiedot

- Punnitusalue: 5 - 150 kg.
- Pituusalue: 100 - 220 cm.
- Ikäalue: 7 - 99 vuotta.
- Painonäyttö: paino näytetään 100 g:n tarkkuudella.
- Paristot: 2 litiumparistoa CR2032.
- Automaattikatkaisu: 20 sekunnin kuluttua.

Neuvonta ja huolto

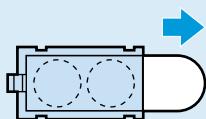
Jos haluat lisätietoja tai jos laitteen kanssa on ongelmia, käy Philipsin Internet-sivuilla osoitteessa www.philips.com tai ota yhteys Philipsin asiakaspalveluun (puhelinnumerolla löytyy takuuylehtisestä). Voit myös ottaa yhteyden Philips-myymälän tai Philips Kodinkoneiden valtuuttamaan huoltoliikkeeseen tai suoraan Philips Domestic Appliances and Personal Care BV:n huolto-osastoon.

Ongelma	Syy	Ratkaisu
----	Tämä tarkoittaa, että vaaka ei ole käytetty oikein.	Jos haluat punnita itsesi, odota kunnes näyttö 0,0 kg lakkaa vilkkumasta, ennen kuin astut vaa'alle.
Näytetyt arvot ovat liian matalat.	Vaaka ei ehtinyt kalibroitua oikein ja siksi näyttää väärin.	Jos haluat punnita itsesi, odota kunnes näyttö 0,0 kg lakkaa vilkkumasta, ennen kuin astut vaa'alle.
Punnitukseen jälkeen näytössä näkyy 0,0 kg.	Tämä vaaka ei sovella alle 5 kg:n punnitsemiseen.	Jos haluat punnita pienien vauvan, niin punnitse ensin vain itsesi ja sitten itsesi uudelleen vauvan kanssa.
Lo	Tämä tarkoittaa, että paristot alkavat olla lopussa.	Vaihda paristojen tilalle 2 uutta litiumparistoa CR2032.
Err	Paino punnitusalueen ulkopuolella. Vaa'an punnitusalue on 5 - 150 kg.	
ErrE	Ohjelman virhetoiminto.	Toiminta katkeaa 6 sekunnin kuluttua. Jos tämä näyttö toistuu jatkuvasti, toimita vaaka myyjälle tai lähiimpään Philips Kodinkoneiden valtuuttamaan huoltoon.
Clr	Olet painanut yhtäikaa painikkeita [+], [-] ja set-painiketta.	Sinun on tallennettava omat tietosi uudelleen muistiin.

Vigtigt

- Læs denne brugsvejledning grundigt igennem, så du opnår pålidelige måleresultater.
- Vægten vejer op til 150 kg.
- Dette produkt er ikke et videnskabeligt måleinstrument, og det er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Det er ikke beregnet til professionelt brug på hospitaler og klinikker.
- Gravide bør kun bruge vægten til almindelig vejning, da brug af kropsfedt-indikatoren vil give et forvrænget billede.
- Kropsfedt-indikatoren er ikke beregnet til anvendelse af børn under 7 år.
- Vægten kan udvise ukorrekte fedt-procent målinger hos (semi-) professionelle sportsmænd/kvinder, da der kan være for stor variation mellem deres muskelmasse og fedtlag sammenlignet med gennemsnittet.
- I tvivlstilfælde, bør lægen spørges til råds.

Inden i brugtagning



- Fjern den røde beskyttelses-strip fra batterierne på vægten bagside.

Klargøring af apparatet

- Placér vægten på et jævnt, fast gulv.
- Brug vægten på et gulv uden tæppe. Hvis vægten anvendes på et tykt gulvtæppe, kan det medføre en smule variation i de målte værdier.
- Det anbefales, at man altid vejer sig på samme tidspunkt på døgnet og under samme konditioner. F.eks. før morgenmaden og inden man tager tøj på.
- Stå på vægten med begge fødder uden at bevæge dig for at sikre en ensartet vægtfordeling.
- Lad være med at læne dig op ad noget, når du står på vægten, da dette kan give et forkert resultat.

Anvendelsesmuligheder

Vægten kan anvendes på forskellige måder afhængig af brugerens ønsker.

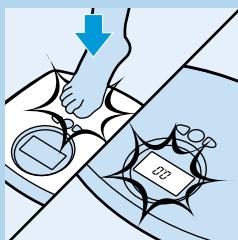
- Almindelig vejning.
- Vejning incl. beregning af kroppens fedt-procent i 'free mode' (d.v.s. uden lagring af personlige data).

- ▷ Vejning incl. beregning af kroppens fedt-procent udfra personlige data i memory-funktionen.

De følgende afsnit beskriver hvordan de forskellige funktioner anvendes.

Sådan bruges apparatet

Almindelig vejning

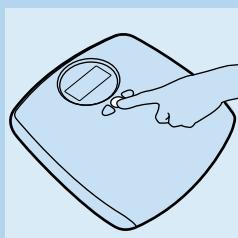


- 1 Aktivér vægten ved at trykke let på med fod'en.
Gå ikke straks op på vægten men se på display'et og vent et øjeblik.



- 2 Så snart indikationen 0.0 kg holder op med at blinke, kan du gå op på vægten.
Vægt-indikationen i displayet stiger, indtil den endelige værdi er nået. Det endelige resultat blinker 2 gange, hvorefter det ses i displayet konstant.
- 3 Når du går ned fra vægten, slukker den automatisk.

Vejning incl. beregning af kroppens fedt-procent i 'free mode' (d.v.s. uden lagring af personlige data)



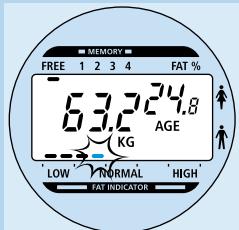
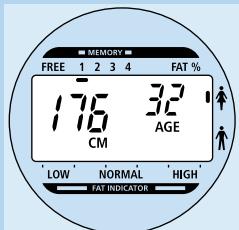
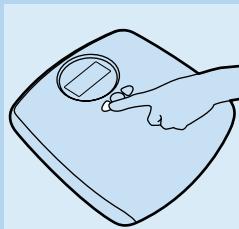
- ▷ 'Free mode' indstillingen kan bruges af alle, og betegnelsen 'free' ses i displayet. Ingen data bliver gemt.
- ▷ Hvis du regelmæssigt ønsker at måle din fedt-procent anbefales det, at du lagrer dine personlige data i en af de fire memory-funktioner. (Se afsnittet "Brug af memory-funktionen").

- 1 Tryk på 'set' knappen for at aktivere funktionen for beregning af kropsfedt.

Displayet tændes og en blinkende cursor kommer frem under betegnelsen 'free'.

- 2 Tryk på 'set' knappen en gang til for at aktivere 'free mode'. (Hvis der ikke trykkes på 'set'-knappen, skifter displayet automatisk efter 5 sekunder til næste menu, hvor du skal indtaste din højde).





3 Tryk [+] eller [-] for at indtaste din højde. Bekræft tallet ved tryk på 'set' knappen.

4 Tryk [+] eller [-] for at indtaste din alder. Bekræft tallet ved tryk på 'set' knappen.

5 Tryk [+] eller [-] for valg af køn. Bekræft dit valg ved tryk på 'set' knappen.

► Hvis ikke de indtastede data bekræftes ved tryk på 'set' knappen, vil vægten gå til næste menu 5 sekunder efter de senest indtastede data.

6 Alle indtastede data ses i displayet.

7 Så snart indikationen 0.0 kg holder op med at blinke, kan du gå op på vægten.

8 Vægten viser først din vægt og derefter din fedtprocent. Bagefter vises din fedtprocent i forhold til den anbefalede fedtprocent.

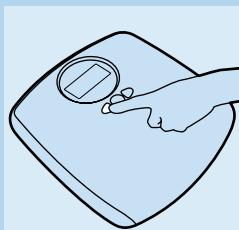
9 Når du går ned fra vægten, slukker den automatisk.

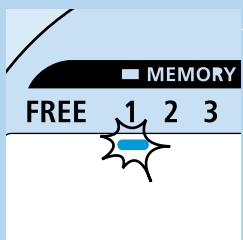
Sådan bruges memory-funktionen

Ønsker du regelmæssigt at måle din fedtprocent anbefales det, at du opbevarer dine data (højde, alder, køn) i en af de fire memory-funktioner. Derved undgår du at skulle indtaste dine data hver gang.

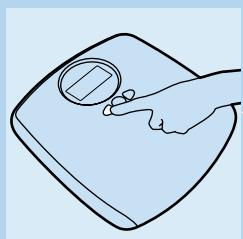
1 Tryk på 'set' knappen for at aktivere funktionen for beregning af kropsfedt.

Displayet tændes og en cursor ses under indstillingen 'free'.





- 2** Brug [+] eller [-] knappen til at skifte til en af de 4 memory-funktioner, som ses øverst i displayet, i løbet af 5 sekunder. Hvis du ikke skifter til en memory-funktion indenfor 5 sekunder, vil menuen for indtastning af højde i 'free mode' indstillingen ses i displayet.



- 3** Tryk på 'set' knappen indenfor 3 sekunder for indtastning eller ændring af dine personlige data.

Hvis der ikke foretages nogen ændringer i de opbevarede data i den valgte memory-indstilling, vil vægten automatisk skifte til målefunktionen efter 3 sekunder.

- 4** Tryk [+] eller [-] for at indtaste din højde. Bekræft tallet ved tryk på 'set' knappen.

- 5** Tryk [+] eller [-] for at indtaste din alder. Bekræft tallet ved tryk på 'set' knappen.

- 6** Tryk [+] eller [-] for valg af køn. Bekræft dit valg ved tryk på 'set' knappen.

► Hvis de indtastede data ikke bekræftes ved tryk på 'set' knappen, vil vægten gå til næste menu, 5 sekunder efter de senest indtastede data.

- 7** Alle indtastede eller ændrede data ses i displayet.

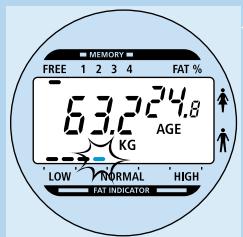
- 8** Så snart indikationen 0.0 kg holder op med at blinke, kan du gå op på vægten.



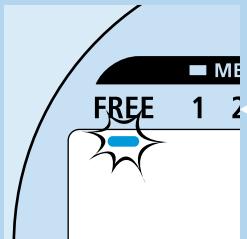
- 9** Vægten viser først din vægt og derefter din fedtprocent. Derefter vises din fedtprocent i forhold til den anbefalede fedtprocent.

- 10** Når du går ned fra vægten, slukker den automatisk.

► Du kan slette alle lagrede data ved samtidig at trykke på [+],[-] og 'set' knappen. Herefter ses betegnelsen 'CLR' i displayet.



Vejning incl. beregning af kroppens fedtprocent ved brug af memory-funktionen med personlige data

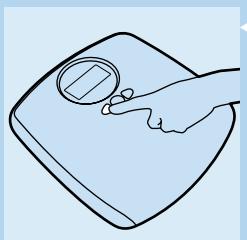


Denne funktion kan anvendes, hvis dine personlige data på forhånd er indtastet i én af de fire memory-indstillinger.

- Tryk på 'set' knappen for at aktivere funktionen for beregning af kropsfedt.

Displayet tændes og en blinkende cursor kommer frem under betegnelsen 'free'.

- Brug [+] eller [-] knappen til indenfor 5 sekunder at skifte til en af de fire memory-indstillinger, som ses øverst i displayet. De opbevarede data (højde, alder, køn) ses i displayet. Efter 3 sekunder begynder indikationen 0.0 kg at blinke i displayet.

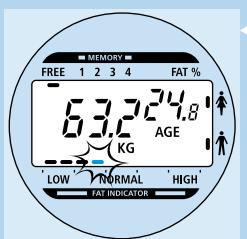


- Så snart indikationen 0.0 kg holder op med at blinke, kan du gå op på vægten.



- Vægten viser først din vægt og derefter din fedtprocent. Derefter vises din fedtprocent i forhold til den anbefalede fedtprocent.

- Når du går ned fra vægten, slukker den automatisk.



Aflæsning af fedtprocenter

Kroppens fedtprocent beregnes ved hjælp af en bio-algoritm, baseret på videnskabelig forskning omfattende mere end 40 kliniske undersøgelser.

Fedt indikator-bjælken under displayet giver dig en indikation af fedtindholdet i din krop. Den viser, om din krops fedtprocent er:

- lav: 1-2 streger.
- normal: 3-6 streger.
- (meget) høj: 7-10 streger.

Nedennævnte grafer giver et detailleret billede af, hvordan fedtprocenten hos mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper skal aflæses.

		Low	Normal	High	Very high
MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
Age	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
Age	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

For at kunne danne sig et indtryk af ens krops fedtprocent, anbefales det at kontrollere og sammenligne målingerne over et stykke tid. Vejning skal foretages under samme konditioner for at sikre sammenlignelige resultater. Det ideelle tidspunkt er før morgenmaden, og inden man tager tøj på. Mindre variationer i ens vægt er helt normalt, f.eks. i forbindelse med væskeindtag.

Rengøring og vedligeholdelse

- Apparatet må kun rengøres med en blød, fugtig klud dypet i lidt opvaskemiddel. Brug aldrig nogen former for skrappe eller skurende rengøringsmidler.
- Hvis vægten ikke skal bruges et stykke tid, bør batterierne tages ud.

Bortkastning af batterier

Brugte batterier må ikke smides ud sammen med det normale husholdningsaffald. Indlever dem istedet på et officielt indsamlingssted for brugte batterier.

Tekniske data

- Vægtskala: 5 - 150 kg
- Højde: 100 - 220 cm
- Alder: 7 - 99 år
- Vægt display: Vægten vises med 100 g interval
- Batterier: 2 stk. lithium batterier CR2032
- Slukker automatisk efter 20 sekunder

Reklamationsret & service

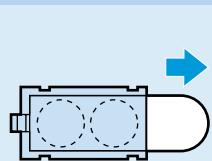
For alle yderligere oplysninger eller ved eventuelle problemer med apparatet henvises venligst til Philips hjemmeside på adressen www.philips.com eller det lokale Philips Kundecenter (telefonnumre findes i vedlagte "World-Wide Guarantee" folder). Hvis der ikke findes et kundecenter i Deres land, bedes De venligst kontakte Deres lokale Philips forhandler eller Serviceafdelingen i Philips Domestic Appliances and Personal Care BV. Dette apparat overholder de gældende EU-direktiver vedrørende sikkerhed og radiostøj.

Problem	Årsag	Løsning
---	Denne meddelelse ses, hvis vægten ikke anvendes korrekt.	Når man skal veje sig, skal man ikke stille sig op på vægten, før indikationen 0.0 kg i displayet holder op med at blinke.
De viste værdier er for lave.	Vægten havde ikke tid nok til at kalibrere, og derfor viser displayet en forkert værdi.	Når man skal veje sig, skal man ikke stille sig op på vægten, før indikationen 0.0 kg i displayet holder op med at blinke.
Displayet viser 0.0 kg efter vejningen.	Denne vægt er ikke beregnet til at vejning under 5 kg.	Skal man veje et spædbarn, anbefales det først at veje sig selv - og derefter sig selv igen, mens man holder spædbarnet.
Lo	Denne meddelelse dukker op, når batterierne er ved at være brugt op.	Udskift batterierne med 2 nye lithium CR2032 batterier.
Err	Vægten er uden for skalaen. Vægtens skala går fra 5 kg op til 150 kg.	
ErrE	Der er opstået en software fejl.	Vægten slukker efter 6 sekunder. Hvis denne meddelelse bliver ved med at komme til syne, skal apparatet indleveres til eftersyn/reparation via den nærmeste forhandler.
Clr	Du har trykket på [+], [-] og 'set' knappen på samme tid.	Du er nødt til at indtaste dine personlige data igen.

Σημαντικό

- ▶ Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης για να κάνετε ακριβείς μετρήσεις.
- ▶ Αυτή η ζυγαριά είναι κατάλληλη για βάρος έως 150 κιλά.
- ▶ Αυτό το προϊόν δεν είναι ιατρική συσκευή. Προορίζεται για οικιακή χρήση. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή άλλα ιατρικά ιδρύματα.
- ▶ Αν είστε έγγυος, σας συνιστούμε να μετράτε μόνο το βάρος σας και να μην χρησιμοποιείτε τον μετρητή σωματικού λίπους, διότι θα έχετε διαστρεβλωμένη εικόνα.
- ▶ Ο μετρητής σωματικού λίπους είναι ακατάλληλος για παιδιά κάτω των 7 ετών.
- ▶ Η ζυγαριά μπορεί να δώσει λάθος μετρήσεις λίπους σε (ημι-) επαγγελματίες αθλητές/αθλήτριες. Η αναλογία μυών σε λιπωδή ιστό μπορεί να παρεκλίνει κατά πολύ από αυτή των φυσιολογικών ατόμων.
- ▶ Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

Πριν την πρώτη χρήση



- ▶ Αφαιρέστε την κόκκινη προστατευτική ταινία από τις μπαταρίες στο πίσω μέρος της ζυγαριάς.

Προετοιμασία της συσκευής για χρήση

- ▶ Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σταθερό και επίπεδο έδαφος.
- ▶ Χρησιμοποιήστε τη ζυγαριά σε λείο έδαφος. Αν η ζυγαριά χρησιμοποιηθεί πάνω σε χαλί με μεγάλο πέλος, μπορεί να προκύψει μια μικρή απόκλιση στις ζητιμές που μετρήθηκαν.
- ▶ Να ζυγίζεστε πάντα την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες. Για παράδειγμα, ζυγιστείτε πριν το πρωινό, χωρίς ρούχα.
- ▶ Σταθείτε στη ζυγαριά με τα δύο πόδια και μην κινείστε για να διασφαλίσετε μια ομοιόμορφη κατανομή του βάρους.
- ▶ Μην στηρίζεστε σε τίποτε ενώ στέκεστε στη ζυγαριά, καθώς αυτό θα οδηγήσει σε λάθος μέτρηση.

Επιλογές χρήσης

Η ζυγαριά μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το χρήστη και το είδος μετρήσεων που απαιτούνται.

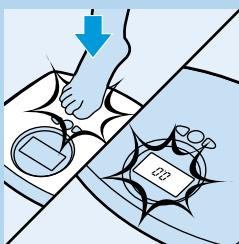
- ▶ Ζύγισμα χωρίς ποσοστό σωματικού λίπους.
- ▶ Ζύγισμα με ποσοστό σωματικού λίπους χωρίς ρυθμίσεις.

- Ζύγισμα με ποσοστό σωματικού λίπους με τη χρήση ατομικών τιμών από τη μνήμη.

Οι επόμενες παράγραφοι περιέχουν πληροφορίες για τη χρήση των διάφορων επιλογών.

Χρήση της συσκευής

Ζύγισμα χωρίς ένδειξη σωματικού λίπους



- 1 Πατήστε τη ζυγαριά με το πόδι σας για να την ενεργοποιήσετε.

Μην ανεβείτε αμέσως πάνω στη ζυγαριά αλλά κοιτάξτε την οθόνη και περιμένετε.

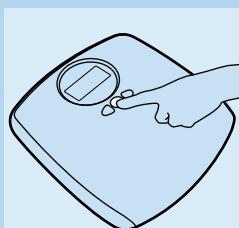


- 2 Μόλις η ένδειξη 0.0 kg σταματήσει να αναβοσβήνει, μπορείτε να ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά.

Το βάρος που εμφανίζεται στην οθόνη ανεβαίνει μέχρι να προσεγγισθεί η τελική τιμή. Αυτό το τελικό βάρος αναβοσβήνει δύο φορές και μετά εμφανίζεται συνεχώς στην οθόνη.

- 3 Μόλις κατεβείτε από τη ζυγαριά, θα σβήσει αυτόματα.

Ζύγισμα με ποσοστό σωματικού λίπους χωρίς ρυθμίσεις



- Όλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη ρύθμιση free mode, που εμφανίζεται με την ένδειξη 'free' στην οθόνη. Τα στοιχεία που εισάγονται δεν αποθηκεύονται.

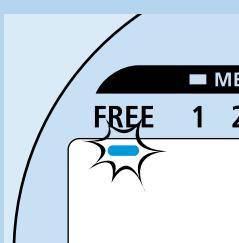
- Αν επιθυμείτε να μετράτε το ποσοστό του σωματικού λίπους τακτικά, είναι πιο βολικό να αποθηκεύετε τα προσωπικά σας στοιχεία σε κάποια από τις τέσσερεις μνήμης. (Βλέπε παράγραφο 'Χρήση της λειτουργίας μνήμης').

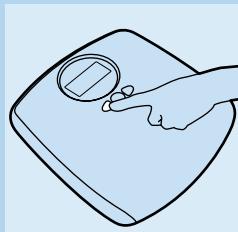
- 1 Πιέστε το κουμπί 'set' για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους.

Η οθόνη θα ανάψει και ένας κέρσορας που αναβοσβύνει θα εμφανιστεί κάτω από τη ρύθμιση 'free'.

- 2 Πιέστε ακόμη μια φορά το κουμπί 'set' για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία 'free mode'.

(Αν δεν θέλετε να πιέσετε το κουμπί ρύθμισης, η συσκευή θα ανάψει αυτόματα μετά από 5 δευτερόλεπτα στο μενού στο οποίο θα πρέπει να εισάγετε το ύψος σας.)





3 Πιέστε [+] ή [-] για να εισάγετε το ύψος σας. Επιβεβαιώστε τα στοιχεία πιέζοντας το κουμπί 'set'.

4 Πιέστε [+] ή [-] για να εισάγετε το ύψος σας. Επιβεβαιώστε τα στοιχεία πιέζοντας το κουμπί 'set'.

5 Πιέστε [+] ή [-] για να επιλέξετε το φύλο σας. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πιέζοντας το κουμπί 'set'.

► Αν δεν επιβεβαιώσετε τα στοιχεία πατώντας το κουμπί 'set', η ζυγαριά θα εμφανίσει το επόμενο μενού 5 δευτερόλεπτα αφότου εισάγετε τα τελευταία στοιχεία.

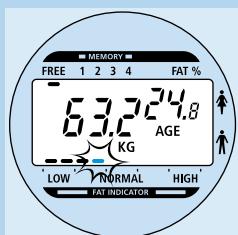
6 Όλα τα στοιχεία που έχετε εισάγει θα εμφανιστούν στην οθόνη.

7 Μόλις η ένδειξη 0.0 kg σταματήσει να αναβοσβήνει, μπορείτε να ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά.



8 Η ζυγαριά δείχνει πρώτα το βάρος σας και ύστερα το ποσοστό σωματικού λίπους. Στη συνέχεια ο μετρητής του λίπους εμφανίζει το σωματικό σας λίπος σε σχέση με το συνιστώμενο ποσοστό.

9 Μόλις κατεβείτε από τη ζυγαριά, θα σβήσει αυτόματα.

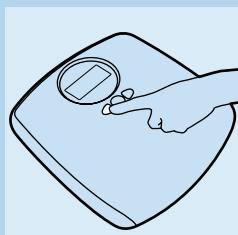


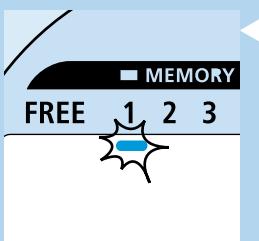
Χρήση της λειτουργίας μνήμης

Αν θέλετε να μετράτε τακτικά το ποσοστό λίπους, είναι πιο βολικό να αποθηκεύετε τα στοιχεία σας (ύψος, ηλικία και φύλο) σε κάποια από τις τέσσερεις μνήμες. Μ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε να εισάγετε ξανά τα στοιχεία σας κάθε φορά που θέλετε να μετρήσετε το ποσοστό λίπους.

1 Πιέστε το κουμπί 'set' για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους.

Η οθόνη θα ανάψει και ένας κέρσορας θα εμφανιστεί κάτω από τη ρύθμιση 'free'.





- 2** Χρησιμοποιήστε το κουμπί [&@5,162] ή [&@5,163] για να γυρίσετε σε μια από τις μνήμες από το 1 ως το 4 στο πάνω μέρος της οθόνης μέσα σε 5 δευτερόλεπτα.

Αν δεν γυρίσετε σε μια από τις μνήμες μέσα σε 5 δευτερόλεπτα, το μενού εισαγωγής ύψους της λειτουργίας χωρίς ρύθμιση θα εμφανιστεί στην οθόνη.

- 3** Πιέστε το κουμπί 'set' μέσα σε 3 δευτερόλεπτα για να εισάγετε ή να αλλάξετε τα προσωπικά σας στοιχεία.

Αν δεν θέλετε να κάνετε αλλαγές στα στοιχεία που έχουν αποθηκευτεί στην επιλεγμένη μνήμη, η ζυγαριά αυτόματα θα γυρίσει στην λειτουργία μέτρησης μετά από 3 δευτερόλεπτα.

- 4** Πιέστε [+] ή [-] για να εισάγετε ή να αλλάξετε το ύψος σας. Επιβεβαιώστε τα στοιχεία πιέζοντας το κουμπί 'set'.

- 5** Πιέστε [+] ή [-] για να εισάγετε ή να αλλάξετε την ηλικία σας. Επιβεβαιώστε τα στοιχεία πιέζοντας το κουμπί 'set'.

- 6** Πιέστε [+] ή [-] για να επιλέξετε το φύλο σας. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πιέζοντας το κουμπί 'set'.

► Αν δεν επιβεβαιώσετε τα στοιχεία πιέζοντας το κουμπί 'set', η ζυγαριά θα εμφανίσει το επόμενο μενού 5 δευτερόλεπτα μετά την εισαγωγή ή την αλλαγή των τελευταίων στοιχείων.

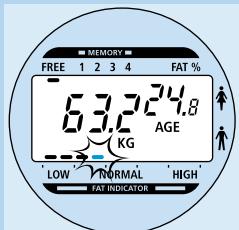
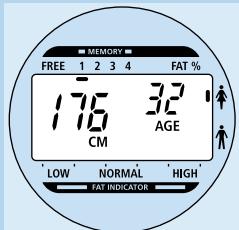
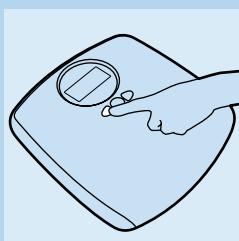
- 7** Όλα τα στοιχεία που έχετε εισάγει ή αλλάξει θα εμφανιστούν στην οθόνη.

- 8** Μόλις η ένδειξη 0.0 kg σταματήσει να αναβοσβήνει, μπορείτε να ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά.

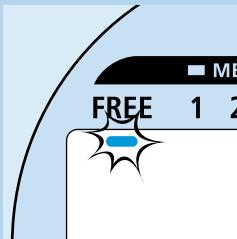
- 9** Η ζυγαριά δείχνει πρώτα το βάρος σας και ύστερα το ποσοστό λίπους. Στη συνέχεια θα εμφανιστεί ο μετρητής λίπους και θα σας δείξει το ποσοστό λίπους σε σχέση με το συνιστώμενο ποσοστό.

- 10** Μόλις κατεβείτε από τη ζυγαριά, θα σβήσει αυτόματα.

► Μπορείτε να σβήσετε όλες τις μνήμες πιέζοντας ταυτόχρονα [+], [-] και το κουμπί set. Το μήνυμα 'CLR' θα εμφανιστεί στην οθόνη.



Ζύγισμα με ποσοστό σωματικού λίπους με τη χρήση προσωπικών στοιχείων από τη μνήμη



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την λειτουργία αν τα προσωπικά σας στοιχεία έχουν ήδη αποθηκευτεί σε μια από τις τέσσερεις μνήμες.

- Πιέστε το κουμπί 'set' για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους.

Η οθόνη θα ανάψει και ένας κέρσορας που αναβοσβύνει θα εμφανιστεί κάτω από τη ρύθμιση 'free'.

- Χρησιμοποιήστε το κουμπί [+] ή [-] για να γυρίσετε σε μια από τις μνήμες 1 έως 4 στο πάνω μέρος της οθόνης σε 5 δευτερόλεπτα.

Η οθόνη θα εμφανίσει τα στοιχεία που έχουν αποθηκευτεί (ύψος, ηλικία και φύλο).

Μετά από 3 δευτερόλεπτα η ένδειξη 0.0 kg στην οθόνη θα αρχίσει να αναβοσβήνει.

- Μόλις η ένδειξη 0.0 kg σταματήσει να αναβοσβήνει, μπορείτε να ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά.

- Η ζυγαριά δείχνει πρώτα το βάρος σας και ύστερα το ποσοστό λίπους. Στη συνέχεια θα εμφανιστεί ο μετρητής λίπους και θα σας δείξει το ποσοστό λίπους σε σχέση με το συνιστώμενο ποσοστό.

- Μόλις κατεβείτε από τη ζυγαριά, θα σβήσει αυτόματα.

Εξήγηση των ποσοστών σωματικού λίπους

Το ποσοστό σωματικού λίπους υπολογίζεται από έναν βιοαλγόριθμο, που βασίζεται σε επιστημονική έρευνα που συνδυάζει πάνω από 40 κλινικές μελέτες.

Η γραμμή σωματικού λίπους κάτω από την οθόνη σας δίνει μια ένδειξη του σωματικού σας λίπους. Δείχνει αν το σωματικό σας λίπος είναι:

- χαμηλό: 1-2 παύλες.
- φυσιολογικό: 3-6 παύλες.

- (πολύ) υψηλό: 7-10 παύλες.

Τα παρακάτω γραφήματα δείχνουν λεπτομερώς πως πρέπει να εξηγούνται τα ποσοστά σωματικού λίπους σε άντρες και γυναίκες διαφορετικών ηλικιών.

		Low	Normal	High	Very high
MALE	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
Age ↑	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
FEMALE	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
Age ↑	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Για να μπορέσετε να κατανοήσετε το ποσοστό του σωματικού σας λίπους, σας συμβουλεύουμε να κρατάτε στοιχεία του ποσοστού του σωματικού σας λίπους για ένα χρονικό διάστημα. Το ζύγισμα θα πρέπει να γίνεται κάτω από τις ίδιες συνθήκες για να διασφαλίζονται ισχύουσες συγκρίσεις. Η ιδανική ώρα ζυγίσματος είναι πριν το πρωινό και δεν θα πρέπει να φοράτε ρούχα κατά το ζύγισμα. Μικρές αποκλίσεις στο βάρος είναι φυσιολογικές, για παράδειγμα εξαιτίας των υγρών που πίνουμε.

Καθαρισμός και συντήρηση

- Καθαρίζετε τη συσκευή μόνο με ένα μαλακό, υγρό πανί και λίγο απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά ή διαβρωτικά καθαριστικά.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη συσκευή αν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά για αρκετό διάστημα.

Απόρριψη των μπαταριών

Μην πετάτε τις μπαταρίες μαζί με τα συνηθισμένα σκουπίδια του σπιτιού. Παραδώστε τις στο ειδικό σημείο συλλογής.

Τεχνικά στοιχεία

- Εύρος μετρήσεων: 5 - 150 κιλά.
- Εύρος ύψους: 100 - 220 εκατοστά.
- Εύρος ηλικίας: 7 - 99 έτη.
- Οθόνη βάρους: το βάρος εμφανίζεται ανά 100 γραμμάρια.
- Μπαταρίες: 2 μπαταρίες λιθίου CR2032.
- Αυτόματο σβήσιμο: μετά από 20 δευτερόλεπτα.

Πληροφορίες και σέρβις

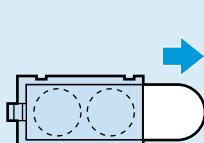
Εάν θέλετε κάποιες πληροφορίες ή έχετε κάποιο πρόβλημα, παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Philips στη διεύθυνση www.philips.com ή επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών της philips της χώρας σας (θα βρείτε τον αριθμό του τηλεφώνου στο διεθνές φυλλάδιο εγγύησης). Εάν δεν υπάρχει τμήμα εξυπηρέτησης πελατών στη χώρα σας, απευθυνθείτε στον τοπικό αντιπρόσωπο της philips ή επικοινωνήστε με το τμήμα σέρβις.

Πρόβλημα	Αιτία	Λύση
----	Αυτό το μήνυμα εμφανίζεται όταν η ζυγαριά δεν χρησιμοποιείται σωστά.	Αν θέλετε να κάνετε μια μέτρηση, περιμένετε μέχρι η ένδειξη 0.0 kg στην οθόνη να σταματήσει να αναβοσβήνει πριν ανεβείτε στη ζυγαριά.
Οι τιμές που εμφανίζονται είναι πολύ χαμηλές.	Η ζυγαριά δεν είχε χρόνο να ρυθμιστεί σωστά και γι' αυτό εμφανίζει λάθος τιμή.	Αν θέλετε να κάνετε μια μέτρηση, περιμένετε μέχρι η ένδειξη 0.0 kg στην οθόνη να σταματήσει να αναβοσβήνει πριν ανεβείτε στη ζυγαριά.
Μετά το ζύγισμα, η οθόνη δείχνει 0.0 kg.	Αυτή η ζυγαριά δεν είναι κατάλληλη για βάρη μικρότερα των 5 κιλών.	Αν θέλετε να ζυγίσετε ένα μωρό, σας συμβουλεύουμε να ζυγιστείτε πρώτα εσείς και μετά να ξαναζυγιστείτε κρατώντας το μωρό.
Lo	Αυτό το μήνυμα εμφανίζεται όταν έχουν πέσει οι μπαταρίες.	Αντικαταστείστε τις μπαταρίες, με 2 καινούργιες μπαταρίες λιθίου CR2032.
Err	Η ζυγαριά είναι εκτός εύρους. Η ζυγαριά έχει εύρος μέτρησης από 5 έως 150 κιλά.	Αντικαταστείστε τις μπαταρίες, με 2 καινούργιες μπαταρίες λιθίου CR2032.
ErrE	Έχει παρουσιαστεί βλάβη στο λογισμικό.	Η ζυγαριά σβήνει μετά από 6 δευτερόλεπτα. Αν συνεχίσει να εμφανίζεται αυτό το μήνυμα, πηγαίνετε τη συσκευή στον έμπορο ή στο πλησιέστερο σέρβις της Philips.
Clr	Έχετε πιέσει ταυτόχρονα τα κουμπιά [+], [-] και τα κουμπιά set.	Θα πρέπει να αποθηκεύσετε ξανά τα προσωπικά σας στοιχεία.

Önemli

- Doğru ölçüm sonuçlarını elde etmek için bu kullanma kılavuzunda yazılan talimatları dikkatlice okuyunuz.
- Bu cihaz 150 kg kadar tartabilir.
- Cihaz profesyonel kullanım için, hastanelerde veya sağlık kuruluşlarında kullanıma uygun değildir. Sadece ev kullanımı için üretilmiştir.
- Eğer hamile iseniz, sadece kilonuzu ölçmenizi ve yağ oranını ölçümünü kullanmamanızı tavsiye ederiz.
- Vücut yağ göstergesi 7 yaşın altındaki çocukların için uygun değildir.
- Tartı profesyonel anlamda spor yapan kadın veya erkek vücut yapılarına göre yanlış yağ oranı gösterebilir. Çünkü onların vücutundan bulunan kas oranlarının yağ oranına göre sapması normal insanlara göre çok daha fazladır.
- Eğer herhangi bir şüpheniz olursa doktora danışınız.

Before first use



- Remove the red protection strip from the batteries on the back of the scales.

Cihazı kullanıma hazırlama

- Banyo tartısını düz ve sert bir zemin üzerine yerleştiriniz.
- Cihazı sert bir zemine koyunuz. Hali üzerinde durduğu takdirde elde edilen ölçümlerde sapmalar olabilir.
- Daima aynı şartlarda ve aynı zamanlarda tartılıınız. Örneğin Sabahları üzerinde giyecek olmadan aç karnına tartılıınız.
- Tartının üzerindeki ayağınızla çıkışınız. Tartılıken kipirdamayınız.
- Tartının üzerindeyken kesinlikle eğilmeyiniz, tutunmayınız, aksi halde ölçüm doğru olmayacağından emin olun.

Kullanım opsiyonları

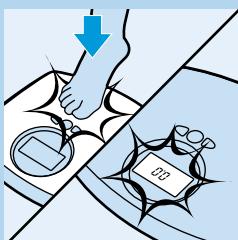
Banyo tartısı kullanıcıya ve tavsiyeye göre birçok şekilde kullanılabilir.

- Vücut yağı oransız tartım.
- Vücut yağı oranlı serbest durumdaki tartım.
- Vücut yağı oranlı hafızadaki kişisel bilgilerinizi kullanarak yaptığınız tartım.

Gelecek bölümde bu şekilleri nasıl kullanacağınız hakkında bilgi edineceksiniz.

Cihazın kullanımı

Vücut yağı oransız tartım

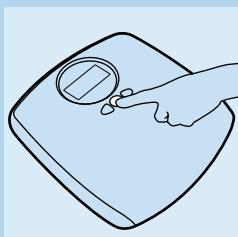


- 1** Tartı üzerine bir ayağınız ile basarak aktif hale getiriniz.
Derhal tartı üzerine çıkmayınız, göstergeyi izleyerek bekleyiniz.



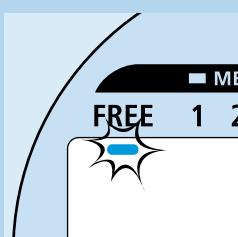
- 2** 0.0kg rakamları yanıp sönmeyi bitirir bitirmez, tartı üzerine çıkalırsınız.
Göstergedeki ağırlık rakamları en son değerine ulaştığında 2 kez yanıp sönecek ve daha sonra sabit göstergede kalacaktır.
- 3** Tartının üzerinden indiğinizde otomatik olarak kapanacaktır.

Vücut yağı oranlı serbest durumdaki tartım

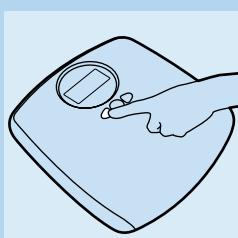


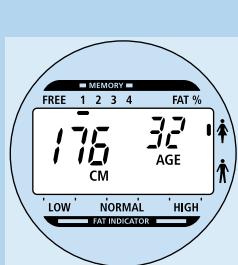
- Herhangi birisi bu ölçüm şeklini kullanabilir. Göstergede "free" yazısı belirecektir. Bilgiler hafızaya kayıt edilmeyecektir.
Eğer yağ oranınızı düzenli bir şekilde kayıt etmek istiyorsanız, kişisel datalarınızın dört hafızadan birinde kayıt ederek güvenilir bir şekilde saklayabilirsiniz.(Hafıza fonksiyonunu kullanma bölümüne bakınız)

- 1** "Set" düğmesine basarak vücut yağı oranı gösterme fonksiyonunu çalıştırınız.
Gösterge yanacak ve yanıp sönen
- 2** "Set" düğmesine bir kere daha basarak "free modu" aktif hale getiriniz.
(Eğer "set" düğmesine basmazsanız, gösterge otomatik olarak 5 saniye sonra değişecek ve boyunuzun ölçülerini soracak kişisel bilgi menüsü görüntüye gelecektir.)



- 3** [+] or [-] basarak boyunuzun ölçülerini giriniz. "Set" düğmesine basarak girdiğiniz bilgileri onaylayınız.
- 4** [+] or [-] basarak yaşıınızı giriniz. "Set" düğmesine basarak girdiğiniz bilgileri onaylayınız.
- 5** [+] or [-] basarak cinsiyetinizi giriniz. "Set" düğmesine basarak girdiğiniz bilgileri onaylayınız.



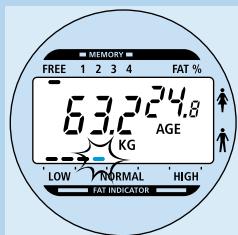


- (Eğer "set" düğmesine basmazsanız, gösterge otomatik olarak 5 saniye sonra değişecek ve son olarak girdiğiniz bilgi menüsüne geri dönecektir.

6 Girdiğiniz tüm bilgiler göstergede yer alacaktır.



7 0.0kg rakamları yanıp sönmeyi bitirir bitirmez, tartı üzerine çökübilirisiniz.



8 İlk olarak göstergede kilonuzu daha sonra yağ oranınızı göreceksiniz. Gelecek bir gösterge ise yap oranınızın tavsiye edilen yağ oranına oranı şeklinde olacaktır.

9 Tartının üzerinden indiğinizde otomatik olarak kapanacaktır.

Hafıza fonksiyonunu kullanma

Yağ oranınızı düzenli olarak ölçmek istiyorsanız, kişisel bilgilerinizi (boyunuz, yaşınız ve cinsiyetiniz) dört hafızadan birisine kayıt ettiğiniz takdirde güvenli olacaktır. Bu sayede her yağ oranınızı ölçmek istediğinizde bu bilgileri girmenize gerek kalmayacaktır.

1 "Set" düğmesine basarak vücut yağı oranı gösterme fonksiyonunu çalıştırınız.

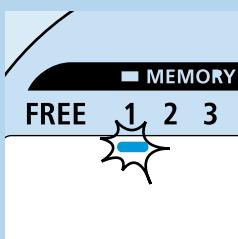
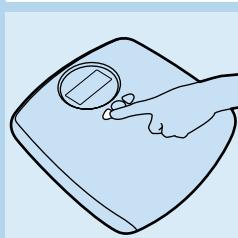
The display will go on and a cursor appears below the setting 'free'.

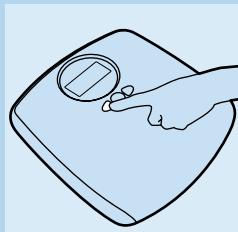
2 [+] or [-] düğmelerini kullanarak 5 saniye içinde göstergenin üst kısmında yer alan dört hafızadan birisini seçiniz.

5 saniye içinde eğer bir hafıza seçmezseniz, "free mod" fonksiyonundaki boy bilgisi ekrana gelecektir.

3 3 saniye içinde "Set" düğmesine basarak kişisel bilgilerinizi değiştiriniz.

Eğer seçtiğiniz hafızada kayıt ettiğiniz bilgilerinizde herhangi bir değişiklik yapmayıacsanız, tartı 3 saniye sonra otomatik olarak ölçüm fonksiyonuna geçecektir.





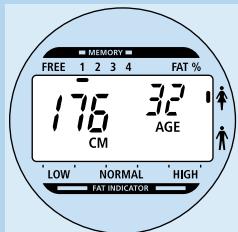
4 [+] veya [-] basarak boyunuzu veya kayıt ettiğiniz boyunuzun ölçüsünü değiştiriniz. "Set" düğmesine basarak bilgilerinizi onaylayınız.

5 [+] veya [-] basarak yaşıınızı veya kayıt ettiğiniz yaşıınızı değiştiriniz. "Set" düğmesine basarak bilgilerinizi onaylayınız.

6 [+] or [-] basarak cinsiyetinizi giriniz. "Set" düğmesine basarak girdığınız bilgileri onaylayınız.

► Eğer "set" düğmesine basmazsanız, gösterge otomatik olarak 5 saniye sonra değişecek ve son olarak girdığınız bilgi menüsüne geri dönecektir.

7 Girdığınız tüm bilgiler göstergede yer alacaktır.



8 0.0kg rakamları yanıp sönmeyi bitirir bitirmez, tartı üzerine çökübilirisiniz.



9 İlk olarak göstergede kilonuzu daha sonra yağ oranınızı göreceksiniz. Gelecek bir gösterge ise yap oranınızın tavsiye edilen yağ oranına oranı şeklinde olacaktır.

10 Tartının üzerinden indiğinizde otomatik olarak kapanacaktır.

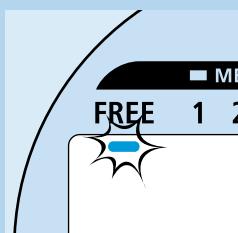
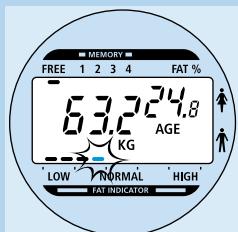
► [+], [-] ve "Set" düğmelerine aynı anda basılarak tüm hafızayı sıfırlayabilirsiniz. Ekranda "CLR" yazısı belirecektir.

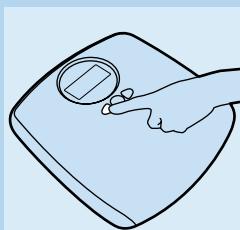
Vücut yağı oranlı hafızadaki kişisel bilgilerinizi kullanarak yaptığınız tartım

Bu fonksiyonu eğer kişisel bilgileriniz dört hafızadan birisine kayıt edilmiş ise otomatik olarak kullanabilirsiniz.

1 "Set" düğmesine basarak vücut yağı oranı gösterme fonksiyonunu çalıştırınız.

Gösterge yanacak ve yanıp sönen





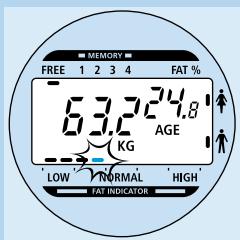
- 2** [+] or [-] düğmelerini kullanarak 5 saniye içinde göstergenin üst kısmında yer alan dört hafızadan birisini seçiniz.

Ekrana kayıtlı kişisel bilgilerinizi gösterecektir.(boyunuz, yaşıınız ve cinsiyetiniz)

3 saniye sonra 0.0kg göstergesi ekranda yanıp sönmeye başlayacaktır.



- 3** 0.0kg rakamları yanıp sönmeyi bitirir bitirmez, tartı üzerine çökabilirsiniz.



- 4** İlk olarak göstergede kilonuzu daha sonra yağ oranınızı göreceksiniz. Gelecek bir gösterge ise yap oranınızın tavsiye edilen yağ oranına oranı şeklinde olacaktır.

- 5** Tartının üzerinde indiğinizde otomatik olarak kapanacaktır.

Vücut yağ oranı açıklaması

Yapılan bilimsel araştırmalar sonunda geliştirilen bio-algoritm teknigi ile vücuttaki yağ oranı ölçülmektedir.

Göstergenin altındaki yağ gösterge barı vücudunuzun yağını gösterir. yada vücut yağ oranınızı gösterdiği gibi:

- düşük: 1-2 çizgi
- normal: 3-6 çizgi
- (çok) yüksek: 7-10 çizgi

Aşağıda yer alan detaylı grafik değişik yaşlarda erkek ve kadın gruplarındaki vücut yağı oranlarını açıklamaktadır.

		Low	Normal	High	Very high
 Age	< 39	< 8	8-20	20-25	> 25
	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
	> 60	< 13	13-25	25-30	> 30

		Low	Normal	High	Very high
 Age	< 39	< 21	21-33	33-39	> 39
	40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
	> 60	< 24	24-36	36-42	> 42

Vücut yağı oranınız hakkında görüş sahibi olmak istiyorsanız, bir müddet yağ oranlarınız takip etmenizi tavsiye ederiz. Kilonuzda aynı şekilde takip etmek geçerli bir mukayase yapmanız sağlar. Kilonuzu ölçmek için ideal zaman sabahları kahvaltıdan önceydir. Kilonuzu ölçerken üzerindeki giyim olmamasına dikkat ediniz. Ölçümlerdeki küçük farklılıklar o andaki içtiğiniz su veya diğer lıktı sıvıların meydana getirdiği önemli olmayan farklılıklardır.

Temizlik ve Bakım

- ▶ Cihazı yumuşak sabunlu nemli bir bez ile silerek temizleyiniz. Çizici ve alkol içeren deterjanlar kullanmayın.
- ▶ Eğer cihazı bir müddet kullanmayıacaksanız içinde bulunan pilleri çıkartınız.

Pillerin atılması

Biten pilleri normal ev çöpüne atmayınız. Özel pil toplama noktalarına teslim ediniz.

Teknik bilgi

- Kg ölçüm aralığı: 5-150kg
- Boy uzunluğu aralığı: 100-220cm
- Yaş aralığı: 7-99 yaş
- Ağırlık göstergesi: göstergede ağırlıklar 100gr hassasiyetle gözükür.
- Piller: 2 adet lithium pil CR2032.
- Otomatik kapanma: 20 saniye sonra

Bilgi ve servis

Eğer bir bilgiye ihtiyacınız varsa, bir problem ile karşılaşırsanız, www.philips.com.tr internet sayfasını ziyaret edebilir veya Tüketiciler Danışma Merkezini arayabilirsiniz. 0 800 261 33 02

Problem	Neden	Çözüm
-----	Bu işaret tarihinin doğru olarak kullanılmadığını göstermektedir.	Doğru ölçüm yapmak için, göstergede beliren 0.0kg değerinin yanıp sönmesini bekleyerek tariya çıkışın.
Göstergedeki değerler çok düşük.	Banyo tarişi ayar yapabilmek için zamanı olmadığından, göstergede yanlış değerler gözükebilir.	Doğru ölçüm yapmak için, göstergede beliren 0.0kg değerinin yanıp sönmesini bekleyerek tariya çıkışın.
Tartımdan sonra, göstergede 0.0 kg gözüküyor.	Bu cihazlar 5kg'dan az tartım yapamazlar.	Eğer bebeğinizi tartmak istiyorsanız, hesaplama sekli şöyle olabilir; ilk olarak kendinizi tartmanızı daha sonra bebeği kucağınızla alarak birlikte tartılmanızı tavsiye ederiz.
Lo	Piller zayıfladığında bu mesaj göstergede gözükür.	Eski pilleri 2 adet yeni lithium CR2032 pil ile değiştiriniz.
Hata "Err"	Tartı azamı tartma limitini geçmiştir. Bu cihaz 5kg ile 150kg arasında tartma kapasitesine sahiptir.	
Hata "ErrE"	Sistem hatası oluştu.	Tartı 6 saniye sonra kapanacaktır. Eğer bu mesaj görünmeye devam ederse, cihazınızı Philips yetkili servisine
Sıfırlama "Clr"	[+], [-] ve ayarlama düğmelerine aynı anda basınız.	Kişisel bilgilerinizi tekrar kayıt etmeniz gerekmektedir.

