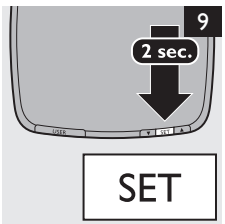
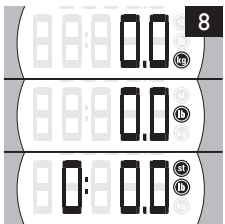
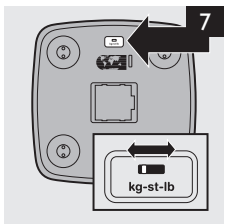
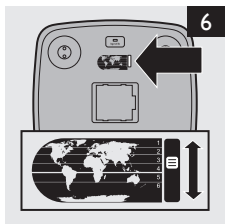
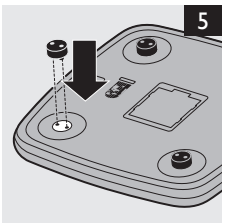
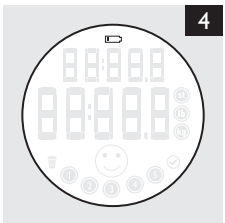
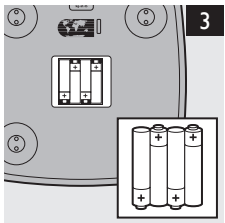
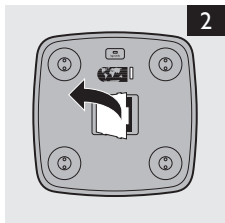
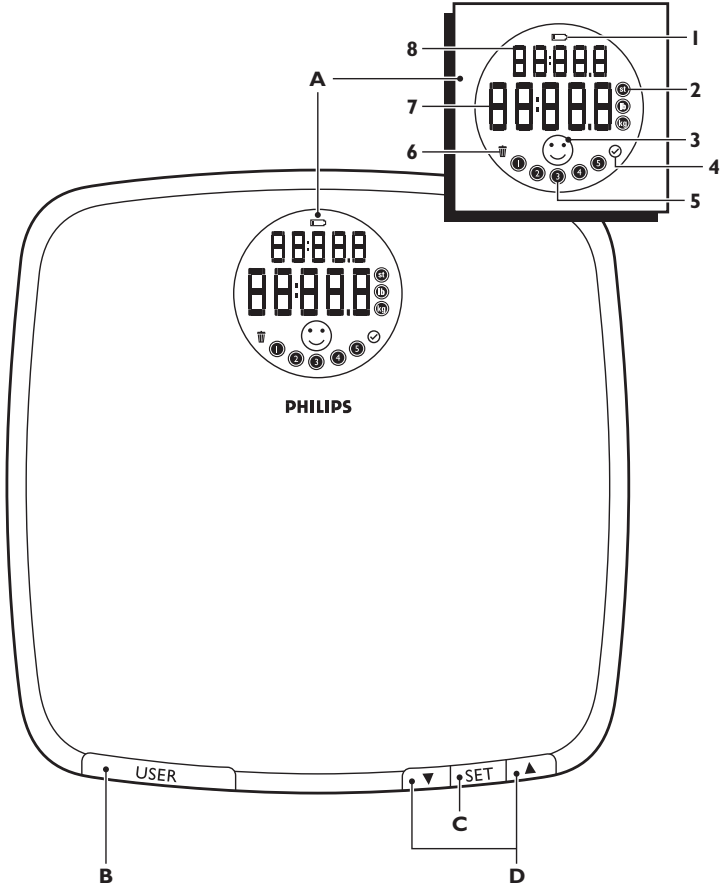


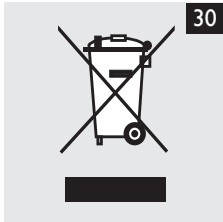
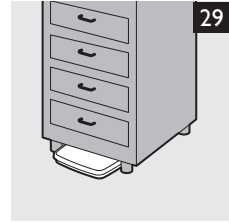
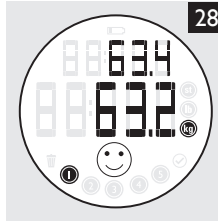
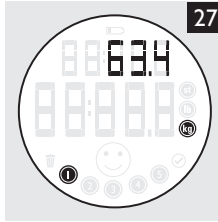
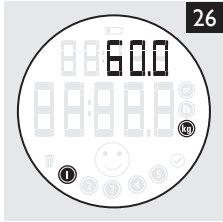
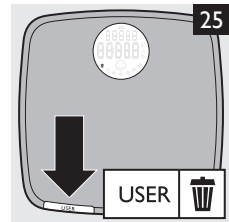
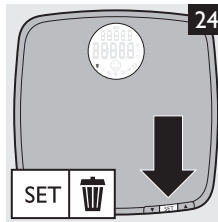
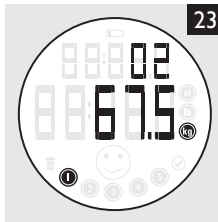
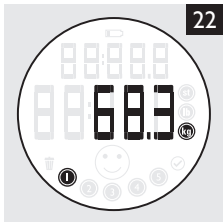
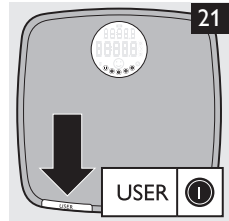
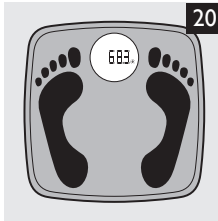
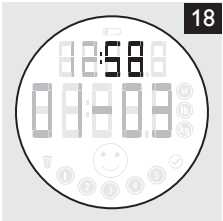
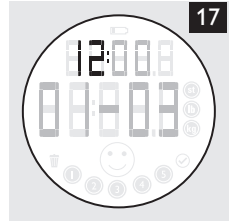
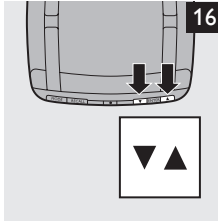
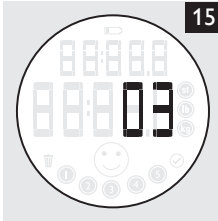
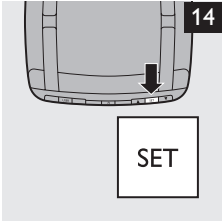
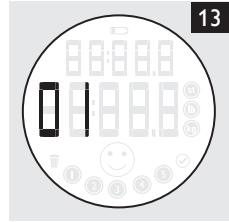
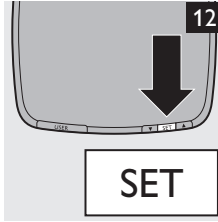
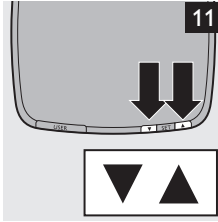
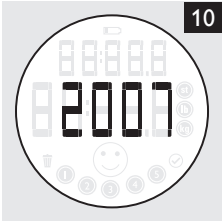
Register your product and get support at  
[www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome)

HF8005



**PHILIPS**







**ENGLISH 6**  
**DANSK 12**  
**DEUTSCH 18**  
**ΕΛΛΗΝΙΚΑ 25**  
**SUOMI 32**  
**NORSK 38**  
**SVENSKA 44**

**Weight management**

**ENGLISH 52**  
**DANSK 55**  
**DEUTSCH 58**  
**ΕΛΛΗΝΙΚΑ 61**  
**SUOMI 65**  
**NORSK 68**  
**SVENSKA 71**

## Important

Read this user manual carefully before you use the appliance and save it for future reference.

### Danger

- Make sure your hands and the appliance are dry when you insert the batteries.
- Always use the appliance on a stable, level and horizontal surface.
- Do not step onto the scales with wet feet, as this may cause you to slip.

### Warning

- Do not immerse the appliance in water or rinse it under the tap.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

### Caution

- Do not place anything on the appliance when you store it.
- This appliance is intended for household use only.
- Do not start a weight reduction or exercise therapy without consulting your doctor or health professional.

### Electromagnetic fields (EMF)

This Philips appliance complies with all standards regarding electromagnetic fields (EMF). If handled properly and according to the instructions in this user manual, the appliance is safe to use based on scientific evidence available today.

## General description (Fig. 1)

- A Display
- 1 Battery low indication
- 2 Unit of measurement
- 3 Happy/neutral smiley
- 4 OK symbol
- 5 User number
- 6 Dustbin symbol
- 7 Actual weight
- 8 Overall target weight/daily target weight
- B USER button
- C SET button
- D 'Up' and 'down' buttons (▼/ ▲)

## Preparing for use

### Inserting batteries

The appliance runs on four LR6 AA 1.5-volt batteries (included). We strongly advise you to use Philips PowerLife batteries on account of their long life and environmental friendliness.

- 1** Remove the battery compartment cover (Fig. 2).
- 2** Insert the batteries and reattach the battery compartment cover (Fig. 3).  
Make sure the + and - poles of the batteries point in the right direction.
- 3** Step onto the scales to let the appliance perform an automatic calibration.  
The reading shown on the display during calibration is irrelevant.

## Replacing the batteries

- 1 Replace the batteries when the battery low indication appears on the display (Fig. 4).
- 2 Step onto the scales to let the appliance perform an automatic calibration.  
The reading shown on the display during calibration is irrelevant.

## Attaching/removing the carpet feet

---

If you want to use the scales on thick-pile carpet, attach the carpet feet supplied

- 1 Push the carpet feet into the holes in the bottom of the appliance (Fig. 5).  
If you want to remove the carpet feet, pull them out of the holes.

## Improving the accuracy of the scales

---

The appliance is equipped with gravity zones. These gravity zones improve the accuracy of the scales because they compensate for gravity differences across the world.

- 1 Set the slide to the zone (1-6) closest to the location where you use the scales (Fig. 6).

## Adjusting the unit of measurement

---

- 1 Set the slide to the preferred unit of measurement (kg, st or lb) (Fig. 7).  
  - ▶ The display shows the selected unit of measurement and how the weight is displayed (Fig. 8).

## Setting the time and date

---

- 1 When the appliance is off, press the SET button for 2 seconds (Fig. 9).  
  - ▶ The year indication starts to flash (Fig. 10).
- 2 Set the year with the ▲ and ▼ buttons. (Fig. 11)
- 3 Press the SET button to confirm the year (Fig. 12).  
  - ▶ The month indication starts to flash (Fig. 13).
- 4 Set the month with the ▲ and ▼ buttons. (Fig. 11)
- 5 Press the SET button to confirm the month (Fig. 14)  
  - ▶ The day indication starts to flash (Fig. 15).
- 6 Set the day with the ▲ and ▼ buttons. (Fig. 16)
- 7 Press the SET button to confirm the day (Fig. 12).  
  - ▶ The hour indication starts to flash (Fig. 17).
- 8 Set the hour with the ▲ and ▼ buttons. (Fig. 11)
- 9 Press the SET button to confirm the hour (Fig. 12).  
  - ▶ The minutes indication starts to flash (Fig. 18).
- 10 Set the minutes with the ▲ and ▼ buttons. (Fig. 11)
- 11 Press the SET button to confirm the minutes (Fig. 12).  
  - ▶ The time and date have been set and the appliance switches off automatically.
- 12 To see the time and date, press the SET button when the appliance is off.

## Using the appliance

### Measuring body weight

---

- 1 Step onto the scales (Fig. 19).  
  - ▶ The appliance switches on automatically.
  - ▶ Your weight is displayed after a few seconds (Fig. 20).

- 2 Step off the scales.
  - ▶ The appliance switches off automatically.

*Note: Weighing should take place under identical conditions to ensure valid comparisons. The ideal time to weigh is in the morning before breakfast*

### Storing your weight in the memory

---

The appliance can store up to 36 weight measurements for up to five users. This makes it easier to track changes in your weight over time.

- 1 Repeatedly press the USER button until the display shows the right user number (Fig. 21).
- 2 Step onto the scales.
  - ▶ Your weight is displayed after a few seconds (Fig. 22).
  - ▶ Your weight is automatically stored under the selected user number.

#### Alternative storing method

You can also store your weight after weighing without first selecting a user number in the following way:

- 1 Step onto the scales.
  - ▶ The appliance switches on automatically.
  - ▶ Your weight is displayed after a few seconds.
- 2 Step off the scales.
- 3 Repeatedly press the USER button until the display shows the right user number (Fig. 21).
- 4 Press the SET button to store your weight under the selected user number (Fig. 12).
  - ▶ The appliance switches off automatically.

#### Retrieving measured weights from the memory

- 1 Repeatedly press the USER button until the display shows the right user number (Fig. 21).
- 2 Press the ▲ and ▼ buttons to browse through your weight history. (Fig. 11)
  - ▶ The first line of the display alternately shows the measurement number and the measurement date. The second line of the display shows the weight measured on this date. (Fig. 23)

#### Deleting a single weight from your weight history

- 1 Repeatedly press the USER button until the display shows the right user number (Fig. 21).
- 2 Press the ▲ and ▼ buttons to browse through your weight history. (Fig. 11)  
Stop browsing when the display shows the weight you want to delete.
- 3 Press the SET button for 2 seconds until the dustbin symbol appears on the display (Fig. 24).
- 4 Press the ▲ or ▼ button until the dustbin symbol starts flashing.
- 5 Press the SET button again to delete the weight (Fig. 12).

*Note: If you do not want to delete the weight, press the ▲ or ▼ button.*

#### Deleting all data of a user

- 1 Repeatedly press the USER button until the display shows the right user number (Fig. 21).
- 2 Press the USER button for 2 seconds until the display shows the dustbin symbol (Fig. 25).
- 3 Press the SET button to delete all data under the selected user number (Fig. 12).



*Note: If you do not want to delete the data stored under the selected user number, press the ▲ or ▼ button until the user number and the OK symbol flash. Then press the SET button.*

### Target weight function

With the target weight function, you can compare your actual weight with your daily target weight during a weight management programme. Before you can use this function, you have to set a target weight. Read the separate weight management instructions for information about determining your target weight and other tips.

#### Entering an overall target weight

- 1** Repeatedly press the USER button to select a user number.
- 2** Press the SET button (Fig. 12).
  - ▶ The overall target weight flashes on the display. The default overall target weight is 80kg (Fig. 26).
- 3** Set your overall target weight with the ▲ and ▼ buttons. (Fig. 11)
- 4** Press the SET button again to confirm the overall target weight (Fig. 12).

*Note: If there is already a list of weights stored under the user number for which you set an overall target weight, all weights are deleted from this user number, except the first and the last weight measured.*

#### Weighing with the target weight function

*Note: The target weight function only works if you have set the date and time.*

- 1** Repeatedly press the USER button to select a user number.
  - ▶ The first line of the display shows your overall target weight (Fig. 26).
- 2** Step onto the scales and wait until the reading is stable.
  - ▶ The first line of the display shows your daily target weight. (Fig. 27)

The daily target weight is the weight you should achieve today if you are on track with your weight management programme. For example: Your starting weight is 60kg. The fixed weight loss of the scales is 0.1kg a day. This means that your daily target weight on the fifth day of your weight management programme is  $60 - 5 \times 0.1 = 59.5\text{kg}$ .  
The scales calculate your daily target weight automatically.
- 3** The second line of the display shows your current weight.
  - ▶ If a happy smiley appears on the display, you are on track with your weight management programme (Fig. 28).
  - ▶ If there is no smiley on the display, you are up to 1kg above your daily target weight (in case of weight loss) or down to 1kg below your daily target weight (in case of weight gain). In this case, you are still within the healthy range, but you may need to be careful not to lose or gain weight too slowly.
  - ▶ If a neutral smiley appears on the display, you are more than 1kg above or below your daily target weight, which means that you are gaining weight or losing weight too quickly.
  - ▶ The first 24 hours after you have set an overall target weight, no smiley appears on the display.
  - ▶ If you have reached your overall target weight, the happy smiley flashes.

#### Cleaning

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

- 1** Clean the scales with a damp cloth.

**Storage**

- Store the scales horizontally (Fig. 29).

**Environment**

- Batteries contain substances that may pollute the environment. Do not throw away batteries with the normal household waste, but dispose of them at an official collection point for batteries. Always remove the batteries before you discard and hand in the appliance at an official collection point.
- Do not throw away the appliance with the normal household waste at the end of its life, but hand it in at an official collection point for recycling. By doing this, you help to preserve the environment (Fig. 30).

**Guarantee and service**

If you need information or if you have a problem, please visit the Philips website at [www.philips.com](http://www.philips.com) or contact the Philips Customer Care Centre in your country (you find its phone number in the worldwide guarantee leaflet). If there is no Customer Care Centre in your country, go to your local Philips dealer or contact the Service Department of Philips Domestic appliances and Personal Care BV.

**Troubleshooting**

This chapter summarises the most common problems you could encounter with your appliance. If you are unable to solve the problem with the information below, contact the Philips Customer Care Centre in your country.

Problem	Solution
There is a battery symbol on the display.	The batteries are almost empty. Replace the batteries (see chapter 'Preparing for use'). After replacing the batteries, you have to reset the time and date. The weights stored under the user numbers and the target weights set are still in the memory.
The display shows a strange weight after I insert the batteries.	After you have inserted batteries, the appliance calibrates automatically. This causes the appliance to show a strange weight. The next time you use the appliance, the weight displayed is normal and accurate.
The displayed body weight is abnormally high or low.	Perhaps the appliance is placed on a carpeted floor. Use the carpet feet provided, or place the scales on a solid, level surface.
The message 'Err' is on the display.	The weight on the scales may be too high. The measurement range of the appliance is 10-180kg.
The message 'Err1' is on the display	The weight on the scales may be too low. The measurement range of the appliance is 10-180kg. If you want to weigh an object below 10kg, first weigh yourself. Then weigh yourself while you hold the object. The difference between the two values is the weight of the object.
'----' is on the display.	The appliance calibrates automatically. Step off the scales and wait until the appliance switches off automatically. After 3 seconds, the calibration is completed and the appliance is ready for use.

## Frequently asked questions

- 1** How does the gravity zone improve the accuracy of the scales?
  - ▶ The earth's gravity force varies at different latitudes in the world. As a result, you weigh less when you are closer to the equator and more when you are closer to the poles. The gravity zones compensate for this difference. The compensation for a person of 80kg is up to 100g lighter from equator to north pole and up to 250g heavier from equator to south pole. When you select the zone closest to where you live, your weight is displayed with improved (absolute) accuracy. This makes it easier to compare your weight measured by these scales at home with your weight measured by professionally calibrated scales as often used by doctors, dietitians or fitness centres.
- 2** How do I set the gravity zone?
  - ▶ See chapter 'Preparing for use'.
- 3** Is it safe for pregnant woman to use these scales?
  - ▶ Yes, measurement is entirely safe. Of course, the weight displayed also includes the weight of the baby.
- 4** How does the target weight function help me achieve my ideal weight?
  - ▶ To achieve anything in life, you first need to set yourself a clear goal. And then you need discipline and motivation to work towards that goal. If the challenge is too big, you become discouraged before you even get started. The target weight function helps you set a goal and then helps you to work towards that goal by showing you your daily target weight (i.e. target weight on a particular day) instead of your ultimate goal (i.e. your overall target weight). Measuring weight loss in daily steps makes it easier to see progress and helps you stay motivated day after day.
- 5** Does the accuracy of the scales decrease over time?
  - ▶ No. The appliance automatically calibrates itself after each measurement. Moreover, the appliance is equipped with 4 sensors that make it possible to achieve continuously accurate results with a simple mechanical structure.

## Vigtigt

Læs denne brugsvejledning omhyggeligt igennem, inden apparatet tages i brug, og gem den til eventuelt senere brug.

### Fare

- Sørg for, at både apparatet og dine hænder er tørre, når batterierne isættes.
- Anvend altid apparatet på et stabilt, plant og vandret underlag.
- Stå ikke på vægten med våde fødder, da du risikerer at glide.

### Advarsel

- Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller skylles under vandhanen.
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsatte fysiske og mentale evner, nedsat følesans eller manglende erfaring og viden, medmindre de er blevet vejledt eller instrueret i apparatets anvendelse af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Apparatet bør holdes uden for børns rækkevidde for at sikre, at de ikke kan komme til at lege med det.

### Forsigtig

- Lad der aldrig ligge noget på apparatet, når det ikke anvendes.
- Dette apparat er kun beregnet til almindelig hjemmebrug.
- Påbegynd aldrig en slanke- eller motionskur uden at rådføre dig med en læge eller helseekspert.

### Elektromagnetiske felter (EMF)

Dette Philips-apparat overholder alle standarder for elektromagnetiske felter (EMF). Ved korrekt anvendelse i overensstemmelse med instruktionerne i denne brugsvejledning, er apparatet sikkert at anvende, ifølge den videnskabelige viden, der er tilgængelig i dag.

## Generel beskrivelse (fig. 1)

- A Display
- 1 Indikator for lavt batteriniveau
- 2 Måleenhed
- 3 Glad/neutral smiley
- 4 OK symbol
- 5 Brugernummer
- 6 Skraldespandssymbol
- 7 Reel vægt
- 8 Overordnet vægtmål/dagligt vægtmål
- B USER-knap
- C SET-knap
- D "op" og "ned" taster (▼/ ▲)

## Klargøring

### Isætning af batterier

Apparatet fungerer på fire LR6 AA 1,5-volt batterier (medfølger). Det anbefales at bruge Philips PowerLife-batterier pga. deres lange levetid og af hensyn til miljøet.

- 1** Fjern dækslet til batterirummet (fig. 2).
- 2** Sæt batterierne i, og sæt derefter dækslet til batterirummet på igen (fig. 3). Sørg for, at batteriernes poler (+ og -) vender den rigtige vej.
- 3** Stil dig på vægten for at lade apparatet udføre en automatisk kalibrering. Den aflæsning, der vises i displayet under kalibreringen, er irrelevant.

## Udskiftning af batterierne

- 1 Udskift batterierne, når indikatoren for lavt batteriniveau ses i displayet (fig. 4).
- 2 Stil dig på vægten for at lade apparatet udføre en automatisk kalibrering.  
Den aflæsning, der vises i displayet under kalibreringen, er irrelevant.

## Påsætning/aftagning af tæppedupperne

---

Hvis du vil anvende vægten på et tykt tæppe, skal du sætte de medfølgende tæppedupper på

- 1 Tryk tæppedupperne ind i hullerne i bunden af apparatet (fig. 5).  
De kan fjernes igen ved blot at trække dem ud af hullerne.

## Optimering af vægtens nøjagtighed

---

Apparatet er udstyret med tyngdekraftzoner. Disse zoner optimerer vægtens nøjagtighed, fordi de kompenserer for forskellen i tyngdekraften forskellige steder i verden.

- 1 Indstil skydekontakten til den zone (1-6), der er nærmest det sted, vægten bruges (fig. 6).

## Indstilling af måleenheden

---

- 1 Indstil skydekontakten på den ønskede måleenhed (kg, st eller lb) (fig. 7).  
D Displayet viser den valgte måleenhed, samt hvordan vægten vises (fig. 8).

## Indstilling af klokkeslæt og dato

---

- 1 Når apparatet er slukket, skal du trykke SET i 2 sekunder (fig. 9).  
D Indikatoren for årstal begynder at blinke (fig. 10).
- 2 Indstil årstallet med ▲ og ▼ tasterne. (fig. 11)
- 3 Tryk SET for at bekræfte det valgte årstal (fig. 12).  
D Indikatoren for måned begynder at blinke (fig. 13).
- 4 Indstil måneden med ▲ og ▼ tasterne. (fig. 11)
- 5 Tryk SET for at bekræfte den valgte måned (fig. 14).  
D Indikatoren for dag begynder at blinke (fig. 15).
- 6 Indstil dagen med ▲ og ▼ tasterne. (fig. 16)
- 7 Tryk SET for at bekræfte den valgte dag (fig. 12).  
D Indikatoren for time begynder at blinke (fig. 17).
- 8 Indstil timen med ▲ og ▼ tasterne. (fig. 11)
- 9 Tryk SET for at bekræfte den valgte time (fig. 12).  
D Indikatoren for minutter begynder at blinke (fig. 18).
- 10 Indstil minutterne med ▲ og ▼ tasterne. (fig. 11)
- 11 Tryk SET for at bekræfte de valgte minutter (fig. 12).  
D Klokkenslæt og dato er indstillet, og apparatet slukker automatisk.
- 12 Tryk SET, når apparatet er slukket for at se klokkeslæt og dato.

## Sådan bruges apparatet

### Måling af kropsvægt

---

- 1 Stil dig på vægten (fig. 19).  
D Apparatet tænder automatisk.  
D Din vægt vises efter et par sekunder (fig. 20).

- 2 Træd ned fra vægten.
  - ▮ Apparatet slukker automatisk.

*Bemærk: Vejning bør foretages under identiske forhold for at sikre et gyldigt sammenligningsgrundlag. Ideelt om morgenen før morgenmaden.*

### **Lagring af vægtmålinger i hukommelsen**

---

Apparatet kan gemme op til 36 vægtmålinger for op til 5 brugere. Dette gør det nemmere at følge udsvingene over tid.

- 1 Tryk på USER-knappen, indtil displayet viser det korrekte brugernummer (fig. 21).
- 2 Stil dig på vægten.
  - ▮ Din vægt vises efter et par sekunder (fig. 22).
  - ▮ Din vægt gemmes automatisk under det valgte brugernummer.

#### **Alternativ lagringsmetode**

Du kan også gemme din vægt efter vejning på følgende måde uden først at vælge et brugernummer:

- 1 Stil dig på vægten.
  - ▮ Apparatet tænder automatisk.
  - ▮ Din vægt vises efter et par sekunder.
- 2 Træd ned fra vægten.
- 3 Tryk på USER-knappen, indtil displayet viser det korrekte brugernummer (fig. 21).
- 4 Tryk SET for at gemme din vægt under det valgte brugernummer (fig. 12).
  - ▮ Apparatet slukker automatisk.

#### **Sådan hentes vægtmålinger i hukommelsen**

- 1 Tryk på USER-knappen, indtil displayet viser det korrekte brugernummer (fig. 21).
- 2 Brug ▲ og ▼ tasterne for at søge i dine tidligere vægtmålinger. (fig. 11)
  - ▮ Den første linje i displayet skifter mellem at vise vægtmålingen og den aktuelle dato. Den anden linje i displayet viser den vægt, der er målt den pågældende dag. (fig. 23)

#### **Sletning af en enkelt vægtmåling i din vægthistorik**

- 1 Tryk på USER-knappen, indtil displayet viser det korrekte brugernummer (fig. 21).
- 2 Brug ▲ og ▼ tasterne for at søge i dine tidligere vægtmålinger. (fig. 11)  
Stop søgningen, når displayet viser den vægt, du ønsker at slette.
- 3 Tryk SET i 2 sekunder, indtil skraldespandssymbolet ses på displayet (fig. 24).
- 4 Tryk på ▲ eller ▼ tasten, indtil skraldespandssymbolet begynder at blinke.
- 5 Tryk SET igen for at slette vægten (fig. 12).

*Bemærk: Ønsker du ikke at slette vægten, tryk ▲ eller ▼.*

#### **Sletning af data for en bruger**

- 1 Tryk på USER-knappen, indtil displayet viser det korrekte brugernummer (fig. 21).
- 2 Tryk på USER knappen i 2 sekunder, indtil displayet viser skraldespandssymbolet (fig. 25).
- 3 Tryk SET for at slette al data under det valgte brugernummer (fig. 12).

*Bemærk: Ønsker du ikke at slette de data, der er gemt under det valgte brugernummer, trykkes på ▲ eller ▼, indtil brugernummeret og OK symbolet blinker. Tryk derefter SET.*

## Vægtmål-funktion

Med vægtmål-funktionen kan du sammenligne din faktiske vægt med dit daglige vægtmål, hvis du følger et vægtstyringsprogram. Før du kan anvende denne funktion, skal du angive et vægtmål. Læs de vedlagte instruktioner om vægtstyring for yderligere informationer om fastsættelse af vægtmål og andre tips.

### Sådan angives et overordnet vægtmål

- 1 Tryk på USER knappen for at vælge et brugernummer.
- 2 Tryk SET (fig. 12).
  - ▶ Det overordnede vægtmål blinker på displayet. Standardindstillingen er 80 kg (fig. 26).
- 3 Indstil dit overordnede vægtmål med ▲ og ▼ tasterne. (fig. 11)
- 4 Tryk SET igen for at bekræfte det overordnede vægtmål (fig. 12).

*Bemærk: Er der allerede gemt en række vægtnmålinger under det brugernummer, hvor du vil indstille et overordnet vægtmål, slettes alle målinger fra dette brugernummer – med undtagelse af første og sidst målte vægt.*

### Vejning med vægtmål-funktion

*Bemærk: Vægtmål-funktionen fungerer kun, hvis der er indstillet dato og klokkeslæt.*

- 1 Tryk på USER knappen for at vælge et brugernummer.
  - ▶ Den første linje i displayet viser dit samlede vægtmål (fig. 26).
- 2 Stil dig op på vægten, og vent, indtil aflæsningen er stabil.
  - ▶ Den første linje i displayet viser dit daglige vægtmål. (fig. 27)

Det daglige vægtmål er den vægt, du skal opnå den pågældende dag, hvis du overholder dit vægtstyringsprogram. For eksempel: Din startvægt er 60 kg. Det faste vægttab på skalaen er 0,1 kg om dagen. Det betyder, at dit daglige vægtmål på femtedagen for dit vægtstyringsprogram skal være  $60 - 5 \times 0,1 = 59,5$  kg.

Vægten udregner automatisk dit daglige vægtmål.
- 3 Den anden linje i displayet viser din aktuelle vægt.
  - ▶ Hvis en glad smiley kommer frem på displayet, overholder du dit vægtstyringsprogram (fig. 28).
  - ▶ Er der ingen smiley i displayet, ligger du op til 1 kg over dit daglige vægtmål (når det drejer sig om vægttab) eller ned til 1 kg under dit daglige vægtmål (når du skal tage på). I disse tilfælde ligger du stadig inden for en sund margen, men du skal være opmærksom på ikke at tabe dig eller tage på for langsomt.
  - ▶ Hvis en neutral smiley ses i displayet, ligger du mere end 1 kg over eller under dit daglige vægtmål, hvilket betyder, at du taber dig eller tager på for hurtigt.
  - ▶ Der er ingen smileys i displayet de første 24 timer efter indstilling af et overordnet vægtmål.
  - ▶ Hvis du har nået dit samlede vægtmål, blinker den glade smiley.

## Rengøring

Brug aldrig skuresvampe eller skrappe rengøringsmidler så som benzin, acetone eller lignende til rengøring af apparatet.

- 1 Rengør vægten med en fugtig klud.

## Opbevaring

- Opbevar vægten i vandret position (fig. 29).

**Miljøhensyn**

- Batterier indeholder substanser, der kan skade miljøet. Smid aldrig batterier ud sammen med det normale husholdningsaffald, men aflever dem på et officielt indsamlingssted for brugte batterier. Fjern altid batterierne, inden apparatet til sin tid kasseres, og aflever dem på et officielt indsamlingssted.
- Apparatet må ikke smides ud sammen med det almindelige husholdningsaffald, når det til sin tid kasseres. Aflever det i stedet på en kommunal genbrugsstation. På den måde er du med til at beskytte miljøet (fig. 30).

**Garanti og service**

For alle yderligere oplysninger eller ved eventuelle problemer med apparatet henvises til Philips' hjemmeside på adressen [www.philips.com](http://www.philips.com) eller det lokale Philips Kundecenter (telefonnumre findes i vedlagte "World-Wide Guarantee" folder). Hvis der ikke findes et kundecenter i dit land, bedes du venligst kontakte din lokale Philips-forhandler eller Serviceafdelingen i Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

**Fejlfinding**

Dette kapitel opsummerer de mest almindelige problemer, du kan støde på ved brug af apparatet. Kan du ikke løse problemet ved hjælp af nedenstående informationer, bedes du kontakte dit lokale Philips Kundecenter.

Problem	Løsning
Der ses et batterisymbol i displayet.	Batterierne er næsten tomme. Udskift dem (se kapitlet "Klargøring"). Når batterierne er udskiftet, skal tid og dato nulstilles. De lagrede vægtmålinger under brugernumrene og de indstillede vægtmål bevares i hukommelsen.
Displayet viser en mærkelig vægt, efter jeg har isat batterierne.	Efter du har sat batterier i, kalibreres apparatet automatisk. Det medfører, at apparatet viser en mærkelig vægt. Næste gang du bruger apparatet, er vægtangivelsen normal og præcis.
Den viste kropsvægt er unormalt høj eller lav.	Apparatet står måske på et gulvtæppe. Brug de medfølgende "tæppedupper", eller stil vægten på et fast, jævnt underlag.
Meddelelsen "Err" vises på displayet.	Belastningen på vægten er muligvis for høj. Apparatet kan måle mellem 10 - 180 kg.
Meddelelsen "Err1" vises på displayet.	Belastningen på vægten er muligvis for lav. Apparatet kan måle mellem 10 - 180 kg. Hvis du vil veje et objekt på under 10 kg, skal du først veje dig selv. Vej derefter dig selv, mens du holder objektet. Forskellen mellem de to værdier udgør objektets vægt.
"----" vises på displayet.	Apparatet kalibreres automatisk. Træd ned fra vægten, og vent, indtil det slukkes automatisk. Efter 3 sekunder er kalibreringen udført, og apparatet er klart til brug.

**Ofte stillede spørgsmål**

- 1 Hvordan optimerer tyngdekraftszonen vægtens nøjagtighed?
- 2 Jordens tyngdekraft varierer i forhold til forskellige breddegrader. Det betyder, at du vejer mindre, når du er tættere på ækvator, og mere, når du er tættere på polerne. Tyngdekraftszonerne kompenserer for denne forskel. Kompensationen for en person, der



vejer 80 kg, er op til 100 g lettere fra ækvator til Nordpolen og op til 250 g tungere fra ækvator til Sydpolen. Når du vælger den zone, der er tættest på, hvor du bor, vises din vægt med optimeret (absolut) nøjagtighed. Det gør det nemmere at sammenligne din vægt målt af din vægt derhjemme med din vægt målt af professionelt kalibrerede vægte, som ofte bruges af læger, diætister og fitnesscentre.

**2** Hvordan indstiller jeg tyngdekraftszonen?

► Se afsnittet “Klargøring”.

**3** Er det sikkert for gravide kvinder at bruge vægten?

► Ja, målingen er helt sikker. Den vægt, der vises, inkluderer naturligvis også vægten på babyen.

**4** Hvordan hjælper vægtmål-funktionen mig til at opnå min idealvægt?

► For at opnå noget som helst i livet skal du først sætte dig et klart mål. Derefter skal du have disciplin og motivation til at arbejde dig hen mod det mål. Hvis udfordringen er for stor for dig, mister du måske modet, før du er begyndt. Vægtmål-funktionen hjælper dig med at sætte et mål og nå det ved at vise dig dit daglige vægtmål (dvs. vægtmål for en given dag) i stedet for dit ultimative mål (dvs. dit overordnede vægtmål). Måling af vægttab i daglige trin gør det nemmere at se fremgang, og dette hjælper med til at bevare motivationen dag efter dag.

**5** Formindskes vægtens nøjagtighed over tid?

► Nej. Apparatet kalibreres automatisk efter hver vejning. Derudover er apparatet udstyret med 4 sensorer, som gør det muligt at opnå løbende nøjagtige resultater med en enkel mekanisk struktur.

## Wichtig

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf.

### Gefahr

- Ihre Hände müssen beim Einsetzen der Batterien völlig trocken sein.
- Benutzen Sie das Gerät immer auf einer stabilen, ebenen und waagerechten Unterlage.
- Treten Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage, Sie könnten ggf. ausrutschen.

### Warnhinweis

- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser. Spülen Sie es auch nicht unter fließendem Wasser ab.
- Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.

### Achtung

- Stellen Sie nichts auf das Gerät, wenn Sie es wegstellen.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch im Haushalt bestimmt.
- Beginnen Sie keine Diät oder Bewegungstherapie, ohne vorher einen Arzt zu konsultieren bzw. gesundheitlichen Rat einzuholen.

### Elektromagnetische Felder (EMF; Electro Magnetic Fields)

Dieses Philips Gerät erfüllt sämtliche Normen bezüglich elektromagnetischer Felder (EMF). Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das Gerät sicher im Gebrauch, sofern es ordnungsgemäß und entsprechend den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung gehandhabt wird.

## Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

- A Display
- 1 Warnanzeige bei geringem Ladestand
- 2 Maßeinheit
- 3 Lachendes/neutrales Smiley
- 4 OK-Symbol
- 5 Benutzernummer
- 6 Papierkorb-Symbol
- 7 Aktuelles Gewicht
- 8 Endgültiges Zielgewicht/Tageszielgewicht
- B USER-Taste
- C SET-Taste
- D Pfeiltasten nach oben und unten (▼ / ▲)

## Für den Gebrauch vorbereiten

### Batterien einlegen

Für den Betrieb des Geräts sind vier 1,5-Volt-Batterien LR6 AA (mitgeliefert) erforderlich. Aufgrund ihrer langen Lebensdauer und Umweltfreundlichkeit empfehlen wir die Verwendung von PowerLife-Batterien von Philips.

**1** Nehmen Sie die Abdeckung des Batteriefachs ab (Abb. 2).

**2** Legen Sie die Batterien in das Fach ein und setzen Sie die Abdeckung wieder auf (Abb. 3).

Achten Sie darauf, dass die Polung (+) bzw. (-) auf den Batterien mit den Markierungen im Batteriefach übereinstimmt.

- 3** Stellen Sie sich auf die Waage, damit das Gerät eine automatische Kalibrierung durchführen kann.

Die Display-Anzeigen während der Kalibrierung sind bedeutungslos.

### Batterien auswechseln

- 1** Tauschen Sie die Batterien aus, wenn die Warnanzeige bei geringem Ladestand aufleuchtet (Abb. 4).
- 2** Stellen Sie sich auf die Waage, damit das Gerät eine automatische Kalibrierung durchführen kann.

Die Display-Anzeigen während der Kalibrierung sind bedeutungslos.

### Teppichfüße befestigen/entfernen

Befestigen Sie die mitgelieferten Teppichfüße, wenn Sie die Waage auf dickem Teppichboden benutzen möchten.

- 1** Stecken Sie die Füße in die entsprechenden Löcher auf der Geräteunterseite (Abb. 5).  
Zum Entfernen ziehen Sie sie einfach wieder heraus.

### Die Genauigkeit der Waage verbessern

Das Gerät ist mit Gravitationszonen ausgestattet. Diese Zonen verbessern die Messgenauigkeit der Waage, da sie Gravitationsunterschiede weltweit ausgleichen.

- 1** Stellen Sie den Schieberegler auf die Zone (1-6), die Ihrem Standort am nächsten liegt (Abb. 6).

### Maßeinheit anpassen

- 1** Stellen Sie den Schieberegler auf die gewünschte Maßeinheit (kg, st oder lb) (Abb. 7).  
 ▶ Auf dem Display werden die ausgewählte Maßeinheit und die Option für die Gewichtsanzeige eingeblendet (Abb. 8).

### Uhrzeit und Datum festlegen

- 1** Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, drücken Sie zwei Sekunden lang die SET-Taste (Abb. 9).  
 ▶ Die Jahresangabe beginnt zu blinken (Abb. 10).

- 2** Stellen Sie mithilfe der Tasten ▲ bzw. ▼ das korrekte Jahr ein. (Abb. 11)

- 3** Bestätigen Sie die Einstellung des Jahres durch Drücken der SET-Taste (Abb. 12).  
 ▶ Die Monatsangabe beginnt zu blinken (Abb. 13).

- 4** Stellen Sie mithilfe der Tasten ▲ bzw. ▼ den korrekten Monat ein. (Abb. 11)

- 5** Bestätigen Sie die Einstellung des Monats durch Drücken der SET-Taste (Abb. 14).  
 ▶ Die Tagesangabe beginnt zu blinken (Abb. 15).

- 6** Stellen Sie mithilfe der Tasten ▲ bzw. ▼ den korrekten Tag ein. (Abb. 16)

- 7** Bestätigen Sie die Einstellung des Tages durch Drücken der SET-Taste (Abb. 12).  
 ▶ Die Stundenangabe beginnt zu blinken (Abb. 17).

- 8** Stellen Sie mithilfe der Tasten ▲ bzw. ▼ die korrekte Stunde ein. (Abb. 11)

- 9** Bestätigen Sie die Einstellung der Stunde durch Drücken der SET-Taste (Abb. 12).  
 ▶ Die Minutenangabe beginnt zu blinken (Abb. 18).

- 10** Stellen Sie mithilfe der Tasten ▲ bzw. ▼ die korrekten Minuten ein. (Abb. 11)

- 11** Bestätigen Sie die Einstellung der Minuten durch Drücken der SET-Taste (Abb. 12).  
 ▶ Datum und Uhrzeit wurden eingestellt und das Gerät schaltet sich automatisch aus.

- 12** Zur Anzeige von Datum und Uhrzeit drücken Sie die SET-Taste, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.

## Das Gerät benutzen

### Das Körpergewicht messen

---

- 1** Stellen Sie sich auf die Waage (Abb. 19).
  - Das Gerät schaltet sich automatisch ein.
  - Ihr Gewicht wird nach wenigen Sekunden angezeigt (Abb. 20).
- 2** Steigen Sie von der Waage.
  - Das Gerät schaltet sich automatisch aus.

*Hinweis: Die Gewichtnahme muss unter unveränderten Bedingungen stattfinden, um einen korrekten Vergleich zu ermöglichen. Wiegen Sie sich idealerweise am Morgen vor dem Frühstück.*

### Das Gewicht im Speicher ablegen

---

Das Gerät kann bis zu 36 Gewichtsmessungen für bis zu 5 Benutzer speichern. Somit können Sie Gewichtsveränderungen über einen längeren Zeitraum einfacher verfolgen.

- 1** Drücken Sie wiederholt die USER-Taste, bis die korrekte Benutzernummer auf dem Display angezeigt wird (Abb. 21).
- 2** Stellen Sie sich auf die Waage.
  - Ihr Gewicht wird nach wenigen Sekunden angezeigt (Abb. 22).
  - Ihr Gewicht wird automatisch unter der gewählten Benutzernummer gespeichert.

### Alternative Speichermethode

Sie können Ihr Gewicht auch nach der Gewichtnahme speichern, ohne zuvor die Benutzernummer auszuwählen. Gehen Sie dazu folgendermaßen vor:

- 1** Stellen Sie sich auf die Waage.
  - Das Gerät schaltet sich automatisch ein.
  - Ihr Gewicht wird nach wenigen Sekunden angezeigt.
- 2** Steigen Sie von der Waage.
- 3** Drücken Sie wiederholt die USER-Taste, bis die korrekte Benutzernummer auf dem Display angezeigt wird (Abb. 21).
- 4** Drücken Sie die SET-Taste, um Ihr Gewicht unter der gewählten Benutzernummer zu speichern (Abb. 12).
  - Das Gerät schaltet sich automatisch aus.

### Frühere Gewichtsmessungen aus dem Speicher abrufen

- 1** Drücken Sie wiederholt die USER-Taste, bis die korrekte Benutzernummer auf dem Display angezeigt wird (Abb. 21).
- 2** Blättern Sie mit den Tasten ▲ und ▼ durch frühere Gewichtsmessungen. (Abb. 11)
  - Auf der ersten Zeile im Display wird abwechselnd die Nummer und das Datum der Messung angezeigt. Auf der zweiten Zeile im Display wird das an diesem Datum gemessene Gewicht eingeblendet. (Abb. 23)

### Eine Gewichtsmessung aus dem Speicher entfernen

- 1** Drücken Sie wiederholt die USER-Taste, bis die korrekte Benutzernummer auf dem Display angezeigt wird (Abb. 21).
- 2** Blättern Sie mit den Tasten ▲ und ▼ durch frühere Gewichtsmessungen. (Abb. 11)

Stoppen Sie das Durchsuchen früherer Gewichtsmessungen, wenn die zu löschende Gewichtsmessung im Display angezeigt wird.

- 3** Drücken Sie zwei Sekunden lang die SET-Taste, bis das Papierkorb-Symbol auf dem Display angezeigt wird (Abb. 24).
- 4** Drücken Sie die Taste ▲ bzw. ▼, bis das Papierkorb-Symbol zu blinken beginnt.
- 5** Drücken Sie erneut die SET-Taste, um die ausgewählte Gewichtsmessung zu löschen (Abb. 12).

*Hinweis: Wenn Sie die Gewichtsmessung nicht löschen möchten, drücken Sie die Taste ▲ bzw. ▼.*

### **Sämtliche Daten eines Benutzers löschen**

- 1** Drücken Sie wiederholt die USER-Taste, bis die korrekte Benutzernummer auf dem Display angezeigt wird (Abb. 21).
- 2** Drücken Sie zwei Sekunden lang die USER-Taste, bis auf dem Display das Papierkorb-Symbol angezeigt wird (Abb. 25).
- 3** Drücken Sie die SET-Taste, um sämtliche Gewichtsmessungen für die gewählte Benutzernummer zu löschen (Abb. 12).

*Hinweis: Wenn Sie die unter der ausgewählten Benutzernummer gespeicherten Gewichtsdaten nicht löschen möchten, drücken Sie die Taste ▲ bzw. ▼, bis die Benutzernummer und das OK-Symbol zu blinken beginnen. Drücken Sie anschließend die SET-Taste.*

### **Zielgewichtsfunktion**

---

Mithilfe der Zielgewichtsfunktion können Sie Ihr aktuelles Gewicht mit Ihrem Tageszielgewicht im Rahmen eines Gewichtskontrollprogramms vergleichen. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie ein Zielgewicht festlegen. Informationen zum Festlegen des Zielgewichts sowie weitere nützliche Hinweise finden Sie in der separaten Anleitung zur Gewichtskontrolle.

#### **Endgültiges Zielgewicht eingeben**

- 1** Drücken Sie wiederholt die USER-Taste, um eine Benutzernummer auszuwählen.
- 2** Drücken Sie die SET-Taste (Abb. 12).
  - ▶ Auf dem Display blinkt das endgültige Zielgewicht. Standardwert für das endgültige Zielgewicht ist 80 kg (Abb. 26).
- 3** Legen Sie Ihr endgültiges Zielgewicht mithilfe der Tasten ▲ und ▼ fest. (Abb. 11)
- 4** Drücken Sie erneut die SET-Taste, um Ihr endgültiges Zielgewicht zu bestätigen (Abb. 12).

*Hinweis: Ist unter der Benutzernummer, für die Sie ein endgültiges Zielgewicht festgelegt haben, bereits eine Liste mit Gewichtsmessungen gespeichert, werden mit Ausnahme der ersten und letzten Gewichtsmessung sämtliche Gewichtsmessungen für die Benutzernummer gelöscht.*

#### **Ihr Gewicht mit der Zielgewichtsfunktion messen**

*Hinweis: Die Zielgewichtsfunktion ist nur verfügbar, wenn Sie Datum und Uhrzeit eingestellt haben.*

- 1** Drücken Sie wiederholt die USER-Taste, um eine Benutzernummer auszuwählen.
  - ▶ Die erste Zeile des Displays zeigt Ihr endgültiges Zielgewicht an (Abb. 26).
- 2** Stellen Sie sich auf die Waage und warten Sie, bis die Anzeige nicht mehr wechselt.
  - ▶ Die erste Zeile des Displays zeigt Ihr Tageszielgewicht an. (Abb. 27)

Das Tageszielgewicht ist das Gewicht, das Sie heute erreichen sollten, wenn Sie das Gewichtskontrollprogramm einhalten möchten. Beispiel: Ihr Startgewicht beträgt 60 kg. Der von der Waage festgelegte tägliche Gewichtsverlust beträgt 0,1 kg. Daraus ergibt sich die folgende Formel

zur Berechnung des Tageszielgewichts am fünften Tag Ihres Gewichtskontrollprogramms:  
 $60 \text{ kg} - 5 \times 0,1 \text{ kg} = 59,5 \text{ kg}$ .

Die Waage berechnet automatisch Ihr Tageszielgewicht.

**3** Die zweite Zeile des Displays zeigt Ihr aktuelles Gewicht an.

- Wird ein lachendes Smiley auf dem Display angezeigt, entspricht Ihr Gewicht den Vorgaben Ihres Gewichtskontrollprogramms (Abb. 28).
- Wird kein Smiley im Display angezeigt, liegen Sie bis zu 1 kg über Ihrem Tageszielgewicht (im Fall eines Gewichtsverlustes) bzw. bis zu 1 kg unter Ihrem Tageszielgewicht (im Fall einer Gewichtszunahme). Ist dies der Fall, befinden Sie sich noch immer im zulässigen Bereich, müssen jedoch darauf achten, dass Ihr Gewichtsverlust bzw. Ihre Gewichtszunahme nicht zu langsam ist.
- Wird auf dem Display ein neutrales Smiley angezeigt, liegt Ihr Gewicht mehr als 1 kg über bzw. unter Ihrem Tageszielgewicht, d. h. Ihre Gewichtszunahme bzw. Ihr Gewichtsverlust ist zu schnell.
- In den ersten 24 Stunden nach Festlegung eines endgültigen Zielgewichts wird auf dem Display kein Smiley angezeigt.
- Beim Erreichen des endgültigen Zielgewichts beginnt das lachende Smiley zu blinken.

### Reinigung

Benutzen Sie zum Reinigen des Geräts keine Scheuerschwämme und -mittel oder aggressive Flüssigkeiten wie Benzin oder Azeton.

- 1** Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch.

### Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Waage in horizontaler Position auf (Abb. 29).

### Umweltschutz

- Batterien enthalten Substanzen, die die Umwelt gefährden können. Entsorgen Sie Batterien nicht über den gewöhnlichen Hausmüll, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle für Batterien ab. Entfernen Sie die Batterien, bevor Sie das Gerät an einer offiziellen Recyclingstelle abgeben.
- Werfen Sie das Gerät am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Hausmüll. Bringen Sie es zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle. Auf diese Weise helfen Sie, die Umwelt zu schonen (Abb. 30).

### Garantie und Kundendienst

Benötigen Sie weitere Informationen oder treten Probleme auf, wenden Sie sich bitte an Ihren Philips-Händler oder setzen Sie sich mit einem Philips Service-Center in Ihrem Land in Verbindung (Telefonnummer siehe Garantieschrift). Besuchen Sie auch die Philips Website [www.philips.com](http://www.philips.com). Sie können auch direkt die Service-Abteilung von Philips Domestic Appliances and Personal Care BV kontaktieren.

## Fehlerbehebung

In diesem Kapitel sind die häufigsten Probleme aufgeführt, die beim Gebrauch Ihres Geräts auftreten können. Sollten Sie ein Problem mithilfe der nachstehenden Informationen nicht beheben können, wenden Sie sich bitte an das Philips Service Center in Ihrem Land.

Problem	Lösung
Auf dem Display wird ein Batteriesymbol angezeigt.	Die Batterien sind fast leer. Tauschen Sie die Batterien aus (siehe "Für den Gebrauch vorbereiten"). Nach dem Austauschen sind Datum und Uhrzeit erneut einzustellen. Die unter den Benutzernummern gespeicherten Gewichtsmessungen und Zielgewichte sind noch immer im Speicher enthalten.
Im Display wird ein ungewöhnliches Gewicht angezeigt, nachdem ich die Batterien eingelegt habe.	Nachdem Sie die Batterien eingelegt haben, führt die Waage automatisch eine Kalibrierung durch. Darum werden auf dem Display ungewöhnliche Gewichtsangaben eingeblendet. Beim nächsten Gebrauch funktioniert die Waage normal und zeigt ein korrektes Gewicht an.
Das angezeigte Körpergewicht ist ungewöhnlich hoch bzw. niedrig.	Möglicherweise steht die Waage auf einem Teppichboden. Verwenden Sie die mitgelieferten Teppichfüße oder stellen Sie die Waage auf eine stabile und ebene Unterlage.
Auf dem Display wird 'Err' angezeigt.	Das Gewicht auf der Waage ist ggf. zu groß. Der Messbereich der Waage beträgt 10 kg - 180 kg.
Auf dem Display wird 'Err1' angezeigt.	Das Gewicht auf der Waage ist ggf. zu niedrig. Der Messbereich der Waage beträgt 10 kg - 180 kg. Zum Messen eines Gegenstandes, der leichter als 10 kg ist, wiegen Sie sich zunächst ohne den Gegenstand. Wiegen Sie sich anschließend erneut mit dem Gegenstand. Der Unterschied zwischen den beiden gemessenen Werten entspricht dem Gewicht des Gegenstandes.
'----' wird auf dem Display angezeigt.	Das Gerät führt automatisch eine Kalibrierung durch. Steigen Sie von der Waage und warten Sie, bis sich das Gerät automatisch ausschaltet. Nach 3 Sekunden ist die Kalibrierung abgeschlossen und das Gerät ist einsatzbereit.

## Häufig gestellte Fragen

- 1** Wie verbessert der Gravitationsausgleich die Messgenauigkeit der Waage?
  - Die Erdanziehungskraft variiert in den unterschiedlichen Regionen. Ihr Gewicht ist daher in Äquatornähe etwas niedriger und in der Nähe des Nord- bzw. Südpols etwas höher. Der Gravitationsausgleich kompensiert diese Differenz. Bei einer Person mit einem Gewicht von 80 kg beträgt der Ausgleich vom Äquator zum Nordpol bis zu 100 g (leichter), vom Äquator zum Südpol beträgt der Unterschied 250 g (schwerer). Bei Auswahl der Zone, die Ihrem Wohnort am nächsten liegt, wird das Gewicht mit verbesserter (absoluter) Messgenauigkeit angezeigt. Somit können Sie Ihr Gewicht besser mit dem Gewicht vergleichen, das mit professionell geeichten Waagen, z. B. in der Arztpraxis, beim Ernährungsberater oder im Fitness-Center, gemessen wird.
- 2** Wie wird der Gravitationsausgleich eingestellt?
  - Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Für den Gebrauch vorbereiten“.

**3** Können schwangere Frauen diese Waage problemlos verwenden?

► Ja, die Gewichtsmessung ist absolut sicher. Das angezeigte Gewicht schließt natürlich auch das Gewicht des Ungeborenen ein.

**4** Wie unterstützt mich die Zielgewichtsfunktion beim Erreichen meines Wunschgewichts?

► Wie immer, wenn Sie im Leben etwas erreichen möchten, müssen Sie sich zunächst ein klares Ziel setzen. Darüber hinaus benötigen Sie Disziplin und Motivation, um am Ziel anzukommen. Ist die Herausforderung zu groß, verlieren Sie bereits den Mut, bevor Sie richtig angefangen haben. Die Zielgewichtsfunktion hilft Ihnen beim Festlegen und Erreichen des Wunschgewichts, indem sie Ihnen täglich Ihr Tageszielgewicht (z. B. das Zielgewicht für einen bestimmten Tag) und nicht nur das Wunschgewicht (z. B. Ihr endgültiges Zielgewicht) anzeigt. Täglich gemessene Gewichtsverluste machen Fortschritte viel deutlicher und unterstützen Sie bei der täglichen Motivation.

**5** Lässt die Messgenauigkeit der Waage mit der Zeit nach?

► Nein. Das Gerät führt nach jeder Messung eine Kalibrierung durch. Außerdem verfügt das Gerät über 4 Sensoren, die aufgrund einer einfachen mechanischen Struktur dazu beitragen, korrekte Messergebnisse über einen langen Zeitraum zu liefern.



## Σημαντικό

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή και φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά.

### Κίνδυνος

- Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας και η συσκευή είναι στεγνά όταν τοποθετείτε τις μπαταρίες.
- Χρησιμοποιείτε πάντα τη συσκευή σε σταθερή, επίπεδη και οριζόντια επιφάνεια.
- Μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά με υγρά πόδια, καθώς μπορεί να γλιστρήσετε.

### Προειδοποίηση

- Μην βυθίζετε τη συσκευή σε νερό και μην την ξεπλένετε με νερό βρύσης.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με περιορισμένες σωματικές, αισθητήριες ή διανοητικές ικανότητες ή από άτομα χωρίς εμπειρία και γνώση, εκτός και εάν τη χρησιμοποιούν υπό επίτηρησή ή έχουν λάβει οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Τα παιδιά θα πρέπει να επιβλέπονται προκειμένου να διασφαλιστεί ότι δεν θα παίζουν με τη συσκευή.

### Προσοχή

- Μην τοποθετείτε τίποτα πάνω στη συσκευή όταν την αποθηκεύετε.
- Αυτή η συσκευή προορίζεται για οικιακή χρήση μόνο.
- Μην ξεκινήσετε πρόγραμμα απώλειας βάρους ή κάποια θεραπεία μέσω άσκησης χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα τον ειδικό ή τον γιατρό σας.

### Ηλεκτρομαγνητικά Πεδία (EMF)

Η συγκεκριμένη συσκευή της Philips συμμορφώνεται με όλα τα πρότυπα που αφορούν τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία (EMF). Εάν γίνει σωστός χειρισμός και σύμφωνα με τις οδηγίες του παρόντος εγχειριδίου χρήσης, η συσκευή είναι ασφαλής στη χρήση βάσει των επιστημονικών αποδείξεων που είναι διαθέσιμες μέχρι σήμερα.

## Γενική περιγραφή (Εικ. 1)

- A Οθόνη
- 1 Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας
- 2 Μονάδα μέτρησης
- 3 Χαρούμενη/ουδέτερη φατσούλα
- 4 Σύμβολο OK
- 5 Αριθμός χρήστη
- 6 Σύμβολο κάδου απορριμμάτων
- 7 Πραγματικό βάρος
- 8 Συνολικό βάρος στόχος/ημερήσιο βάρος στόχος
- B Κουμπί USER (ΧΡΗΣΤΗΣ)
- C Κουμπί SET (ΡΥΘΜΙΣΗ)
- D Κουμπιά 'Πάνω' και 'Κάτω' (▼/▲)

## Προετοιμασία για χρήση

### Τοποθέτηση μπαταριών

Η συσκευή λειτουργεί με τέσσερις μπαταρίες LR6 AA 1,5V (συμπεριλαμβάνονται). Σας συμβουλευόμαστε να χρησιμοποιείτε τις μπαταρίες PowerLife της Philips λόγω της μεγάλης διάρκειας και της φιλικότητάς τους προς το περιβάλλον.

- 1** Αφαιρέστε το κάλυμμα της θήκης μπαταριών (Εικ. 2).
- 2** Τοποθετήστε τις μπαταρίες και επανατοποθετήστε το κάλυμμα της θήκης μπαταριών (Εικ. 3).

Βεβαιωθείτε ότι οι πόλοι + και - των μπαταριών δείχνουν προς τη σωστή κατεύθυνση.

**3** Ανεβείτε στη ζυγαριά προκειμένου η συσκευή να πραγματοποιήσει μια αυτόματη ρύθμιση.

Η ένδειξη που εμφανίζεται στην οθόνη κατά τη διάρκεια της ρύθμισης είναι άσχετη.

### **Αντικατάσταση των μπαταριών**

**1** Αντικαταστήστε τις μπαταρίες όταν εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη χαμηλής μπαταρίας (Εικ. 4).

**2** Ανεβείτε στη ζυγαριά προκειμένου η συσκευή να πραγματοποιήσει μια αυτόματη ρύθμιση.

Η ένδειξη που εμφανίζεται στην οθόνη κατά τη διάρκεια της ρύθμισης είναι άσχετη.

### **Ποδαράκια για χαλί: Τοποθέτηση/αφαίρεση**

Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε χαλί με παχύ πέλος, προσαρτήστε τα ποδαράκια για χαλί που παρέχονται

**1** Πιέστε τα ποδαράκια για χαλί μέσα στις τρύπες που βρίσκονται στο κάτω μέρος της συσκευής (Εικ. 5).

Εάν θέλετε να αφαιρέσετε τα ποδαράκια για χαλί, τραβήξτε τα από τις τρύπες.

### **Βελτίωση της ακρίβειας της ζυγαριάς**

Η συσκευή είναι εφοδιασμένη με ζώνες βαρύτητας. Αυτές οι ζώνες βαρύτητας βελτιώνουν την ακρίβεια της ζυγαριάς, γιατί αντισταθμίζουν τις διαφορές της βαρύτητας ανά τον κόσμο.

**1** Ρυθμίστε το διακόπτη στη ζώνη (1-6) που είναι πιο κοντά στην τοποθεσία που χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά (Εικ. 6).

### **Ρύθμιση της μονάδας μέτρησης**

**1** Ρυθμίστε το διακόπτη στην προτιμώμενη μονάδα μέτρησης (kg, st ή lb) (Εικ. 7).

▶ Στην οθόνη εμφανίζεται η επιλεγμένη μονάδα μέτρησης και ο τρόπος εμφάνισης του βάρους (Εικ. 8).

### **Ρύθμιση ώρας και ημερομηνίας**

**1** Ενώ η συσκευή είναι απενεργοποιημένη, πιέστε το κουμπί SET για 2 δευτερόλεπτα (Εικ. 9).

▶ Η ένδειξη έτους αρχίζει να αναβοσβήνει (Εικ. 10).

**2** Ρυθμίστε το έτος με τα κουμπιά ▲ και ▼. (Εικ. 11)

**3** Πιέστε το κουμπί SET για να επιβεβαιώσετε το έτος (Εικ. 12).

▶ Η ένδειξη μήνα αρχίζει να αναβοσβήνει (Εικ. 13).

**4** Ρυθμίστε το μήνα με τα κουμπιά ▲ και ▼. (Εικ. 11)

**5** Πιέστε το κουμπί SET για να επιβεβαιώσετε το μήνα (Εικ. 14)

▶ Η ένδειξη ημέρας αρχίζει να αναβοσβήνει (Εικ. 15).

**6** Ρυθμίστε την ημέρα με τα κουμπιά ▲ και ▼. (Εικ. 16)

**7** Πιέστε το κουμπί SET για να επιβεβαιώσετε την ημέρα (Εικ. 12).

▶ Η ένδειξη ώρας αρχίζει να αναβοσβήνει (Εικ. 17).

**8** Ρυθμίστε την ώρα με τα κουμπιά ▲ και ▼. (Εικ. 11)

**9** Πιέστε το κουμπί SET για να επιβεβαιώσετε την ώρα (Εικ. 12).

▶ Η ένδειξη λεπτών αρχίζει να αναβοσβήνει (Εικ. 18).

- 10** Ρυθμίστε τα λεπτά με τα κουμπιά ▲ και ▼. (Εικ. 11)
- 11** Πιέστε το κουμπί SET για να επιβεβαιώσετε τα λεπτά (Εικ. 12).  
 ► Η ώρα και η ημερομηνία έχουν ρυθμιστεί και η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα.
- 12** Για να δείτε την ώρα και την ημερομηνία, πιέστε το κουμπί SET ενώ η συσκευή είναι απενεργοποιημένη.

## Χρήση της συσκευής

### Μέτρηση βάρους σώματος

- 1** Ανεβείτε στη ζυγαριά (Εικ. 19).  
 ► Η συσκευή ενεργοποιείται αυτόματα.  
 ► Το βάρος σας εμφανίζεται μετά από λίγα δευτερόλεπτα (Εικ. 20).
- 2** Κατεβείτε από τη ζυγαριά.  
 ► Η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα.

*Σημείωση: Η μέτρηση βάρους θα πρέπει να γίνεται κάτω από πανομοιότυπες συνθήκες προκειμένου να διασφαλιστούν έγκυρες συγκρίσεις. Η ιδανική ώρα μέτρησης βάρους είναι το πρωί πριν το πρωινό*

### Αποθήκευση του βάρους σας στη μνήμη

Η συσκευή μπορεί να αποθηκεύσει μέχρι 36 μετρήσεις βάρους για έως πέντε χρήστες. Έτσι, μπορείτε να παρακολουθείτε τις αλλαγές στο βάρος σας με το πέρασμα του χρόνου.

- 1** Πιέστε επανειλημμένα το κουμπί USER μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη ο σωστός αριθμός χρήστη (Εικ. 21).
- 2** Ανεβείτε στη ζυγαριά.  
 ► Το βάρος σας εμφανίζεται μετά από λίγα δευτερόλεπτα (Εικ. 22).  
 ► Το βάρος σας αποθηκεύεται αυτόματα στον επιλεγμένο αριθμό χρήστη.

### Εναλλακτική μέθοδος αποθήκευσης

Μπορείτε επίσης να αποθηκεύσετε το βάρος σας μετά τη μέτρηση βάρους, χωρίς να επιλέξετε πρώτα αριθμό χρήστη, με τον εξής τρόπο:

- 1** Ανεβείτε στη ζυγαριά.  
 ► Η συσκευή ενεργοποιείται αυτόματα.  
 ► Το βάρος σας εμφανίζεται μετά από λίγα δευτερόλεπτα.
- 2** Κατεβείτε από τη ζυγαριά.
- 3** Πιέστε επανειλημμένα το κουμπί USER μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη ο σωστός αριθμός χρήστη (Εικ. 21).
- 4** Πιέστε το κουμπί SET για να αποθηκεύσετε το βάρος σας στον επιλεγμένο αριθμό χρήστη (Εικ. 12).  
 ► Η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα.

### Ανάκτηση μέτρησης βάρους από τη μνήμη

- 1** Πιέστε επανειλημμένα το κουμπί USER μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη ο σωστός αριθμός χρήστη (Εικ. 21).
- 2** Πιέστε τα κουμπιά ▲ και ▼ για να περιηγηθείτε στο ιστορικό του βάρους σας. (Εικ. 11)  
 ► Στην πρώτη γραμμή της οθόνης εμφανίζονται εναλλάξ ο αριθμός μέτρησης και η ημερομηνία μέτρησης. Στη δεύτερη γραμμή της οθόνης εμφανίζεται η μέτρηση βάρους εκείνης της ημερομηνίας. (Εικ. 23)

### Διαγραφή μεμονωμένου βάρους από το ιστορικό βάρους

- 1 Πιέστε επανειλημμένα το κουμπί USER μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη ο σωστός αριθμός χρήστη (Εικ. 21).
- 2 Πιέστε τα κουμπιά ▲ και ▼ για να περιηγηθείτε στο ιστορικό του βάρους σας. (Εικ. 11) Σταματήστε την περιήγηση όταν εμφανιστεί στην οθόνη το βάρος που θέλετε να διαγράψετε.
- 3 Πιέστε το κουμπί SET για 2 δευτερόλεπτα μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη το σύμβολο του κάδου απορριμμάτων (Εικ. 24).
- 4 Πιέστε το κουμπί ▲ ή ▼ μέχρι να αρχίσει να αναβοσβήνει το σύμβολο του κάδου απορριμμάτων.
- 5 Πιέστε ξανά το κουμπί SET για να διαγράψετε το βάρος (Εικ. 12).

*Σημείωση: Εάν δεν θέλετε να διαγράψετε το βάρος, πιέστε το κουμπί ▲ ή ▼.*

### Διαγραφή όλων των δεδομένων ενός χρήστη

- 1 Πιέστε επανειλημμένα το κουμπί USER μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη ο σωστός αριθμός χρήστη (Εικ. 21).
- 2 Πιέστε το κουμπί USER για 2 δευτερόλεπτα μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη το σύμβολο του κάδου απορριμμάτων (Εικ. 25).
- 3 Πιέστε το κουμπί SET για να διαγράψετε όλα τα δεδομένα του επιλεγμένου αριθμού χρήστη (Εικ. 12).

*Σημείωση: Εάν δεν θέλετε να διαγράψετε τα δεδομένα που έχουν αποθηκευτεί για τον επιλεγμένο αριθμό χρήστη, πιέστε το κουμπί ▲ ή ▼ μέχρι να αρχίσουν να αναβοσβήνουν ο αριθμός χρήστη και το σύμβολο OK. Στη συνέχεια, πιέστε το κουμπί SET.*

### Λειτουργία βάρους στόχος

---

Με τη λειτουργία βάρους στόχος, μπορείτε να συγκρίνετε το πραγματικό σας βάρος με το ημερήσιο βάρος στόχος κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος διαχείρισης βάρους. Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία, θα πρέπει να ρυθμίσετε ένα βάρος στόχος. Διαβάστε τις χωριστές οδηγίες διαχείρισης βάρους για πληροφορίες σχετικά με τον καθορισμό του βάρους στόχος και άλλες συμβουλές.

#### Καταχώριση συνολικού βάρους στόχος

- 1 Πιέστε επανειλημμένα το κουμπί USER για να επιλέξετε έναν αριθμό χρήστη.
- 2 Πιέστε το κουμπί SET (Εικ. 12).
  - ▶ Το συνολικό βάρος στόχος αναβοσβήνει στην οθόνη. Το προεπιλεγμένο συνολικό βάρος στόχος είναι 80kg (Εικ. 26).
- 3 Ρυθμίστε το δικό σας συνολικό βάρος στόχος με τα κουμπιά ▲ και ▼. (Εικ. 11)
- 4 Πιέστε ξανά το κουμπί SET για να επιβεβαιώσετε το συνολικό βάρος στόχος (Εικ. 12).

*Σημείωση: Εάν υπάρχει ήδη μια λίστα με αποθηκευμένα βάρη για τον αριθμό χρήστη για τον οποίο ρυθμίζετε ένα συνολικό βάρος στόχος, όλα τα βάρη διαγράφονται από το συγκεκριμένο αριθμό χρήστη, εκτός από την πρώτη και τελευταία μέτρηση βάρους.*

#### Μέτρηση βάρους με τη λειτουργία βάρους στόχος

*Σημείωση: Η λειτουργία του βάρους στόχος είναι εφικτή μόνο εάν έχετε ρυθμίσει ημερομηνία και ώρα.*

- 1 Πιέστε επανειλημμένα το κουμπί USER για να επιλέξετε έναν αριθμό χρήστη.
  - ▶ Στην πρώτη γραμμή της οθόνης εμφανίζεται το συνολικό βάρος στόχος (Εικ. 26).

**2** Ανεβείτε στη ζυγαριά και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η ένδειξη.

► Στην πρώτη γραμμή της οθόνης εμφανίζεται το ημερήσιο βάρος στόχος. (Εικ. 27)

Το ημερήσιο βάρος στόχος είναι το βάρος που θα πρέπει να επιτύχετε σήμερα εάν ακολουθείτε το πρόγραμμα διαχείρισης βάρους σας. Για παράδειγμα: Το αρχικό σας βάρος είναι 60kg. Η καθορισμένη απώλεια βάρους στη ζυγαριά είναι 0,1kg την ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι το ημερήσιο βάρος στόχος την πέμπτη ημέρα του προγράμματος διαχείρισης βάρους σας είναι  $60 - 5 \times 0,1 = 59,5\text{kg}$ .

Η ζυγαριά υπολογίζει το ημερήσιο βάρος στόχος σας αυτόματα.

**3** Στη δεύτερη γραμμή της οθόνης εμφανίζεται το τρέχον βάρος σας.

► Εάν εμφανιστεί στην οθόνη μια χαρούμενη φατσούλα, τότε ακολουθείτε το πρόγραμμα διαχείρισης βάρους σας (Εικ. 28).

► Εάν δεν εμφανιστεί φατσούλα στην οθόνη, τότε είστε μέχρι 1 kg πάνω από το ημερήσιο βάρος στόχος (σε περίπτωση απώλειας βάρους) ή μέχρι 1 kg κάτω από το ημερήσιο βάρος στόχος (σε περίπτωση προσθήκης βάρους). Σε αυτή την περίπτωση, βρίσκεστε ακόμα εντός της κλίμακας υγείας, αλλά ίσως πρέπει να προσέχετε να μην χάνετε ή παίρνετε βάρος με τόσο αργούς ρυθμούς.

► Εάν εμφανιστεί στην οθόνη μια ουδέτερη φατσούλα, τότε είστε περισσότερο από 1kg πάνω ή κάτω από το ημερήσιο βάρος στόχος, που σημαίνει ότι παίρνετε ή χάνετε βάρος πολύ γρήγορα.

► Τις πρώτες 24 ώρες μετά τη ρύθμιση ενός συνολικού βάρους στόχος, δεν εμφανίζεται καμία φατσούλα στην οθόνη.

► Εάν έχετε φτάσει στο συνολικό βάρος στόχος, η χαρούμενη φατσούλα αναβοσβήνει.

## Καθαρισμός

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ συρμάτινα σφουγγαράκια, σκληρά καθαριστικά ή υγρά με μεγάλη οξύτητα, όπως είναι το πετρέλαιο και το ασετόν για τον καθαρισμό της συσκευής.

**1** Καθαρίστε τη ζυγαριά με ένα υγρό πανί.

## Αποθήκευση

- Αποθηκεύστε τη ζυγαριά οριζόντια (Εικ. 29).

## Περιβάλλον

- Οι μπαταρίες περιέχουν ουσίες που ενδέχεται να μολύνουν το περιβάλλον. Μην απορρίπτετε τις μπαταρίες μαζί με τα συνηθισμένα απορρίμματα του σπιτιού σας, αλλά μόνο σε ένα επίσημο σημείο συλλογής για μπαταρίες. Αφαιρείτε πάντα τις μπαταρίες πριν απορρίψετε και παραδώσετε τη συσκευή σε ένα επίσημο σημείο συλλογής.

- Στο τέλος της ζωής της συσκευής μην την πετάξετε μαζί με τα συνηθισμένα απορρίμματα του σπιτιού σας, αλλά παραδώστε την σε ένα επίσημο σημείο συλλογής για ανακύκλωση. Με αυτόν τον τρόπο θα βοηθήσετε στην προστασία του περιβάλλοντος (Εικ. 30).

## Εγγύηση και σέρβις

Εάν χρειάζεστε κάποιες πληροφορίες ή αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα, παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Philips στη διεύθυνση [www.philips.com](http://www.philips.com) ή επικοινωνήστε με το Τμήμα Εξυπηρέτησης Πελατών της Philips στη χώρα σας (θα βρείτε το τηλέφωνο στο διεθνές φυλλάδιο εγγύησης). Εάν δεν υπάρχει Τμήμα Εξυπηρέτησης Πελατών στη χώρα σας, απευθυνθείτε στον τοπικό αντιπρόσωπό σας της Philips ή επικοινωνήστε με ένα εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις των Οικιακών Συσκευών και Ειδών Προσωπικής Φροντίδας της Philips.

## Οδηγός ανεύρεσης προβλημάτων

Αυτό το κεφάλαιο συνοψίζει τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε με τη συσκευή σας. Εάν δεν μπορείτε να επιλύσετε το πρόβλημα βάσει των παρακάτω πληροφοριών, επικοινωνήστε με το Τμήμα Εξυπηρέτησης Πελατών της Philips στη χώρα σας.

Πρόβλημα	Λύση
Στην οθόνη εμφανίζεται ένα σύμβολο μπαταρίας.	Οι μπαταρίες είναι σχεδόν άδειες. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες (δείτε το κεφάλαιο 'Προετοιμασία για χρήση'). Μετά την αντικατάσταση των μπαταριών, πρέπει να ρυθμίσετε ξανά την ώρα και την ημερομηνία. Τα βάρη που έχουν αποθηκευτεί στους αριθμούς χρηστών και τα βάρη στόχος που έχετε ρυθμίσει βρίσκονται ακόμα στη μνήμη.
Στην οθόνη εμφανίζεται ένα παράξενο βάρος μετά την τοποθέτηση των μπαταριών.	Μετά την τοποθέτηση των μπαταριών, η συσκευή ρυθμίζεται αυτόματα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εμφανίζεται ένα παράξενο βάρος στη συσκευή. Την επόμενη φορά που θα τη χρησιμοποιήσετε, το βάρος που θα εμφανιστεί θα είναι κανονικό και ακριβές.
Το βάρος σώματος που εμφανίζεται είναι αφύσικα υψηλό ή χαμηλό.	Ίσως έχετε τοποθετήσει τη συσκευή σε πάτωμα με χαλί. Χρησιμοποιήστε τα ποδαράκια για χαλί που παρέχονται ή τοποθετήστε τη ζυγαριά σε στερεή, επίπεδη επιφάνεια.
Στην οθόνη εμφανίζεται το μήνυμα 'Err' (Σφάλμα).	Το βάρος στη ζυγαριά ενδέχεται να είναι πολύ υψηλό. Το εύρος μετρήσεων της συσκευής είναι 10-180kg.
Στην οθόνη εμφανίζεται το μήνυμα 'Err1'	Το βάρος στη ζυγαριά ενδέχεται να είναι πολύ χαμηλό. Το εύρος μετρήσεων της συσκευής κυμαίνεται από 10-180kg. Εάν θέλετε να ζυγίσετε ένα αντικείμενο κάτω από 10kg, πρώτα ζυγιστείτε εσείς. Στη συνέχεια ζυγιστείτε κρατώντας το αντικείμενο. Η διαφορά ανάμεσα στις δύο τιμές αποτελεί το βάρος του αντικειμένου.
Στην οθόνη εμφανίζεται το '----'.	Η συσκευή ρυθμίζεται αυτόματα. Κατεβείτε από τη ζυγαριά και περιμένετε μέχρι να απενεργοποιηθεί αυτόματα η συσκευή. Μετά από 3 δευτερόλεπτα η ρύθμιση έχει ολοκληρωθεί και η συσκευή είναι έτοιμη για χρήση.

## Συχνές ερωτήσεις

- 1 Πώς η ζώνη βαρύτητας βελτιώνει την ακρίβεια της ζυγαριάς;
  - Η δύναμη της βαρύτητας της γης διαφέρει ανάλογα με το γεωγραφικό πλάτος. Συνεπώς, ζυγίζετε λιγότερο όταν βρίσκεστε πιο κοντά στον ισημερινό και περισσότερο όταν βρίσκεστε πιο κοντά στους πόλους. Οι ζώνες βαρύτητας αντισταθμίζουν αυτή τη διαφορά. Η αντιστάθμιση για ένα άτομο 80kg είναι μείωση βάρους έως και 100g από τον ισημερινό στο βόρειο πόλο και αύξηση βάρους έως και 250g από τον ισημερινό στο νότιο πόλο. Όταν επιλέγετε τη ζώνη που είναι πιο κοντά στον τόπο διαμονής σας, το βάρος σας εμφανίζεται με βελτιωμένη (απόλυτη) ακρίβεια. Έτσι, μπορείτε να συγκρίνετε πιο εύκολα το βάρος σας που μετρήθηκε από αυτή τη ζυγαριά με το βάρος σας που μετρήθηκε από ζυγαριές επαγγελματικής ρύθμισης που χρησιμοποιούνται συνήθως από γιαιτρούς, διαιτολόγους ή κέντρα fitness.

- 2 Πώς μπορώ να ρυθμίσω τη ζώνη βαρύτητας;

- ▶ Δείτε το κεφάλαιο 'Προετοιμασία για χρήση'.
- 3** Είναι ασφαλές για μια έγκυο να χρησιμοποιεί αυτή τη ζυγαριά;
- ▶ Ναι, η μέτρηση είναι απολύτως ασφαλής. Φυσικά, στο βάρος που εμφανίζεται συμπεριλαμβάνεται και το βάρος του μωρού.
- 4** Πώς μπορεί να με βοηθήσει η λειτουργία του βάρους στόχος να επιτύχω το ιδανικό μου βάρος;
- ▶ Για να επιτύχετε οτιδήποτε στη ζωή, θα πρέπει πρώτα να θέσετε στον εαυτό σας έναν σαφή στόχο. Και, στη συνέχεια, χρειάζεται πειθαρχία και παρακίνηση προκειμένου να δουλέψετε για αυτό το στόχο. Εάν η πρόκληση είναι πολύ μεγάλη, θα απογοητευτείτε πριν καν ξεκινήσετε. Η λειτουργία βάρους στόχος, σας βοηθά να θέσετε ένα στόχο και, στη συνέχεια, σας βοηθά να δουλέψετε για αυτό το στόχο εμφανίζοντάς σας το ημερήσιο βάρος στόχος σας (δηλαδή το βάρος στόχος μια συγκεκριμένη ημέρα) αντί για τον τελικό σας στόχο (δηλαδή το συνολικό βάρος στόχος σας). Η μέτρηση απώλειας βάρους σε καθημερινά βήματα σας διευκολύνει να βλέπετε την πρόοδο και σας βοηθά να μένετε παρακινήμένοι μέρα με τη μέρα.
- 5** Μειώνεται η ακρίβεια της ζυγαριάς με το πέρασμα του χρόνου;
- ▶ Όχι. Η συσκευή ρυθμίζεται αυτόματα μετά από κάθε μέτρηση. Επιπλέον, η συσκευή διαθέτει 4 αισθητήρες που κάνουν δυνατή τη συνεχή επίτευξη ακριβών αποτελεσμάτων με μια απλή μηχανική δομή.

## Tärkeää

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen käyttöä ja säilytä se vastaisen varalle.

### Vaara

- Varmista, että kätesi ja laite ovat kuivat, kun laitat paristot paikalleen.
- Käytä laitetta aina tukevalla, tasaisella ja vaakasuoralla alustalla.
- Älä astu vaa'alle märin jaloin, ettet liukastu.

### Tärkeää

- Älä upota laitetta veteen äläkä huuhtelee sitä vesihanan alla.
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Pienten lasten ei saa antaa leikkiä laitteella.

### Varoitus

- Älä aseta mitään laitteen päälle säilytyksen ajaksi.
- Tämä laite on tarkoitettu vain kotitalouksien käyttöön.
- Älä aloita painonpudotusta tai kuntoutusta kysymättä ensin neuvoa lääkäriltä tai terveydenhoidon ammattilaiselta.

### Sähkömagneettiset kentät (EMF)

Tämä Philips-laite vastaa kaikkia sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja. Jos laitetta käytetään oikein ja tämän käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti, sen käyttäminen on turvallista tämänhetkisten tieteellisten tutkimusten perusteella.

## Laitteen osat (Kuva 1)

- A Näyttö
- 1 Lataus vähissä -ilmais
- 2 Mittayksikkö
- 3 Iloinen/ilmeeton hymiö
- 4 OK-kuvake
- 5 Käyttäjän numero
- 6 Roskakorikuvake
- 7 Todellinen paino
- 8 Kokonaistavoitepaino / päivittäinen tavoitepaino
- B KÄYTTÄJÄ-painike
- C ASETA-painike
- D Nuolipainikkeet (▼/▲)

## Käyttöönotto

### Paristojen asettaminen

Laite toimii neljällä 1,5 voltin LR6-kokoisella (AA) paristolla (mukana). Suosittelemme kestävien ja ympäristöystävällisten Philips PowerLife -paristojen käyttöä.

**1** Irrota paristolokeron kansi (Kuva 2).

**2** Aseta paristot ja kiinnitä paristolokeron kansi takaisin laitteeseen (Kuva 3). Varmista, että paristojen plus- ja miinusmerkit osoittavat oikeaan suuntaan.

**3** Astu vaa'alle. Laite suorittaa automaattisen kalibroinnin. Kalibroinnin aikana näytössä näkyvällä lukemalla ei ole merkitystä.



## Paristojen vaihtaminen

- 1 Vaihda paristot, kun näytössä on Lataus vähissä -ilmais (Kuva 4).
- 2 Astu vaa'alle. Laite suorittaa automaattisen kalibroinnin. Kalibroinnin aikana näytössä näkyvällä lukemalla ei ole merkitystä.

## Mattojalcojen kiinnittäminen/irrottaminen

Jos haluat käyttää vaakaa paksulla matolla, kiinnitä vaa'an mukana toimitetut mattojalat

- 1 Työnnä mattojalat laitteen pohjassa oleviin reikiin (Kuva 5). Voit poistaa mattojalat vetämällä ne ulos rei'istä.

## Vaa'an tarkkuuden parantaminen

Laitteessa on painovoimavyöhykkeet, jotka parantavat vaa'an tarkkuutta kompensoimalla painovoimaeroja eri puolilla maailmaa.

- 1 Aseta liukukytin sinua lähinnä olevalle vyöhykkeelle (1–6) (Kuva 6).

## Mittayksikön säätäminen

- 1 Aseta liukukytin sopivan mittayksikön kohdalle (kg, st tai lb eli naula) (Kuva 7).
- Näytössä näkyy valittu mittayksikkö (Kuva 8).

## Päivämäärän ja ajan määrittäminen

- 1 Kun laitteesta on katkaistu virta, paina ASETA-painiketta kahden sekunnin ajan (Kuva 9).
  - Vuosiluvun ilmaisin alkaa vilkkua (Kuva 10).
- 2 Määritä vuosiluku ▲- ja ▼-painikkeilla. (Kuva 11)
- 3 Vahvasta vuosiluku painamalla ASETA-painiketta (Kuva 12).
  - Kuukauden ilmaisin alkaa vilkkua (Kuva 13).
- 4 Määritä kuukausi ▲- ja ▼-painikkeilla. (Kuva 11)
- 5 Vahvasta kuukausi painamalla ASETA-painiketta (Kuva 14).
  - Päivän ilmaisin alkaa vilkkua (Kuva 15).
- 6 Määritä päivä ▲- ja ▼-painikkeilla. (Kuva 16)
- 7 Vahvasta päivä painamalla ASETA-painiketta (Kuva 12).
  - Tunnin ilmaisin alkaa vilkkua (Kuva 17).
- 8 Määritä tunti ▲- ja ▼-painikkeilla. (Kuva 11)
- 9 Vahvasta tuntilukema painamalla ASETA-painiketta (Kuva 12).
  - Minuuttien ilmaisin alkaa vilkkua (Kuva 18).
- 10 Määritä minuutit ▲- ja ▼-painikkeilla. (Kuva 11)
- 11 Vahvasta minuuttilukema painamalla ASETA-painiketta (Kuva 12).
  - Aika ja päivämäärä on määritetty. Laitteen virta katkeaa automaattisesti.
- 12 Voit tarkistaa ajan ja päivämäärän painamalla ASETA-painiketta, kun laitteesta on katkaistu virta.

## Käyttö

### Painon mittaaminen

- 1 Astu vaa'alle (Kuva 19).
  - Laite käynnistyy automaattisesti.

► Painosi näkyy näytössä jo muutaman sekunnin kuluttua (Kuva 20).

**2** Astu pois vaa'alta.

► Laite sammuu automaattisesti.

*Huomautus: Vertailukelpoiset tulokset saadaan mittaamalla paino aina samanlaisissa olosuhteissa. Suositeltava aika on aamulla ennen aamiaista.*

### **Painon tallentaminen laitteen muistiin**

Laitteeseen voidaan tallentaa enintään viiden käyttäjän 36 punnituksen tulos. Painon kehityksen seuraaminen on näin helpompaa.

**1** Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee haluamasi käyttäjän numero (Kuva 21).

**2** Astu vaa'alle.

► Painosi näkyy näytössä jo muutaman sekunnin kuluttua (Kuva 22).

► Painosi tallennetaan automaattisesti valitun käyttäjänumeron tietoihin.

### **Toinen tallennusmenetelmä**

Paino voidaan tallentaa punnituksen jälkeen valitsematta ensin käyttäjänumeroa seuraavalla tavalla:

**1** Astu vaa'alle.

► Laite käynnistyy automaattisesti.

► Painosi näkyy näytössä jo muutaman sekunnin kuluttua.

**2** Astu pois vaa'alta.

**3** Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee haluamasi käyttäjän numero (Kuva 21).

**4** Tallenna painosi valitun käyttäjänumeron tietoihin painamalla ASETA-painiketta (Kuva 12).

► Laite sammuu automaattisesti.

### **Painojen hakeminen muistista**

**1** Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee haluamasi käyttäjän numero (Kuva 21).

**2** Selaa painotietojasi painamalla ▲- ja ▼-painikkeita. (Kuva 11)

► Näytön ensimmäisellä rivillä näkyy joko mittauksen numero tai päivämäärä. Toisella rivillä näkyy painolukema. (Kuva 23)

### **Yhden painolukeman poistaminen painotiedoista**

**1** Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee haluamasi käyttäjän numero (Kuva 21).

**2** Selaa painotietojasi painamalla ▲- ja ▼-painikkeita. (Kuva 11)

Lopeta selaaminen, kun näet painolukeman, jonka haluat poistaa.

**3** Paina ASETA-painiketta kahden sekunnin ajan, kunnes näytössä näkyy roskakorikuvake (Kuva 24).

**4** Paina ▲- tai ▼-painiketta, kunnes roskakorikuvake alkaa vilkkua.

**5** Poista painolukema painamalla uudelleen ASETA-painiketta (Kuva 12).

*Huomautus: Jos et halua poistaa painolukemaa, paina ▲- tai ▼-painiketta.*

## Käyttäjän kaikkien tietojen poistaminen

- 1 Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee haluamasi käyttäjän numero (Kuva 21).
- 2 Paina KÄYTTÄJÄ-painiketta kahden sekunnin ajan, kunnes näytössä näkyy roskakorikuvake (Kuva 25).
- 3 Poista valitun käyttäjänumeron kaikki tiedot painamalla ASETA-painiketta (Kuva 12).

*Huomautus: Jos et halua poistaa valitun käyttäjänumeron tietoja, paina ▲- tai ▼-painiketta, kunnes käyttäjännumero ja OK-kuvake vilkkuvat. Paina sitten ASETA-painiketta.*

## Tavoitepainotoiminto

---

Tavoitepainotoiminnon avulla voit verrata todellista painoasi päivittäiseen tavoitepainoon painonhallintaohjelman aikana. Ennen kuin tätä toimintoa voi käyttää, on määritettävä tavoitepaino. Lue erillisistä painonhallintaohjeista tietoja ja vihjeitä tavoitepainon päättämisestä.

### Kokonaistavoitepainon lisääminen

- 1 Valitse käyttäjännumero painamalla toistuvasti KÄYTTÄJÄ-painiketta.
- 2 Paina ASETA-painiketta (Kuva 12).
  - ▶ Kokonaistavoitepaino vilkkuu näytössä. Paino on oletusarvoisesti 80 kg (Kuva 26).
- 3 Määritä oma kokonaistavoitepainosi ▲- ja ▼-painikkeilla. (Kuva 11)
- 4 Vahvista paino painamalla ASETA-painiketta (Kuva 12).

*Huomautus: Jos sen käyttäjänumeron tiedoissa, jolle määrität kokonaistavoitepainon, on jo useampia painolukemia, kaikki muut paitsi ensimmäinen ja viimeisin lukema poistetaan.*

### Punnitus tavoitepainotoiminnolla

*Huomautus: Tavoitepainotoiminto toimii vain, jos päivämäärä ja aika on määritetty.*

- 1 Valitse käyttäjännumero painamalla toistuvasti KÄYTTÄJÄ-painiketta.
  - ▶ Näytön ensimmäisellä rivillä näkyy kokonaistavoitepaino (Kuva 26).

- 2 Astu vaa'alle ja odota, kunnes painolukema asettuu.

- ▶ Näytön ensimmäisellä rivillä näkyy päivittäinen tavoitepaino. (Kuva 27)

Päivittäinen tavoitepaino on se paino, joka on saavutettava punnituspäivänä, jotta pysytään painonhallintaohjelmassa. Esimerkki: Aloituspaino on 60 kg. Vaa'an kiinteä painonpudotuslukema on 0,1 kg päivässä. Tämän mukaan päivittäinen tavoitepaino painonhallintaohjelman viidentenä päivänä on  $60 - 5 \times 0,1 = 59,5$  kg.

Vaaka laskee päivittäisen tavoitepainon automaattisesti.

- 3 Näytön toisella rivillä näkyy nykyinen paino.

- ▶ Jos näytössä näkyy iloinen hymiö, olet pysynyt painonhallintaohjelmassa (Kuva 28).

- ▶ Jos näytössä ei ole hymiötä, olet yli 1 kg päivittäisen tavoitepainon yläpuolella (painoa pudotettaessa) tai alapuolella (painoa lisättäessä). Olet edelleen hyvissä lukemissa, mutta painon pudottamisen tai lisäämisen nopeutta kannattaa tarkkailla.

- ▶ Jos näytössä on ilmeeton hymiö, olet yli kilon päivittäisen tavoitepainon ylä- tai alapuolella. Painon lisääminen tai pudottaminen on siis liian nopeaa.

- ▶ Hymiötä ei näy ensimmäisen vuorokauden aikana sen jälkeen, kun kokonaistavoitepaino on määritetty.

- ▶ Kun olet saavuttanut kokonaistavoitepainosi, iloinen hymiö vilkkuu.

## Puhdistaminen

Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita tai -välineitä laitteen puhdistamiseen (kuten bensiiniä tai asetonia).

- 1 Puhdista vaaka kostealla liinalla.

## Säilytys

- Säilytä vaakaa vaaka-asennossa (Kuva 29).

## Ympäristöasiaa

- Paristot sisältävät aineita, jotka saattavat olla ympäristölle haitallisia. Älä hävitä paristoja talousjätteen mukana, vaan toimita ne valtuutettuun kierrätyspisteeseen. Poista paristot aina ennen laitteen toimittamista valtuutettuun keräyspisteeseen.
- Älä hävitä vanhoja laitteita tavallisen talousjätteen mukana, vaan toimita ne valtuutettuun kierrätyspisteeseen. Näin autat vähentämään ympäristölle aiheutuvia haittavaikutuksia (Kuva 30).

## Takuu ja huolto

Jos haluat lisätietoja tai laitteen suhteen on ongelmia, käy Philipsin Internet-sivuilla osoitteessa [www.philips.com](http://www.philips.com) tai ota yhteys Philipsin asiakaspalveluun (puhelinnumero löytyy takuulehtisestä). Voit myös ottaa yhteyden Philips-myyjään tai Philipsin valtuuttamaan huoltoliikkeeseen tai suoraan Philips Domestic Appliances and Personal Care BV:n huolto-osastoon.

## Vianmääritys

Tässä luvussa kuvataan tavallisimmat laitteen käyttöön liittyvät ongelmat. Ellet onnistu ratkaisemaan ongelmaa alla olevien ohjeiden avulla, ota yhteys Philipsin maakohtaiseen asiakaspalveluun.

Ongelma	Ratkaisu
Näytössä näkyy paristokuvake.	Paristot ovat lähes tyhjiä. Vaihda paristot (katso kohta Käyttöönotto). Paristojen vaihtamisen jälkeen aika ja päivämäärä on määritettävä uudelleen. Käyttäjänumerojen tietoihin tallennetut painot ja tavoitepainot säilyvät muistissa.
Näytössä näkyy outo paino paristojen asentamisen jälkeen.	Kun laitteeseen on asennettu uudet paristot, laite suorittaa automaattisen kalibroinnin. Tästä aiheutuu outo painolukema. Kun laitetta käytetään seuraavan kerran, painonäkymä on kunnossa.
Näytetty painolukema on epänormaalin korkea tai matala.	Laite voi olla asetettu maton päälle. Käytä laitteen mukana toimitettuja mattojalkoja tai aseta vaaka paljaalle lattialle.
Näytössä on virheilmoitus Err.	Vaa'alla voi olla liikaa painoa. Laitteen mittausalue on 10-180 kg.
Näytössä on virheilmoitus Err1.	Vaa'alla voi olla liian vähän painoa. Laitteen mittausalue on 10-180 kg. Alle 10 kg painoinen esine punnitaan siten, että ensin punnitaan ihminen ja sen jälkeen sama ihminen, joka pitelee käsissään punnittavaa esinettä. Kahden arvon välinen erotus on esineen paino.
Näytössä näkyy ----.	Laite suorittaa kalibroinnin automaattisesti. Astu pois vaa'alta ja odota, kunnes laitteen virta katkeaa automaattisesti. Kolmen sekunnin kuluttua kalibrointi on valmis, ja laite on jälleen käytettävissä.

## Tavallisimmat kysymykset

- 1 Miten painovoimavyöhyke parantaa vaa'an tarkkuutta?
  - Maapallon painovoima vaihtelee eri puolilla planeettaa. Niinpä painat vähemmän lähempänä päiväntasaajaa ja enemmän lähempänä napoja. Painovoimavyöhyke kompensoi näitä eroja. 80 kg painoisen henkilön kompensaatio voi olla jopa 100 g vähemmän siirryttäessä päiväntasaajalta pohjoisnavalle ja jopa 250 g enemmän päiväntasaajalta etelänavalle. Kun valitset lähinnä asuinpaikkaasi olevan vyöhykkeen, vaaka näyttää painosi täydellisen tarkasti. Näin voit helpommin verrata tällä vaa'alla punnittua painoasi ja ammattilaisten kalibroimilla, lääkärin, ravitsemusterapeuttien ja kuntokeskusten usein käyttämällä vaa'alla punnittua painoasi.
- 2 Miten painovoimavyöhyke määritetään?
  - Katso Käyttöönotto.
- 3 Voiko raskaana oleva nainen käyttää vaaka turvallisesti?
  - Voi, täysin turvallisesti. Painolukemassa näkyy tietenkin myös lapsen paino.
- 4 Miten tavoitepainotoiminto voi auttaa ihannepainon saavuttamisessa?
  - Onnistuminen vaatii selkeän tavoitteen, itsekuria ja motivaatiota. Jos haaste on liian suuri, lannistut heti alkuun. Tavoitepainotoiminto auttaa asettamaan tavoitteen ja pyrkimään siihen näyttämällä päivittäisen tavoitepainon (eli tietynä päivänä saavutettavan painolukeman) kokonaistavoitepainon sijaan. Painonpudotuksen edistymisen näyttäminen päivittäin parantaa motivaatiota.
- 5 Heikkeneekö vaa'an tarkkuus ajan oloon?
  - Ei. Laite suorittaa kalibroinnin automaattisesti jokaisen punnitsemisen jälkeen. Lisäksi laitteessa on neljä tunnistinta, joiden ansiosta yksinkertaisella mekaanisella laitteella voidaan saada jatkuvasti tarkkoja mittaustuloksia.

**Viktig**

Les denne brukerveiledningen nøye før du bruker apparatet, og ta vare på den for senere referanse.

**Fare**

- Kontroller at hendene og apparatet er tørre når du setter inn batteriene.
- Bruk alltid apparatet på en stabil, jevn og vannrett overflate.
- Ikke still deg på vekten med våte føtter, det kan føre til at du sklir.

**Advarsel**

- Ikke senk apparatet ned i vann eller skyll det under springen.
- Dette apparatet er ikke tiltenkt bruk av personer (inkludert barn) som har nedsatt sanseevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Pass på at barn er under tilsyn, slik at de ikke leker med apparatet.

**Viktig**

- Ikke plasser noe oppå apparatet når du setter det bort.
- Dette apparatet skal bare brukes i husholdningen.
- Ikke start vektreduseringsprogram eller treningsprogram uten å snakke med legen eller helsepersonell.

**Elektromagnetiske felt (EMF)**

Dette Philips-apparatet overholder alle standarder som gjelder for elektromagnetiske felt (EMF). Hvis det håndteres riktig og i samsvar med instruksjonene i denne brukerveiledningen, er det trygt å bruke det ut fra den kunnskapen vi har per dags dato.

**Generell beskrivelse (fig. 1)**

- A Skjerm
- 1 Lampe for lavt batterinivå
- 2 Måleenhet
- 3 Smilende/nøytralt smilefjes
- 4 OK-symbol
- 5 Brukernummer
- 6 Papirkurvsymbol
- 7 Faktisk vekt
- 8 Endelig sluttvekt / daglig målvekt
- B USER-knapp (bruker)
- C SET-knapp (angi)
- D Opp- og nedknapper (▼/ ▲)

**Før bruk****Sette inn batteriene**

Apparatet bruker fire LR6 AA-batterier på 1,5 volt (følger med). Vi anbefaler at du bruker Philips PowerLife-batterier siden de har lang levetid og er miljøvennlige.

**1** Fjern dekselet på batterirommet (fig. 2).

**2** Sett inn batteriene og fest dekselet på batterirommet (fig. 3).

Kontroller at polene + og - på batteriene peker i riktig retning.

**3** Still deg på vekten for å la apparatet utføre en automatisk kalibrering.

Avlesningen som vises på displayet under kalibreringen er ikke viktig.

## Bytte batteriene

- 1 Bytt batteriene når indikasjon for lavt batterinivå vises på displayet (fig. 4).
- 2 Still deg på vekten for å la apparatet utføre en automatisk kalibrering.  
Avlesningen som vises på displayet under kalibreringen er ikke viktig.

## Feste/fjerne teppeføttene

---

Hvis du vil bruke vekten på et tykt teppe, fester du teppeføttene som følger med.

- 1 Trykk teppeføttene inn i hullene nederst på apparatet (fig. 5).  
Hvis du vil fjerne teppeføttene, trekker du dem ut av hullene.

## Forbedre nøyaktigheten på vekten

---

Apparatet er utstyrt med tyngdekraftsoner. Disse tyngdekraftsonene forbedrer nøyaktigheten på vekten fordi de kompensere for forskjeller i tyngdekraften på forskjellige steder i verden.

- 1 Sett glidebryteren på den sonen (1–6) som er nærmest det stedet der du bruker vekten (fig. 6).

## Justere måleenheten

---

- 1 Sett glidebryteren til foretrukket måleenhet (kg eller pund) (fig. 7).  
  - ▶ Displayet viser den valgte måleenheten og hvordan vekten vises (fig. 8).

## Angi klokkeslett og dato

---

- 1 Når apparatet er av, trykker du på SET-knappen (angi) i to sekunder (fig. 9).  
  - ▶ Årstallet begynner å blinke (fig. 10).
- 2 Angi året med knappene ▲ og ▼. (fig. 11)
- 3 Trykk på SET-knappen (angi) for å bekrefte året (fig. 12).  
  - ▶ Måneden begynner å blinke (fig. 13).
- 4 Angi måneden med knappene ▲ og ▼. (fig. 11)
- 5 Trykk på SET-knappen (angi) for å bekrefte måneden (fig. 14).  
  - ▶ Dagen begynner å blinke (fig. 15).
- 6 Angi dagen med knappene ▲ og ▼. (fig. 16)
- 7 Trykk på SET-knappen (angi) for å bekrefte dagen (fig. 12).  
  - ▶ Indikator for timer begynner å blinke (fig. 17).
- 8 Angi timen med knappene ▲ og ▼. (fig. 11)
- 9 Trykk på SET-knappen (angi) for å bekrefte timen (fig. 12).  
  - ▶ Indikator for minutter begynner å blinke (fig. 18).
- 10 Angi minuttene med knappene ▲ og ▼. (fig. 11)
- 11 Trykk på SET-knappen (angi) for å bekrefte minuttene (fig. 12).  
  - ▶ Klokkeslett og dato er angitt, og apparatet slår seg av automatisk.
- 12 Du ser klokkeslettet og datoen ved å trykke på SET-knappen (angi) når apparatet er slått av.

## Bruke apparatet

### Måle kroppsvekt

---

- 1 Still deg på vekten (fig. 19).  
  - ▶ Apparatet slår seg på automatisk.

► Vekten vises etter noen få sekunder (fig. 20).

**2** Gå av vekten.

► Apparatet slår seg av automatisk.

*Merk: Veiingen bør finne sted under identiske forhold for å sikre gyldig sammenligningsgrunnlag. Det ideelle tidspunktet for å veie seg er om morgenen før frokost.*

### **Lagre vekten i minnet**

---

Apparatet kan lagre opptil 36 vektmålinger for opptil fem brukere. Dette gjør det enklere å spore endringer i vekten over tid.

**1** Trykk flere ganger på USER-knappen (bruker) til displayet viser riktig brukernummer (fig. 21).

**2** Still deg på vekten.

► Vekten vises etter noen få sekunder (fig. 22).

► Vekten lagres automatisk under det valgte brukernummeret.

### **Alternativ lagringsmetode**

Du kan også lagre vekten etter at du har veid deg uten først å velge et brukernummer, på følgende måte:

**1** Still deg på vekten.

► Apparatet slår seg på automatisk.

► Vekten vises etter noen få sekunder.

**2** Gå av vekten.

**3** Trykk flere ganger på USER-knappen (bruker) til displayet viser riktig brukernummer (fig. 21).

**4** Trykk på SET-knappen (angi) for å lagre vekten under det valgte brukernummeret (fig. 12).

► Apparatet slår seg av automatisk.

### **Hente vektmålinger fra minnet**

**1** Trykk flere ganger på USER-knappen (bruker) til displayet viser riktig brukernummer (fig. 21).

**2** Trykk på knappene ▲ og ▼ for å bla gjennom vekthistorikken. (fig. 11)

► Den første linjen på displayet viser alternativt målingsnummeret og målingsdatoen. Den andre linjen på displayet viser vekten som ble målt denne datoen. (fig. 23)

### **Slette én vektmåling fra vekthistorikken**

**1** Trykk flere ganger på USER-knappen (bruker) til displayet viser riktig brukernummer (fig. 21).

**2** Trykk på knappene ▲ og ▼ for å bla gjennom vekthistorikken. (fig. 11)

Slutt å bla når displayet viser den vekten du vil slette.

**3** Trykk på SET-knappen (angi) i to sekunder til papirkurvsymbolet vises på displayet (fig. 24).

**4** Trykk på ▲- eller ▼-knappen til papirkurvsymbolet begynner å blinke.

**5** Trykk på SET-knappen (angi) igjen for å slette vekten (fig. 12).

*Merk: Hvis du ikke vil slette vekten, trykker du på ▲- eller ▼-knappen.*

### **Slette alle data for en bruker**

**1** Trykk flere ganger på USER-knappen (bruker) til displayet viser riktig brukernummer (fig. 21).

**2** Trykk på USER-knappen (bruker) i to sekunder til displayet viser papirkurvsymbolet (fig. 25).

**3** Trykk på SET-knappen (angi) for å slette alle data for det valgte brukernummeret (fig. 12).



*Merk: Hvis du ikke vil slette dataene som er lagret for det valgte brukernummeret, trykker du på ▲- eller ▼-knappen til brukernummeret og OK-symbolet blinker. Trykk deretter på SET-knappen (angi).*

## Målvekt-funksjon

Med målvekt-funksjonen kan du sammenligne den faktiske vekten din med den daglige målvekten i løpet av et vekthåndteringsprogram. Før du kan bruke denne funksjonen må du angi en målvekt. Les egne instruksjoner for vekthåndtering for å få informasjon om hvordan du avgjør hva din målvekt bør være, og andre tips.

### Angi en endelig sluttvekt

- 1** Trykk flere ganger på USER-knappen (bruker) for å velge et brukernummer.
- 2** Trykk på SET-knappen (angi) (fig. 12).
  - ▶ Den endelige sluttvekten blinker på displayet. Standard sluttvekt er 80 kg (fig. 26).
- 3** Angi din endelige sluttvekt med ▲- og ▼-knappen. (fig. 11)
- 4** Trykk på SET-knappen (angi) igjen for å bekrefte den endelige sluttvekten (fig. 12).

*Merk: Hvis det allerede er lagret en liste over vektmålinger for brukernummeret du angav en endelig sluttvekt for, slettes alle vektmålingene fra dette brukernummeret, unntatt den første og siste vekten som ble målt.*

### Veie med målvekt-funksjonen

*Merk: Målvekt-funksjonen fungerer bare hvis du har angitt dato og klokkeslett.*

- 1** Trykk flere ganger på USER-knappen (bruker) for å velge et brukernummer.
  - ▶ Den første linjen på displayet viser den endelige sluttvekten (fig. 26).

**2** Still deg på vekten og vent til avlesningen er stabil.

- ▶ Den første linjen på displayet viser den daglige målvekten. (fig. 27)

Den daglige målvekten er vekten du bør oppnå i dag hvis du skal være i rute med vekthåndteringsprogrammet. For eksempel: Startvekten er 60 kg. Det faste vekt tapet for vekten er 0,1 kg om dagen. Dette betyr at den daglige målvekten på den femte dagen av vekthåndteringsprogrammet er  $60 - 5 \times 0,1 = 59,5$  kg. Vekten beregner den daglige målvekten automatisk.

- 3** Den andre linjen på displayet viser gjeldende vekt.
  - ▶ Hvis et smilende smilefjes vises på displayet, er du i rute med vekthåndteringsprogrammet (fig. 28).
  - ▶ Hvis det ikke er noe smilefjes på displayet, er du inntil 1 kg over den daglige målvekten (ved vektreduksjon) eller inntil 1 kg under den daglige målvekten (ved vektøkning). I dette tilfellet er du fremdeles innenfor et helsemessig område, men du må kanskje være påpasselig med å ikke gå opp eller ned i vekt for sakte.
  - ▶ Hvis det vises et nøytralt smilefjes på displayet, er du mer enn 1 kg over eller under den daglige målvekten. Det betyr at du går for fort opp eller ned i vekt.
  - ▶ De første 24 timene etter du har angitt en endelig sluttvekt, vises det ingen smilefjes på displayet.
  - ▶ Hvis du har nådd den endelige sluttvekten, blinker det glade smilefjeset.

## Rengjøring

Bruk aldri skurebørster, skuremidler eller væsker som bensin eller acetone, til å rengjøre apparatet.

- 1** Rengjør vekten med en fuktig klut.

**Oppbevaring**

- Oppbevar vekten horisontalt (fig. 29).

**Miljø**

- Batterier inneholder stoffer som kan forurense miljøet. Ikke kast batterier i restavfallet, men lever dem på et offentlig innsamlingssted for batterier. Ta alltid ut batteriene før du kaster og leverer inn apparatet på et offentlig innsamlingssted.
- Ikke kast apparatet som vanlig husholdningsavfall når det ikke kan brukes lenger. Lever det på en gjenvinningsstasjon. Slik bidrar du til å ta vare på miljøet (fig. 30).

**Garanti og service**

Hvis du trenger service eller informasjon, kan du gå til Philips' Internett-sider på [www.philips.com](http://www.philips.com) eller ta kontakt med Philips' kundestøtte der du er (du finner telefonnummeret i garantiheftet). Hvis det ikke finnes noen Philips-kundestøtte der du bor, kan du ta kontakt med den lokale Philips-forhandleren eller serviceavdelingen ved Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

**Feilsøking**

Dette avsnittet oppsummerer de vanligste problemene du kan komme borti med apparatet. Hvis du ikke klarer å løse problemet med informasjonen nedenfor, kan du ta kontakt med Philips' kundestøtte der du bor.

Problem	Løsning
Det vises et batterisymbol på displayet.	Batteriene er nesten tomme. Bytt batteriene (se avsnittet Før bruk). Når du har byttet batteriene, må du stille dato og klokkeslett. Vektene som er lagret under brukernumrene og målvektene som er angitt, er fremdeles i minnet.
Displayet viser en rar vekt når jeg setter inn batteriene.	Når du har satt inn batteriene, kalibreres apparatet automatisk. Dette fører til at apparatet viser en rar vekt. Neste gang du bruker apparatet vises vekten normalt og nøyaktig.
Kroppsvekten som vises er unormalt høy eller lav.	Kanskje apparatet står på et teppe. Bruk teppeføttene som følger med, eller plasser vekten på et flatt og stabilt underlag.
Meldingen Err (feil) vises på displayet.	Vekten oppå vekten er kanskje for høy. Måleområdet for apparatet er 10–180 kg.
Meldingen Err1 (feil1) vises på displayet.	Vekten oppå vekten er kanskje for lav. Måleområdet for apparatet er 10–180 kg. Hvis du vil veie et objekt som veier mindre enn 10 kg, veier du deg selv først. Deretter veier du deg selv mens du holder objektet. Forskjellen mellom de to verdiene er vekten på objektet.
---- vises på displayet.	Apparatet kalibreres automatisk. Gå av vekten og vent til apparatet slår seg av automatisk. Etter tre sekunder er kalibreringen fullført og apparatet er klart til bruk.

## Vanlige spørsmål

- 1 Hvordan forbedrer tyngdekraftsonen nøyaktigheten på vekten?
  - ▶ Jordens tyngdekraft varierer på forskjellige breddegrader i verden. Resultatet er at du veier mindre jo nærmere du er ekvator, og du veier mer når du er nærmere polene. Tyngdekraftsonene kompenserer for denne forskjellen. Kompensasjonen for en person på 80 kg er opptil 100 g lettere fra ekvator til nordpolen og opptil 250 g tyngre fra ekvator til sydpolen. Når du velger den sonen som er nærmest der du bor, vises vekten din med forbedret (absolutt) nøyaktighet. Dette gjør det enklere å sammenligne vekten som måles med denne vekten, med vekten som måles av profesjonelt kalibrerte vekter som ofte brukes av leger, vektreduksjonspersonell eller treningssentre.
- 2 Hvordan angir jeg tyngdekraftsonen?
  - ▶ Se avsnittet Før bruk.
- 3 Er det trygt for en gravid kvinne å bruke denne vekten?
  - ▶ Ja, målingen er helt trygg. Vekten som vises inkluderer jo selvfølgelig også vekten på babyen.
- 4 Hvordan kan målvekt-funksjonen hjelpe meg med å nå min idealvekt?
  - ▶ Hvis du vil oppnå noe som helst i livet, må du først sette et definert mål for deg selv. Og deretter trenger du disiplin og motivasjon til å arbeide mot det målet. Hvis utfordringen er for stor, blir du motløs allerede før du kommer i gang. Målvekt-funksjonen hjelper deg med å sette et mål, og deretter hjelper den deg med å arbeide mot det målet ved å vise deg den daglige målvekten (det vil si målvekt på en bestemt dag) i stedet for det endelige målet (det vil si den endelige sluttvekten). Det er enklere å se fremdriften hvis du måler vektreduksjon daglig, og det hjelper deg med å opprettholde motivasjonen dag etter dag.
- 5 Blir nøyaktigheten på vekten dårligere med tiden?
  - ▶ Nei. Apparatet kalibrerer seg selv automatisk etter hver måling. I tillegg er apparatet utstyrt med fire sensorer som gjør det mulig å oppnå kontinuerlig nøyaktige resultater med en enkel mekanisk struktur.

## Viktigt

Läs användarhandboken noggrant innan du använder apparaten och spara den för framtida bruk.

### Fara

- Se till att både dina händer och apparaten är torra när du sätter i batterierna.
- Använd alltid apparaten på en stabil, jämn och horisontell yta.
- Ställ dig inte på vågen med våta fötter eftersom du riskerar att halka.

### Varning

- Sänk inte ned apparaten i vatten och skölj den inte under kranen.
- Apparaten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten används, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Små barn ska övervakas så att de inte kan leka med apparaten.

### Var försiktig

- Ställ inte någonting på apparaten när du förvarar den.
- Apparaten är endast avsedd för hushållsbruk.
- Påbörja inte en viktminskning eller ett träningsprogram utan att först rådgöra med läkare eller annan sjukvårdspersonal.

### Elektromagnetiska fält (EMF)

Den här apparaten från Philips uppfyller alla standarder för elektromagnetiska fält (EMF). Om apparaten hanteras på rätt sätt och enligt instruktionerna i den här användarhandboken är den säker att använda enligt de vetenskapliga belägg som finns i dagsläget.

## Allmän beskrivning (Bild 1)

- A Teckenfönster
- 1 Indikator för låg batterinivå
- 2 Måttenhet
- 3 Glad/neutral smiley
- 4 OK-symbol
- 5 Användarnummer
- 6 Soptunnesymbol
- 7 Nuvarande vikt
- 8 Slutlig målvikt/daglig målvikt
- B USER-knapp
- C SET-knapp
- D Upp- och ned-knappar (▼/ ▲)

## Förberedelser inför användning

### Sätta i batterier

Apparaten drivs med fyra LR6 AA 1,5-voltsbatterier (medföljer). Vi rekommenderar att du använder Philips PowerLife-batterier eftersom de räcker länge och är miljövänliga.

- 1** Ta bort locket till batterifacket (Bild 2).
- 2** Sätt i batterierna och sätt tillbaka locket till batterifacket (Bild 3).  
Kontrollera att batteriets poler (+ och -) är placerade åt rätt håll.
- 3** Ställ dig på vågen så att en automatisk kalibrering utförs.  
Värdet som visas i teckenfönstret under kalibreringen är irrelevant.

## Byta ut batterierna

- 1 Byt ut batterierna när indikeringen för låg batterinivå visas i teckenfönstret (Bild 4).
- 2 Ställ dig på vågen så att en automatisk kalibrering utförs.  
Värdet som visas i teckenfönstret under kalibreringen är irrelevant.

## Sätta fast/ta bort mattfötterna

---

Om du vill använda vågen på en matta sätter du fast de medföljande mattfötterna.

- 1 Tryck in mattfötterna i hålen på apparatens undersida (Bild 5).  
Om du vill ta bort mattfötterna drar du ut dem ur hålen.

## Förbättra vågens exakthet

---

Apparaten är utrustad med gravitationszoner. De förbättrar vågens exakthet eftersom de kompenserar för gravitationsskillnader runtom i världen.

- 1 Ställ in reglaget på den zon (1–6) som är närmast den plats där du använder vågen (Bild 6).

## Justera måttenheten

---

- 1 Ställ in reglaget på önskad måttenhet (kg, st eller lb) (Bild 7).  
I teckenfönstret visas den valda måttenheten och hur vikten visas (Bild 8).

## Ställa in tid och datum

---

- 1 När apparaten är avstängd trycker du på SET-knappen i två sekunder (Bild 9).  
Årsindikeringen börjar blinka (Bild 10).
- 2 Ange år med knapparna ▲ och ▼. (Bild 11)
- 3 Bekräfta genom att trycka på SET-knappen (Bild 12).  
Månadsindikeringen börjar blinka (Bild 13).
- 4 Ange månad med knapparna ▲ och ▼. (Bild 11)
- 5 Bekräfta genom att trycka på SET-knappen (Bild 14).  
Dagindikeringen börjar blinka (Bild 15).
- 6 Ange dag med knapparna ▲ och ▼. (Bild 16)
- 7 Bekräfta genom att trycka på SET-knappen (Bild 12).  
Timindikeringen börjar blinka (Bild 17).
- 8 Ange timmar med knapparna ▲ och ▼. (Bild 11)
- 9 Bekräfta genom att trycka på SET-knappen (Bild 12).  
Minutindikeringen börjar blinka (Bild 18).
- 10 Ange minuter med knapparna ▲ och ▼. (Bild 11)
- 11 Bekräfta genom att trycka på SET-knappen (Bild 12).  
Tiden och datumet har ställts in och apparaten stängs av automatiskt.
- 12 Om du vill visa tiden och datumet trycker du på SET-knappen när apparaten är avstängd.

## Använda apparaten

### Mäta kroppsvikt

---

- 1 Ställ dig på vågen (Bild 19).  
Apparaten slås på automatiskt.  
Din vikt visas efter några sekunder (Bild 20).

- 2 Kliv av vågen.
  - Apparaten stängs av automatiskt.

*Obs! Du bör väga dig under identiska förhållanden för att kunna göra en giltig jämförelse. Den bästa tidpunkten är på morgonen innan du äter frukost.*

### Lagra din vikt i minnet

---

Upp till 36 viktmätningar för upp till fem användare kan lagras i apparaten. Det gör det enklare att se förändringar i vikten över tid.

- 1 Tryck på USER-knappen flera gånger tills rätt användarnummer visas i teckenfönstret (Bild 21).
- 2 Ställ dig på vågen.
  - Din vikt visas efter några sekunder (Bild 22).
  - Din vikt sparas automatiskt under det valda användarnumret.

### Alternativ lagringsmetod

Du kan även spara vikten efter att du har vägt dig utan att först välja ett användarnummer genom att göra på följande sätt:

- 1 Ställ dig på vågen.
  - Apparaten slås på automatiskt.
  - Din vikt visas efter några sekunder.
- 2 Kliv av vågen.
- 3 Tryck på USER-knappen flera gånger tills rätt användarnummer visas i teckenfönstret (Bild 21).
- 4 Tryck på SET-knappen om du vill spara din vikt under det valda användarnumret (Bild 12).
  - Apparaten stängs av automatiskt.

### Hämta uppmätta vikter i minnet

- 1 Tryck på USER-knappen flera gånger tills rätt användarnummer visas i teckenfönstret (Bild 21).
- 2 Tryck på knapparna ▲ och ▼ om du vill bläddra genom vikthistoriken. (Bild 11)
  - På den första raden i teckenfönstret visas vägningsnumret och vägningsdatumet. På den andra raden visas den vikt som uppmättes det aktuella datumet. (Bild 23)

### Ta bort en vikt från vikthistoriken

- 1 Tryck på USER-knappen flera gånger tills rätt användarnummer visas i teckenfönstret (Bild 21).
- 2 Tryck på knapparna ▲ och ▼ om du vill bläddra genom vikthistoriken. (Bild 11)  
Sluta bläddra när den vikt du vill ta bort visas i teckenfönstret.
- 3 Håll SET-knappen intryckt i två sekunder tills soptunnesymbolen visas i teckenfönstret (Bild 24).
- 4 Tryck på knappen ▲ eller ▼ tills soptunnesymbolen börjar blinka.
- 5 Tryck på SET-knappen igen så tas vikten bort (Bild 12).

*Obs! Om du inte vill ta bort vikten trycker du på knappen ▲ eller ▼.*

### Ta bort alla data för en användare

- 1 Tryck på USER-knappen flera gånger tills rätt användarnummer visas i teckenfönstret (Bild 21).

**2** Håll USER-knappen intryckt i två sekunder tills soptunnnesymbolen visas i teckenfönstret (Bild 25).

**3** Tryck på SET-knappen om du vill ta bort alla data under det valda användarnumret (Bild 12).

*Obs! Om du inte vill ta bort de data som är sparade under det valda användarnumret trycker du på knappen ▲ eller ▼ tills användarnumret och OK-symbolen blinkar. Tryck sedan på SET-knappen.*

### Målviktsfunktion

Med målviktsfunktionen kan du jämföra din nuvarande vikt med din dagliga målvikt under ett vikthanteringsprogram. Innan du kan använda den här funktionen måste du ange en målvikt. Läs de separata instruktionerna för vikthantering för information om hur du bestämmer din målvikt och andra tips.

#### Ange en slutlig målvikt

**1** Tryck på USER-knappen flera gånger och välj ett användarnummer.

**2** Tryck på SET-knappen (Bild 12).

► Den slutliga målvikten blinkar i teckenfönstret. Den standardinställda slutliga målvikten är 80 kg (Bild 26).

**3** Ange din slutliga målvikt med knapparna ▲ och ▼. (Bild 11)

**4** Bekräfta den slutliga målvikten genom att trycka på SET-knappen igen (Bild 12).

*Obs! Om det redan finns en lista med vikter under det användarnummer som du angav en slutlig målvikt för tas alla vikter bort från användarnumret, utom den första och sista uppmätta vikten.*

#### Vägning med målviktsfunktionen

*Obs! Målviktsfunktionen fungerar bara om du har ställt in datum och tid.*

**1** Tryck på USER-knappen flera gånger och välj ett användarnummer.

► På den första raden i teckenfönstret visas din slutliga målvikt (Bild 26).

**2** Ställ dig på vågen och vänta tills mätvärdet är stabilt.

► På den första raden i teckenfönstret visas din dagliga målvikt. (Bild 27)

Den dagliga målvikten är den vikt du bör uppnå idag om du är i fas med vikthanteringsprogrammet. Exempel: Din startvikt är 60 kg. Den fasta viktminskningen är 0,1 kg per dag. Det innebär att din dagliga målvikt på vikthanteringsprogrammets femte dag är  $60 - 5 \times 0,1 = 59,5$  kg. Din dagliga målvikt räknas ut automatiskt.

**3** På den andra raden i teckenfönstret visas din nuvarande vikt.

► Om en glad smiley visas i teckenfönstret är du i fas med vikthanteringsprogrammet (Bild 28).

► Om ingen smiley visas i teckenfönstret ligger du upp till 1 kg över din dagliga målvikt (om du försöker gå ned i vikt) eller ned till 1 kg under din dagliga målvikt (om du försöker gå upp i vikt). I så fall befinner du dig fortfarande inom det hälsosamma intervallet, men du kanske behöver tänka på att inte gå ned eller upp i vikt för långsamt.

► Om en neutral smiley visas i teckenfönstret ligger du mer än 1 kg över eller under din dagliga målvikt, vilket innebär att du går upp eller ned i vikt för snabbt.

► Under de första 24 timmarna efter att du har angett en slutlig målvikt visas ingen smiley i teckenfönstret.

► Om du har nått din slutliga målvikt blinkar den glada smileyn.

### Rengöring

Använd aldrig skursvampar, slipande rengöringsmedel eller vätskor som bensin eller aceton till att rengöra enheten.

**1 Rengör vågen med en fuktig trasa.****Förvaring**

- Förvara vågen horisontellt (Bild 29).

**Miljön**

- Batterier innehåller ämnen som kan vara skadliga för miljön. Släng inte batterier i hushållssoporna, utan lämna in dem vid en återvinningsstation för batterier. Ta alltid ut batterierna innan du kasserar apparaten och lämnar in den vid en återvinningsstation.
- Kasta inte apparaten i hushållssoporna när den är förbrukad. Lämna in den för återvinning vid en officiell återvinningsstation, så hjälper du till att skydda miljön (Bild 30).

**Garanti och service**

Om du behöver information eller har något problem med apparaten kan du besöka Philips webbplats på [www.philips.com](http://www.philips.com) eller kontakta Philips kundtjänstcenter i ditt land (du hittar telefonnumret i garantibroschyren). Om det inte finns något kundtjänstcenter i ditt land vänder du dig till närmaste Philips-återförsäljare eller kontaktar serviceavdelningen på Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

**Felsökning**

I det här kapitlet finns en översikt över de vanligaste problemen som kan uppstå med apparaten. Om du inte kan lösa problemet med hjälp av nedanstående information kan du kontakta kundtjänst i ditt land.

Problem	Lösning
En batterisymbol visas i teckenfönstret.	Batterierna är nästan slut. Byt ut dem (se kapitlet Förberedelser inför användning). När du har bytt ut batterierna måste du ställa in tid och datum igen. Vikterna som är lagrade under användarnumren och de inställda målvikterna finns kvar i minnet.
En konstig vikt visas i teckenfönstret när jag har satt i batterierna.	När du har satt i batterierna kalibreras apparaten automatiskt. Det gör att en konstig vikt visas. Nästa gång du använder apparaten är vikten som visas normal och korrekt.
Den visade kroppsvikten är onormalt hög eller låg.	Du kanske har ställt vågen på en matta. Använd de medföljande mattfötterna, eller ställ vågen på en stabil och plan yta.
Meddelandet Err visas i teckenfönstret.	Vikten på vågen kanske är för hög. Apparaten kan mäta vikter mellan 10 och 180 kg.
Meddelandet Err1 visas i teckenfönstret.	Vikten på vågen kanske är för låg. Apparaten kan mäta vikter mellan 10 och 180 kg. Om du vill väga ett föremål som väger under 10 kg väger du först dig själv. Väg dig sedan när du håller i föremålet. Föremålets vikt är skillnaden mellan de två vikterna.
---- visas i teckenfönstret.	Apparaten kalibreras automatiskt. Kliv av vågen och vänta tills apparaten stängs av automatiskt. Efter tre sekunder är kalibreringen slutförd och apparaten kan användas.



## Vanliga frågor

- 1** Hur förbättrar gravitationszonen vågens exakthet?
  - ▶ Jordens dragningskraft varierar på olika breddgrader i världen. Det innebär att du väger mindre när du befinner dig nära ekvatorn och mer när du befinner dig i närheten av polerna. Gravitationszonerna utjämnar den här skillnaden. Kompensationen för en person som väger 80 kg är upp till 100 g mindre från ekvatorn till nordpolen och upp till 250 g mer från ekvatorn till sydpolen. När du väljer den zon som ligger närmast din hemort visas din vikt med förbättrad (absolut) exakthet. På så sätt är det lättare att jämföra den vikt som uppmäts med den här vågen hemma med den som uppmäts med kalibrerade vågar som ofta används av läkare, dietister och fitnesscenter.
- 2** Hur ställer jag in gravitationszonen?
  - ▶ Läs mer i kapitlet Förberedelser inför användning.
- 3** Är det riskfritt för gravida kvinnor att använda vågen?
  - ▶ Ja, mätningen är helt säker. Vikten som visas inkluderar naturligtvis även barnets vikt.
- 4** Hur kan målviktsfunktionen hjälpa mig att uppnå min idealvikt?
  - ▶ Om du vill uppnå något i livet måste du först sätta upp ett tydligt mål. Sedan behöver du disciplin och motivation för att arbeta mot målet. Om utmaningen är för svår blir du avskräckt innan du ens har börjat. Med målviktsfunktionen kan du sätta upp ett mål och sedan arbeta mot det målet genom att visa din dagliga målvikt (d.v.s. målvikt på en viss dag) istället för ditt ultimata mål (d.v.s. din slutliga målvikt). Mätning av viktminskningen i dagliga steg gör det enklare att se framstegen och hjälper dig att hålla dig motiverad dag efter dag.
- 5** Minskar vågens exakthet med tiden?
  - ▶ Nej. Apparaten kalibreras automatiskt efter varje vägning. Dessutom är den utrustad med fyra sensorer som gör det möjligt att uppnå korrekta resultat fortlöpande med en enkel mekanisk struktur.



**ENGLISH 52**

**DANSK 55**

**DEUTSCH 58**

**ΕΛΛΗΝΙΚΑ 61**

**SUOMI 65**

**NORSK 68**

**SVENSKA 71**

## Introduction

Thank you for buying these digital scales from Philips. We hope this appliance helps you work towards the body weight you want to achieve. We know this is not easy, as it often involves lifestyle changes, such as changes in habits and daily patterns. Moreover, it is a slow process. Weight only changes step by step over time, which makes it difficult to see progress and to stay motivated. Most weight management programmes consist of the following 4 elements:

- 1 Make a plan: what is your current weight, what is your ideal weight, what actions are you going to take to achieve your ideal weight (e.g. exercising more regularly and/or changing your eating habits).
- 2 Take action: exercise more regularly and/or change your eating habits.
- 3 Monitor the progress of weight change.
- 4 Staying motivated and disciplined.

These scales do not help you to exercise more regularly or to change your eating habits: you have to decide to make these changes and stick to this decision. You have to be disciplined in making these changes and in taking follow-up actions. There are plenty of special organisations and online resources available that can help you change your eating habits or increase your physical activity level. If you do not know where or how to start, consider consulting a dietitian or fitness instructor at your local gym.

However, these Philips digital scales make it easier for you to achieve your ideal weight by showing you whether you are on the right track towards achieving your overall goal every day. They also allow you to look back, so that you can track weight changes over time. And because the scales have 5 user memory locations, they can do the same for 4 other persons in your household.

## Calculating body mass index (BMI)

There are many methods for establishing whether you have a healthy weight or not. A relatively simple method is to make use of your current weight and height. An index called body mass index (BMI) is then calculated with the formula below:

$\text{BMI} = \text{body weight (kg)} \div \text{body height (m)} \div \text{body height (m)}$

The weight categories associated with BMI ranges for adults are shown in the following table.

BMI	Status
<18.5	underweight
18.5-24.9	normal
25.0-29.9	overweight
>30.0	obese

## Determining your target weight

You may want to start a weight management programme after consulting the table above. We recommend that you consult a doctor if you are overweight and are trying to reduce your weight, or if you are underweight and are trying to put on weight. Most experts and professional weight management programmes start with setting yourself a target weight, as this gives you a clear and tangible direction and makes it easy to measure success.

To set a target weight, choose the desired BMI from the table in chapter 'Calculating body mass index (BMI)'. Then calculate your target weight with the following formula:

Target weight = desired BMI  $\times$  your height (m)  $\times$  your height (m)

### Example

Say you are 1.75m tall and your desired BMI is 24.9. Your target weight is:

Target weight =  $24.9 \times 1.75 \times 1.75 = 76.3\text{kg}$

*Tip: Consider working towards your target weight in steps by setting 5kg targets.*

*Tip: Of course you are free to deviate from this if you already have a target weight in mind.*

### Achieving your target weight

The difference between your overall target weight and your current weight can be quite large. This can be quite discouraging, as you will ask yourself how you will ever be able to achieve this target weight. Moreover, it also makes it difficult to determine whether you are on the right track or not.

#### Daily targets

Your new digital scales split up the (large) difference between your current weight and your overall target weight into smaller and more manageable daily targets. These daily targets are easier to achieve and give you a better idea of whether you are on the right track towards achieving your overall target weight or not.

Every time you weigh yourself, the scales show, besides your overall target weight, a daily target weight and inform you whether you have achieved this daily target weight or not. This enables you to determine whether you are still on track to achieve your overall target weight, whether you need to work harder or whether you can relax your efforts a little. In this way, the scales keep you motivated day after day, so that you can focus your efforts on your exercise and diet programme.

#### Weighing tips

Weight tracking is most useful if you record your weight every day, at the same time of day, under the same circumstances. This allows you to observe changes over an extended period of time.

The best time to weigh yourself is right after you wake up in the morning. Since you will not have eaten since going to sleep, your body tends to have its most consistent weight at that time. Always weigh yourself dressed the same way.

Certain other factors can also affect weight measurement:

- Having a meal (leads to a higher weight)
- Physical activity/sports (leads to a lower weight)
- Menstrual cycle (leads to fluctuations in weight)

### Weight loss progress (Fig. 1)

Most weight programmes recommend a healthy speed of losing weight of about 0.7-1kg (1.5-2lb) a week. If you lose weight too fast, you may be losing water instead of fat or you may have a health condition that requires medical attention. If you lose weight too slowly, you may have to make a greater effort to reach your target weight and it will take longer to achieve your target weight. These Philips digital scales calculate your daily weight target on the basis of a healthy weight loss speed. Based on your current weight, your daily target weight decreases by 0.1kg a day. So after one week, your daily weight target is about 0.7kg lower than your current weight.

The thick line shows the ideal speed of losing weight. In reality, this line is never straight as your weight fluctuates throughout the day due to several factors (e.g. physical activities, food/fluid intake and the time of day). The scales make use of a margin to compensate for these daily fluctuations. If the weight measured is down to 1kg below your daily target weight, the result is considered OK and you see a happy smiley. If you are up to 1kg above your daily target weight, there may be a reason for concern and you do not see a smiley. If your weight is more than 1kg above or below your daily target weight, you are losing weight either too quickly or too slowly. In these cases, you see a neutral smiley.

### Weight gain progress (Fig. 2)

These Philips digital scales calculate your daily weight target on the basis of a healthy weight gain speed. Based on your current weight, your daily target weight increases by 0.1kg a day. So after one week, your daily weight target is about 0.7kg higher than your current weight.

The thick line shows the ideal speed of gaining weight. In reality, this line is never straight as your weight fluctuates throughout the day due to several factors (e.g. physical activities, food/fluid intake and the time of day). The scales make use of a margin to compensate for these daily fluctuations. If the weight measured is up to 1kg above your daily target weight, the result is considered OK and you see a happy smiley. If you are down to 1kg below your daily target weight, there may be a reason for concern and you do not see a smiley. If your weight is more than 1kg above or below your daily target weight, you are gaining weight either too quickly or too slowly. In these cases, you see a neutral smiley.

### Using the scales

If the display shows a happy smiley after weighing, you are within the healthy range, which means you are on track to achieve your overall target weight. In this case, no special attention is required, just continue with your weight management programme.

If there is no smiley on the display, you are up to 1kg above your daily target weight in case of weight loss or down to 1kg below your daily target weight in case of weight gain. In this case, you are still within the healthy range, but you may need to be careful not to lose or gain weight too slowly.

If the display shows a neutral smiley after weighing, you are not within the healthy range (more than 1kg below or above your daily target weight). In this case, you are losing or gaining weight too slowly or too quickly. Modify your weight management programme to get back on track.

***Tip: If you continuously see a neutral smiley for a known reason, for example because you ate too much on holiday, consider modifying your target weight. When you set a new target weight, the scales recalculate your daily weight target based on your current weight. In this case, the weights already stored under your user number are deleted, except the first and the last weight measured.***

If the happy smiley flashes, you have reached your overall target weight. Congratulations!

When you set an overall target weight, no smiley appears on the display for the next 24 hours.

If you want to keep your current weight, you can set your current weight as the overall target weight.

You can check your weight history at any time by retrieving measured weights from the memory.

## Introduktion

Tak fordi du har købt denne digitale vægt fra Philips. Vi håber, at apparatet kan hjælpe dig hen imod den kropsvægt, du gerne vil opnå. Vi ved, at det ikke er nemt, da det ofte involverer ændringer i livsstil, som f.eks. ændringer i vaner og daglige mønstre. Desuden er det en langsom proces. Vægten ændrer sig kun trin for trin over tid, hvilket gør det svært at se fremskridt og forblive motiveret. De fleste vægtændringsprogrammer består af følgende 4 elementer:

- 1 Læg en plan: Hvad er din aktuelle vægt, hvad er din ideelvægt, hvad vil du gøre for at nå din ideelvægt (f.eks. motionere regelmæssigt og/eller ændre spisevaner).
- 2 Gå i gang: Begynd at træne regelmæssigt og/eller lav om på dine spisevaner.
- 3 Overvåg forløbet af vægtændringen.
- 4 Forbliv motiveret og disciplineret.

Vægten hjælper ikke til med at træne mere regelmæssigt eller ændre spisevaner: Du må selv beslutte dig for at foretage disse ændringer og holde fast ved din beslutning. Du er nødt til at være disciplineret i forhold til disse ændringer og følge op på dem. Der findes mange organisationer og vejledninger på internettet, der kan hjælpe med at ændre spisevaner eller øge dit fysiske aktivitetsniveau. Hvis du ikke ved, hvor eller hvordan du skal begynde, skulle du måske overveje at tale med en diætist eller fitness-instruktør.

Philips' digitale vægt gør det imidlertid lettere at nå ideelvægten ved dagligt at vise, om man er på rette vej mod at nå det overordnede mål. Vægten giver også mulighed for at se tilbage på vægtændringer over tid. Og da vægten har 5 pladser i hukommelsen, kan den gøre det samme for 4 andre personer i husholdningen.

## Beregning af BMI (body mass index)

Der er mange måder at konstatere, om man har en sund vægt eller ej. En relativ enkel måde er din aktuelle vægt og højde. Det bruges til at beregne BMI-indekset på nedenstående formel:

$$\text{BMI} = \text{kropsvægt (kg)} \div \text{højde (m)} \div \text{højde (m)}$$

Nedenstående tabel viser definitionerne af BMI-intervallerne for voksne.

BMI	Status
<18,5	undervægtig
18,5-24,9	normal
25,0-29,9	overvægtig
>30,0	fed

## Sådan afgøres din målvægt

Efter at have set ovenstående tabel kan det være, at du ønsker at begynde på et vægtændringsprogram. Vi anbefaler, at du taler med din læge, hvis du er overvægtig, og du ønsker at reducere din vægt, eller hvis du er undervægtig og ønsker at tage på i vægt. De fleste eksperter og professionelle vægtændringsprogrammer begynder med at man sætter sig en målvægt, da det giver en klar og håndgribelig retning, og gør det muligt at måle fremskridtet. Målvægten indstilles ved at vælge den ønskede BMI i tabellen i afsnittet 'Beregning af BMI (body mass index)'. Derefter beregnes målvægten på denne formel:

$$\text{Målvægt} = \text{ønsket BMI} \times \text{højde (m)} \times \text{højde (m)}$$

### Eksempel

Hvis du er 1,75 m høj, og din ønskede BMI er 24,9. Så er din målvægt:  
 Målvægt = 24,9 × 1,75 × 1,75 = 76,3 kg

**Tip:** Overvej at arbejde dig hen imod din målvægt i trin af 5 kg.

*Tip: Du kan selvfølgelig afvige fra dette, hvis du allerede har besluttet dig for en målvægt.*

### **Opnå din målvægt**

Forskellen mellem den overordnede målvægt og din aktuelle vægt kan være meget stor. Dette kan være ret nedslående, og man kan spørge sig selv, hvordan man overhovedet skal kunne nå sin målvægt. Desuden gør det det meget svært at afgøre, om man er på rette spor.

#### **Daglige mål**

Din nye digitale vægt opdeler den (store) forskel mellem din aktuelle vægt og din overordnede målvægt i mindre og mere overkommelige daglige mål. Disse daglige mål er lettere at nå og giver en bedre ide, om hvorvidt du er på rette spor mod at nå din overordnede målvægt eller ej. Hver gang du vejer dig, viser vægten, ud over din overordnede målvægt, en daglig målvægt og oplyser, om du har nået det daglige mål eller ej. Dette viser dig, om du stadig er på vej mod at nå din overordnede målvægt, om du skal træne hårdere eller slappe lidt af. På denne måde hjælper vægten dig til at forblive motiveret dag efter dag, så du kan koncentrere din indsats om din træning og diæt.

#### **Tips til vejning**

Det er mest effektivt at måle din vægt dagligt, på samme tidspunkt og under de samme forhold. På den måde kan du se ændringer over et længere tidsrum.

Det bedste tidspunkt at veje sig er lige, når man står ud af sengen. Da man ikke har spist efter at være gået i seng, har kroppen en tendens til at have den mest konsistente vægt på det tidspunkt. Og vej dig altid med samme påklædning.

Bestemte andre faktorer kan også have indflydelse på vægten:

- Indtagelse af måltider (øger vægten)
- Fysisk aktivitet/sport (reducerer vægt)
- Menstruationscyklus (giver udsving i vægten)

### **Vægttabets forløb (fig. 1)**

De fleste vægtprogrammer anbefaler et helbredsmæssigt forsvarligt vægttab på omkring 0,7-1 kg om ugen. Hvis man går for hurtigt ned i vægt, kan det være man taber væske i stedet for fedt eller har et sundhedsproblem, der kræver lægelig indgriben. Hvis man går for langsomt ned i vægt, kan det være man skal gøre mere for at nå målvægten, ellers vil det tage længere tid, at nå målvægten. Philips' digitale vægt beregner din daglige målvægt på grundlag af hastigheden for et sundt vægttab. Ud fra din aktuelle vægt reduceres din daglige målvægt med 0,1 kg om dagen. Så efter en uge vil din daglige målvægt være ca. 0,7 kg lavere end din aktuelle vægt.

Den fede linje viser den ideelle hastighed for vægttabet. I virkeligheden er denne linje aldrig lige, da din vægt svinger i løbet af dagen pga. forskellige faktorer (f.eks. fysisk aktivitet, føde-/væskeindtag og tidspunktet på dagen). Vægten benytter en margen til at kompensere for disse daglige udsving. Hvis den målte vægt er ned til 1 kg under din daglige målvægt, anses resultatet for at være OK, og der vises en glad smiley. Hvis du er op til 1 kg over din daglige målvægt, kan der være grund til bekymring, og så vises der ingen smiley. Hvis din vægt er mere end 1 kg over eller under din daglige målvægt, taber du dig for hurtigt eller for langsomt. Og så vises en neutral smiley.

### **Vægtforøgelsens forløb (fig. 2)**

Philips' digitale vægt beregner din daglige målvægt på grundlag af en sund forøgning af vægten. Ud fra din aktuelle vægt øges din daglige målvægt med 0,1 kg om dagen. Så efter en uge vil din daglige målvægt være ca. 0,7 kg højere end din aktuelle vægt.

Den fede linje viser den ideelle hastighed for vægtforøgelsen. I virkeligheden er denne linje aldrig lige, da din vægt svinger i løbet af dagen pga. forskellige faktorer (f.eks. fysisk aktivitet, føde-/væskeindtag og tidspunktet på dagen). Vægten benytter en margen til at kompensere for disse daglige udsving. Hvis den målte vægt er op til 1 kg over din daglige målvægt, anses resultatet for at være OK, og der vises en glad smiley. Hvis du er ned til 1 kg under din daglige målvægt, kan der være grund til



bekymring, og så vises der ingen smiley. Hvis din vægt er mere end 1 kg over eller under din daglige målvægt, forøger du din vægt for hurtigt eller for langsomt. Og så vises en neutral smiley.

### Sådan bruges vægten

Hvis displayet viser en glad smiley, når du har vejlet dig, befinder du dig indenfor det sunde interval, hvilket betyder, at du er på rette spor til at nå din overordnede målvægt. Og i så tilfælde skal du ikke gøre noget specielt, men blot fortsætte med dit vægtændringsprogram.

Hvis displayet ikke viser en smiley, ligger du op til 1 kg over din daglige målvægt (når det drejer sig om vægttab) eller ned til 1 kg under din daglige målvægt (når du skal tage på). I disse tilfælde er du stadig inden for en fornuftig margen, men du skal være opmærksom på ikke at tabe dig eller tage på for langsomt.

Hvis displayet viser en neutral smiley, når du har vejlet dig, befinder du dig ikke indenfor det sunde interval (mere end 1 kg under eller over din daglige målvægt). Og så taber eller forøger du din vægt for langsomt eller for hurtigt. Juster dit vægtændringsprogram for at komme på sporet igen.

**Tip:** Hvis du af kendte årsager hele tiden ser den neutrale smiley, f.eks. hvis du har spist for meget i løbet af ferien, skal du overveje at ændre din målvægt. Når du angiver en ny målvægt, omberegner vægten din daglige målvægt ud fra din aktuelle vægt. I dette tilfælde slettes de tidligere registrerede målinger under dit brugernummer, undtagen den første og sidste registrerede vægt.

Hvis den glade smiley blinker, er det fordi du har nået din ønskede målvægt. Tillykke!

Når du angiver en overordnet målvægt, vises ingen smiley på displayet de første 24 timer.

Hvis du gerne vil holde dig på din aktuelle vægt, kan du indstille den som den overordnede målvægt. Du kan til enhver tid kontrollere din vægthistorik ved at hente tidligere målinger fra hukommelsen.

## Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer neuen digitalen Philips Personenwaage! Wir hoffen, dass Ihnen dieses Gerät auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht gute Dienste leisten wird. Dieses zu erreichen ist kein ganz leichtes Vorhaben, da damit häufig eine Veränderung des Lebensstils, der Abschied von Gewohnheiten und täglichen Routinen, verbunden ist. Zudem geht es nur langsam. Eine Gewichtsreduktion kann nur schrittweise erfolgen, und das macht es schwierig, die Fortschritte zu sehen und am Ball zu bleiben.

Die meisten Gewichtskontrollprogramme umfassen folgende vier Elemente:

- 1 Einen Plan aufstellen: Wie viel wiegen Sie aktuell, was wäre Ihr Idealgewicht, welche Maßnahmen möchten Sie treffen, um dieses zu erreichen (z. B. regelmäßiger Sport oder Gymnastik treiben und/oder Essgewohnheiten ändern).
- 2 Aktiv werden: Treiben Sie regelmäßiger Sport oder Gymnastik und/oder ändern Sie Ihre Essgewohnheiten.
- 3 Behalten Sie die Veränderung Ihres Gewichts im Auge.
- 4 Motivation und Disziplin wahren.

Diese Personenwaage hilft Ihnen nicht dabei, regelmäßiger Sport oder Gymnastik zu treiben oder Ihre Essgewohnheiten zu ändern. Diese Entscheidung müssen Sie selbst treffen und dann auch dabei bleiben. Bei der Umsetzung wie auch im weiteren Verlauf ist Disziplin gefragt. Eine Vielzahl von spezialisierten Organisationen und Internet-Ressourcen kann Sie dabei unterstützen, Ihre Essgewohnheiten zu ändern oder körperlich aktiver zu werden. Wenn Sie nicht wissen, wo oder wie Sie anfangen sollen, dann lassen Sie sich doch von einem Ernährungsfachmann oder Fitnesstrainer Ihres lokalen Fitnessclubs beraten.

Diese digitale Philips Personenwaage kann Ihnen den Weg zu Ihrem Wunschgewicht dennoch insofern erleichtern, als sie Ihnen tagtäglich zeigt, ob Sie sich auf dem richtigen Kurs befinden. Darüber hinaus können Sie mithilfe dieser Waage auch Gewichtsveränderungen verfolgen. Dank der fünf Speicherplätze steht das Gerät noch vier weiteren Personen in Ihrem Haushalt hierfür zur Verfügung.

## Den Body Mass Index (BMI) berechnen

Es gibt viele Möglichkeiten festzustellen, ob Ihr Gewicht gesund für Sie ist oder nicht. Relativ einfach geht es mit Ihrem aktuellen Gewicht und Ihrer Größe. Der so genannte Body Mass Index (BMI) wird mithilfe folgender Formel ermittelt:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} \div \text{Größe (m)} \div \text{Größe (m)}$$

Die nachstehende Tabelle zeigt Ihnen die Gewichtskategorien für die verschiedenen BMI-Bereiche.

BMI	Status
<18,5	Untergewicht
18,5 - 24,9	Normalgewicht
25,0 - 29,9	Übergewicht
>30,0	Fettleibigkeit

## So ermitteln Sie Ihr Zielgewicht

Nachdem Sie Ihren BMI aus der Tabelle oben ermittelt haben, finden Sie vielleicht, dass es an der Zeit ist, mit einem Gewichtskontrollprogramm zu beginnen. Wenn Sie übergewichtig sind und Ihr Gewicht reduzieren möchten, oder auch dann, wenn Sie untergewichtig sind und zunehmen möchten, sollten Sie zunächst Ihren Arzt konsultieren. Die meisten Experten und auch die professionellen Gewichtskontrollprogramme beginnen mit der Festlegung eines Zielgewichts. Damit bestimmen Sie eine klare und nachvollziehbare Richtung und haben einen guten Erfolgsmaßstab.

Wählen Sie zur Festlegung Ihres Zielgewichts aus der Tabelle im Kapitel "Den Body Mass Index (BMI) berechnen" den gewünschten BMI aus. Berechnen Sie anschließend nach folgender Formel Ihr Zielgewicht:

Zielgewicht = gewünschter BMI  $\times$  Ihre Körpergröße (m)  $\times$  Ihre Körpergröße (m)

### Beispiel

Nehmen wir an, Sie sind 1,75 m groß, und Ihr angestrebter BMI ist 24,9. Dann errechnet sich Ihr Zielgewicht wie folgt:

Zielgewicht =  $24,9 \times 1,75 \times 1,75 = 76,3$  kg

*Tipp: Es empfiehlt sich, dass Sie sich Ihrem Zielgewicht in Schritten von je 5 kg nähern.*

*Tipp: Selbstverständlich müssen Sie sich nicht an diese Empfehlung halten, wenn Sie bereits ein Zielgewicht vor Augen haben.*

## Das Zielgewicht erreichen

Der Unterschied zwischen Ihrem Ziel- und Ihrem aktuellen Gewicht ist unter Umständen sehr groß. Das entmutigt Sie möglicherweise, da Sie sich fragen, wie Sie dieses Ziel jemals erreichen. Darüber hinaus wird es bei einer großen Spanne schwierig festzustellen, ob die gewählten Maßnahmen auch wirklich greifen.

### Tagesziele

Ihre neue digitale Personenwaage gliedert den (großen) Unterschied zwischen Ihrem aktuellen und dem endgültigen Zielgewicht in kleinere Tagesziele, mit denen Sie leichter umgehen können.

Sie lassen sich besser erreichen und zeigen Ihnen, ob Sie auf dem richtigen Weg zu Ihrem Wunschgewicht sind.

Bei jedem Wiegen zeigt Ihnen die Waage neben Ihrem endgültigen Zielgewicht auch ein Tageszielgewicht und gibt an, ob Sie dieses erreicht haben oder nicht. So wissen Sie, ob Sie noch auf dem richtigen Weg sind, ob Sie mehr Sport treiben müssen, oder ob Sie Ihre Bemühungen vielleicht auch etwas reduzieren können. Das verschafft Ihnen Tag für Tag neue Motivation, so dass Sie sich voll und ganz auf Ihre Gymnastik und Ihr Diätprogramm konzentrieren können.

### Tipps für das Wiegen

Die Gewichtsverfolgung ist nur dann wirklich sinnvoll, wenn Sie sich jeden Tag zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen wiegen und das Resultat protokollieren. So können Sie auch über einen längeren Zeitraum alle Veränderungen im Blick behalten.

Die beste Zeit zum Wiegen ist morgens, direkt nach dem Aufstehen. Da Sie in der Regel nach dem Schlafengehen nichts mehr gegessen haben, ist dies der Zeitpunkt am Tag, an dem Ihr Gewicht am konsistentesten ist. Tragen Sie beim Wiegen immer die gleiche Kleidung.

Einige weitere Faktoren können das Wiegeergebnis beeinflussen:

- Direkt nach dem Essen wiegen (dann ist das Gewicht höher)
- Direkt nach körperlicher/sportlicher Aktivität (dann ist das Gewicht niedriger)
- Menstruationszyklus (verursacht Gewichtsschwankungen)

## Fortschritte beim Abnehmen (Abb. 1)

Die meisten Gewichtskontrollprogramme empfehlen als gesundes Maß eine Gewichtsreduktion von etwa 0,7 - 1 kg (1,5 - 2 lb.) pro Woche. Wenn Sie zu schnell abnehmen, baut der Körper möglicherweise anstelle von Fett nur Wassereinträge ab. Auch eine Erkrankung, die ärztlicher Behandlung bedarf, kann hierfür die Ursache sein. Wenn Sie zu langsam abnehmen, müssen Sie unter Umständen mehr dafür tun, um Ihr Zielgewicht zu erreichen und dauert es länger, bis Sie dort angekommen sind. Diese digitale Personenwaage von Philips ermittelt Ihr Tageszielgewicht auf der Grundlage einer gesunden Abnehmgeschwindigkeit. Ausgehend von Ihrem aktuellen Gewicht sollten Sie pro Tag um 0,1 kg abnehmen. Damit ist Ihr Tagesgewicht nach einer Woche um ca. 0,7 kg niedriger als Ihr Ausgangsgewicht.

Die fettgedruckte Linie zeigt Ihnen den idealen Gewichtsverlauf. In der Realität ist die Linie allerdings niemals ganz gerade, da Ihr Gewicht während des Tages, bedingt durch verschiedene Faktoren (z. B. körperliche Aktivität, Essen/Trinken und Tageszeit), schwankt. Die Waage gleicht diese Tagesschwankungen mithilfe eines Toleranzfaktors aus. Liegt das ermittelte Gewicht bis zu 1 kg unter Ihrem Tageszielgewicht, gilt das Ergebnis als OK und ein lächelndes Smiley wird angezeigt. Wenn Sie bis zu 1 kg über Ihrem Tageszielgewicht liegen, dann liegt ggf. ein Grund zur Besorgnis vor und es wird kein Smiley angezeigt. Ein Messergebnis von mehr als 1 kg unter bzw. über Ihrem Tageszielgewicht zeigt, dass Sie zu schnell bzw. zu langsam abnehmen. Dann wird ein neutrales Smiley eingeblendet.

### Fortschritte beim Zunehmen (Abb. 2)

Diese digitale Personenwaage von Philips ermittelt Ihr Tageszielgewicht auf der Grundlage einer gesunden Zunehmgeschwindigkeit. Ausgehend von Ihrem aktuellen Gewicht sollten Sie pro Tag um 0,1 kg zunehmen. Damit liegt Ihr Tagesgewicht nach einer Woche um ca. 0,7 kg höher als Ihr Ausgangsgewicht.

Die fettgedruckte Linie zeigt Ihnen den idealen Gewichtsverlauf. In der Realität ist die Linie allerdings niemals ganz gerade, da Ihr Gewicht während des Tages, bedingt durch verschiedene Faktoren (z. B. körperliche Aktivität, Essen/Trinken und Tageszeit), schwankt. Die Waage gleicht diese Tagesschwankungen mithilfe eines Toleranzfaktors aus. Liegt das ermittelte Gewicht bis zu 1 kg über Ihrem Tageszielgewicht, gilt das Ergebnis als OK und ein lächelndes Smiley wird angezeigt. Wenn Sie bis zu 1 kg unter Ihrem Tageszielgewicht liegen, dann liegt ggf. ein Grund zur Besorgnis vor und es wird kein Smiley angezeigt. Ein Wiegeresultat von mehr als 1 kg über bzw. unter Ihrem Tageszielgewicht zeigt, dass Sie zu schnell bzw. zu langsam abnehmen. Dann wird ein neutrales Smiley eingeblendet.

### Mit der Waage arbeiten

Wenn Sie nach dem Wiegen ein lachendes Smiley sehen, befinden Sie sich innerhalb des gesunden Bereichs, d. h., auf Kurs zu Ihrem endgültigen Zielgewicht. Sie brauchen nichts weiter zu tun, als mit Ihrem Gewichtskontrollprogramm fortzufahren.

Wenn kein lachendes Smiley auf dem Display erscheint, liegen Sie bei einer Gewichtsabnahme bis zu 1 kg über Ihrem Tageszielgewicht und bei einer Zunahme bis zu 1 kg unter diesem. Sie haben damit den gesunden Bereich zwar noch nicht verlassen, sollten aber darauf achten, nicht zu langsam ab- bzw. zuzunehmen.

Wenn Sie nach dem Wiegen ein neutrales Smiley sehen, ist der gesunde Bereich überschritten (mehr als 1 kg unter bzw. über Ihrem Tageszielgewicht). In diesem Fall nehmen Sie zu langsam oder zu schnell ab bzw. zu. Ändern Sie Ihr Gewichtskontrollprogramm entsprechend, um wieder auf Kurs zu gelangen.

**Tipp:** Wird wiederholt ein neutrales Smiley angezeigt, und kennen Sie den Grund hierfür (z. B., weil Sie im Urlaub zu viel gegessen haben), sollten Sie darüber nachdenken, vielleicht ein anderes Zielgewicht zu wählen. Wenn Sie ein neues Zielgewicht festlegen, berechnet die Waage Ihr Tageszielgewicht auf der Grundlage Ihres aktuellen Gewichts neu. Die unter Ihrer Benutzernummer gespeicherten Gewichtsmessungen werden mit Ausnahme des zuerst und des zuletzt ermittelten Gewichts gelöscht. Sobald das lachende Smiley blinkt, haben Sie Ihr endgültiges Zielgewicht erreicht. Herzlichen Glückwunsch!

In den ersten 24 Stunden nach Festlegung eines endgültigen Zielgewichts wird auf dem Display kein Smiley angezeigt.

Wenn Sie Ihr aktuelles Gewicht halten möchten, können Sie dieses als endgültiges Zielgewicht eingeben.

Sie können sich jederzeit ein Bild über Ihren Gewichtsverlauf machen, indem Sie die im Speicher befindlichen Gewichtsdaten abrufen.

## Εισαγωγή

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε αυτή την ψηφιακή ζυγαριά της Philips. Ελπίζουμε αυτή η συσκευή να σας βοηθήσει να φτάσετε στο βάρος σώματος που θέλετε. Ξέρουμε ότι δεν είναι εύκολο, καθώς η διαδικασία αυτή πολλές φορές σημαίνει αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως αλλαγές των συνηθειών σας και του καθημερινού πλάνου. Επιπλέον, πρόκειται για μια χρονοβόρα διαδικασία. Το βάρος αλλάζει μόνο βήμα βήμα με την πάροδο του χρόνου, με αποτέλεσμα να μην βλέπετε πρόοδο που θα σας έδινε κίνητρο να συνεχίσετε.

Τα περισσότερα προγράμματα διαχείρισης βάρους αποτελούνται από τα εξής 4 στοιχεία:

- 1 Προγραμματισμός: ποιο είναι το τρέχον βάρος, ποιο είναι το ιδανικό βάρος, σε ποιες ενέργειες θα προβώ για να πετύχω το ιδανικό βάρος (π.χ. πιο τακτική άσκηση ή/και αλλαγή των διατροφικών συνθηκών).
- 2 Δραστηριοποίηση: πιο τακτική άσκηση ή/και αλλαγή των διατροφικών συνθηκών.
- 3 Έλεγχος της εξέλιξης της αλλαγής βάρους.
- 4 Συνεχής εγρήγορση και πειθαρχία.

Αυτή η ζυγαριά δεν σας βοηθά να ασκείστε πιο τακτικά ή να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνθήκες: εσείς πρέπει να αποφασίσετε να κάνετε αυτές τις αλλαγές και να μείνετε πιστοί σε αυτή την απόφαση. Πρέπει να έχετε πειθαρχία για την πραγματοποίηση αυτών των αλλαγών αλλά και τη διατήρησή τους. Υπάρχουν πολλοί ειδικοί οργανισμοί και διαθέσιμες ηλεκτρονικές πηγές που μπορούν να σας βοηθήσουν να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνθήκες ή να αυξήσετε το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας. Εάν δεν ξέρετε από πού ή πώς να ξεκινήσετε, συμβουλευτείτε ένα διαιτολόγο ή εκπαιδευτή φυσικής αγωγής στο τοπικό σας γυμναστήριο. Ωστόσο, αυτή η ψηφιακή ζυγαριά της Philips σας διευκολύνει να πετύχετε το ιδανικό βάρος υποδεικνύοντας καθημερινά αν βρίσκεστε στο σωστό δρόμο για την επίτευξη του συνολικού σας στόχου. Σας δίνει επίσης τη δυνατότητα ανασκόπησης, εάν θέλετε να παρακολουθήσετε τις αλλαγές βάρους με το πέρασμα του χρόνου. Και επειδή αυτή η ζυγαριά διαθέτει θέσεις μνήμης για 5 χρήστες, μπορεί να κάνει ακριβώς το ίδιο για 4 άτομα στο σπίτι σας.

## Υπολογισμός δείκτη μάζας σώματος (BMI)

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι για να διαπιστώσετε εάν το βάρος σας είναι κανονικό ή όχι. Μια σχετικά απλή μέθοδος είναι να χρησιμοποιήσετε το τρέχον σας βάρος και ύψος. Στη συνέχεια, υπολογίζετε ένα δείκτη που ονομάζεται δείκτης μάζας σώματος (BMI) με τον παρακάτω τύπο:  $BMI = \text{σωματικό βάρος (kg)} \div \text{ύψος (m)} \div \text{ύψος (m)}$

Οι κατηγορίες βάρους που σχετίζονται με το εύρος BMI για ενήλικες εμφανίζονται στον παρακάτω πίνακα.

BMI	Κατάσταση
<18,5	κάτω από το φυσιολογικό σωματικό βάρος
18,5-24,9	φυσιολογικό σωματικό βάρος
25,0-29,9	σωματικό υπέρβαρο
>30,0	παχυσαρκία

## Καθορισμός του βάρους στόχος

Μπορεί να θέλετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα διαχείρισης βάρους αφού συμβουλευτείτε τον παραπάνω πίνακα. Σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε ένα γιατρό εάν είστε υπέρβαροι και προσπαθείτε να μειώσετε το βάρος σας ή έχετε κάτω από το φυσιολογικό βάρος και θέλετε να πάρετε βάρος. Τα περισσότερα προγράμματα διαχείρισης βάρους των ειδικών και των επαγγελματιών θέτουν ένα βάρος στόχος, για να έχετε μια ξεκάθαρη και ρεαλιστική κατεύθυνση και να μπορείτε να κρίνετε πιο εύκολα την επιτυχία.

Για να ορίσετε ένα βάρος στόχος, επιλέξτε το επιθυμητό BMI από τον πίνακα του κεφαλαίου 'Υπολογισμός μάζας σώματος (BMI)'. Στη συνέχεια, υπολογίστε το βάρος στόχος με τον παρακάτω τύπο:

Βάρος στόχος = επιθυμητό BMI x το ύψος σας (m) x το ύψος σας (m)

### Παράδειγμα

Ας υποθέσουμε ότι έχετε 1,75m ύψος και το επιθυμητό BMI είναι 24,9. Το βάρος στόχος σας είναι:

Βάρος στόχος = 24,9 x 1,75 x 1,75 = 76,3kg

*Συμβουλή: Μπορείτε να φτάσετε στο βάρος στόχος με βήματα, θέτοντας στόχους 5kg.*

*Συμβουλή: Μπορείτε φυσικά να παρεκκλίνετε από αυτό το στόχο εάν έχετε κάποιο άλλο βάρος στόχος στο μυαλό σας.*

### Επίτευξη του βάρους στόχος

Η διαφορά ανάμεσα στο συνολικό βάρος στόχος και το τρέχον βάρος σας μπορεί να είναι πολύ μεγάλη. Αυτό μπορεί να είναι πραγματικά αποθαρρυντικό, καθώς αναρωτιέστε αν θα μπορούσατε να φτάσετε ποτέ σε αυτό το βάρος στόχος. Επιπλέον, είναι δύσκολο να εξακριβώνετε εάν βρίσκεστε στο σωστό δρόμο ή όχι.

### Ημερήσιος στόχος

Η νέα σας ψηφιακή ζυγαριά χωρίζει τη (μεγάλη) διαφορά ανάμεσα στο τρέχον βάρος σας και το συνολικό βάρος στόχος σε μικρότερους και πιο εύκολους ημερήσιους στόχους. Αυτοί οι ημερήσιοι στόχοι επιτυγχάνονται πιο εύκολα ενώ σας βοηθούν να εξακριβώνετε εάν βρίσκεστε στο σωστό δρόμο για την επίτευξη του συνολικού βάρους στόχος σας ή όχι. Κάθε φορά που ζυγίζεστε, η ζυγαριά δείχνει, εκτός από το συνολικό βάρος στόχος, ένα ημερήσιο βάρος στόχος και σας ενημερώνει εάν έχετε πετύχει αυτό το ημερήσιο βάρος στόχος ή όχι. Έτσι, μπορείτε να προσδιορίσετε εάν βρίσκεστε στο σωστό δρόμο για την επίτευξη του συνολικού βάρους στόχος, εάν πρέπει να προσπαθήσετε πιο σκληρά ή, το αντίθετο, να χαλαρώσετε. Με αυτόν τον τρόπο, η ζυγαριά σας κρατά καθημερινά σε εγρήγορση, ώστε να μπορείτε να εστιάσετε τις προσπάθειές σας στο πρόγραμμα άσκησης και διαίτας που έχετε ξεκινήσει.

### Συμβουλές μέτρησης βάρους

Η παρακολούθηση του βάρους είναι πιο χρήσιμη εάν καταγράφετε το βάρος σας καθημερινά, την ίδια ώρα της ημέρας, κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Αυτό σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις αλλαγές για εκτεταμένη χρονική περίοδο.

Η καλύτερη ώρα για να ζυγιστείτε είναι αμέσως αφού ξυπνήσετε το πρωί. Εφόσον δεν έχετε φάει από την ώρα που πήγατε για ύπνο, εκείνη την ώρα το σώμα σας έχει το πιο έγκυρο βάρος. Πάντα να φοράτε τα ίδια ρούχα.

Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη μέτρηση βάρους:

- Γεύμα (προκαλεί μεγαλύτερη μέτρηση βάρους)
- Φυσική δραστηριότητα/σπορ (προκαλεί μικρότερη μέτρηση βάρους)
- Εμμηνόρροια (προκαλεί διακυμάνσεις του βάρους)

### Εξέλιξη της απώλειας βάρους (Εικ. 1)

Τα περισσότερα προγράμματα βάρους προτείνουν ως λογική ταχύτητα για απώλεια βάρους, από 0,7-1kg (1,5-2lb), την εβδομάδα. Εάν χάνετε κιλά πολύ γρήγορα μπορεί να χάνετε νερό αντί για λίπος ή μπορεί η κατάσταση της υγείας σας να απαιτεί ιατρική προσοχή. Εάν χάνετε βάρος πολύ αργά, μπορεί να πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο για να πετύχετε το βάρος στόχος σας ενώ θα σας πάρει και περισσότερο χρόνο. Αυτή η ψηφιακή ζυγαριά της Philips υπολογίζει το ημερήσιο βάρος στόχος σας βάσει της λογικής ταχύτητας για απώλεια βάρους.

Βάσει του τρέχοντος βάρους σας, το ημερήσιο βάρος στόχος μειώνεται κατά 0,1kg την ημέρα. Έτσι, μετά από μία εβδομάδα το ημερήσιο βάρος στόχος είναι περίπου 0,7kg μικρότερο από το τρέχον βάρος σας.

Η χοντρή γραμμή δείχνει την ιδανική ταχύτητα απώλειας βάρους. Στην πραγματικότητα, η γραμμή αυτή δεν είναι ποτέ ευθεία αφού το βάρος σας αυξομειώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας λόγω διαφόρων παραγόντων (π.χ. φυσική δραστηριότητα, λήψη τροφής/υγρών και ώρα της ημέρας). Η ζυγαριά αφήνει ένα περιθώριο για αντιστάθμιση αυτών των αυξομειώσεων στη διάρκεια της ημέρας. Εάν η μέτρηση βάρους είναι έως 1kg κάτω από το ημερήσιο βάρος στόχος, το αποτέλεσμα θεωρείται θετικό και εμφανίζεται μια χαρούμενη φατσούλα. Εάν είστε έως 1kg πάνω από το ημερήσιο βάρος στόχος, ενδέχεται να υπάρχει λόγος ανησυχίας και δεν εμφανίζεται καμία φατσούλα. Εάν το βάρος σας είναι πάνω ή κάτω από 1kg από το ημερήσιο βάρος στόχος, τότε χάνετε κιλά πολύ γρήγορα ή πολύ αργά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, εμφανίζεται μια αδιάφορη φατσούλα.

### Εξέλιξη προσθήκης βάρους (Εικ. 2)

Αυτή η ψηφιακή ζυγαριά της Philips υπολογίζει το ημερήσιο βάρος στόχος βάσει της λογικής ταχύτητας για προσθήκη βάρους. Βάσει του τρέχοντος βάρους σας, το ημερήσιο βάρος στόχος αυξάνεται κατά 0,1kg την ημέρα. Έτσι, μετά από μία εβδομάδα το ημερήσιο βάρος στόχος είναι περίπου 0,7kg μεγαλύτερο από το τρέχον βάρος σας.

Η χοντρή γραμμή δείχνει την ιδανική ταχύτητα προσθήκης βάρους. Στην πραγματικότητα, η γραμμή αυτή δεν είναι ποτέ ευθεία αφού το βάρος σας αυξομειώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας λόγω διαφόρων παραγόντων (π.χ. φυσική δραστηριότητα, λήψη τροφής/υγρών και ώρα της ημέρας). Η ζυγαριά αφήνει ένα περιθώριο για αντιστάθμιση αυτών των αυξομειώσεων στη διάρκεια της ημέρας. Εάν η μέτρηση βάρους είναι έως 1kg πάνω από το ημερήσιο βάρος στόχος, το αποτέλεσμα θεωρείται θετικό και εμφανίζεται μια χαρούμενη φατσούλα. Εάν είστε έως 1kg κάτω από το ημερήσιο βάρος στόχος, ενδέχεται να υπάρχει λόγος ανησυχίας και δεν εμφανίζεται καμία φατσούλα. Εάν το βάρος σας είναι πάνω ή κάτω από 1kg από το ημερήσιο βάρος στόχος, τότε παίρνετε κιλά πολύ γρήγορα ή πολύ αργά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, εμφανίζεται μια αδιάφορη φατσούλα.

### Χρήση της ζυγαριάς

Εάν μετά τη μέτρηση βάρους εμφανίζεται στην οθόνη μια χαρούμενη φατσούλα, τότε βρίσκεστε εντός του υγιεινού προγράμματος, και άρα στο σωστό δρόμο για να πετύχετε το συνολικό βάρος στόχος σας. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, απλά συνεχίστε το πρόγραμμα διαχείρισης βάρους.

Εάν δεν υπάρχει φατσούλα στην οθόνη, τότε είστε έως 1kg πάνω από το ημερήσιο βάρος στόχος, σε περίπτωση απώλειας βάρους, ή έως 1 kg κάτω από το ημερήσιο βάρος στόχος, σε περίπτωση προσθήκης βάρους. Σε αυτήν την περίπτωση, βρίσκεστε ακόμα εντός του υγιεινού προγράμματος, αλλά ίσως πρέπει να προσέχετε να μην χάνετε ή παίρνετε βάρος με τόσο αργούς ρυθμούς.

Εάν εμφανίζεται μια αδιάφορη φατσούλα στην οθόνη μετά τη μέτρηση βάρους, δεν βρίσκεστε εντός του υγιεινού προγράμματος (περισσότερο από 1kg κάτω ή πάνω το ημερήσιο βάρος στόχος). Σε αυτήν την περίπτωση, παίρνετε ή χάνετε βάρος πολύ αργά ή πολύ γρήγορα. Τροποποιήστε το πρόγραμμα διαχείρισης βάρους για να μπειτε πάλι στη σωστή σειρά.

**Συμβουλή:** Εάν εμφανίζεται συνεχώς μια αδιάφορη φατσούλα για κάποιον λόγο που γνωρίζετε, για παράδειγμα επειδή φάγατε υπερβολικά στις διακοπές, σκεφτείτε να τροποποιήσετε το βάρος στόχος σας. Όταν ρυθμίζετε καινούριο βάρος στόχος, η ζυγαριά υπολογίζει ξανά το ημερήσιο βάρος στόχος βάσει του τρέχοντος βάρους σας. Σε αυτήν την περίπτωση, τα βάρη που έχουν ήδη αποθηκευτεί κάτω από τον αριθμό χρήστη διαγράφονται, εκτός από την πρώτη και τελευταία μέτρηση βάρους.

Εάν η χαρούμενη φατσούλα αναβοσβήνει, έχετε πετύχει το συνολικό βάρος στόχος.  
Συγχαρητήρια!

Όταν ρυθμίζετε συνολικό βάρος στόχος, δεν εμφανίζεται καμία φατσούλα στην οθόνη για τις επόμενες 24 ώρες.

Εάν θέλετε να διατηρήσετε το τρέχον βάρος σας, μπορείτε να ρυθμίσετε το τρέχον βάρος σας ως το συνολικό βάρος στόχος.

Μπορείτε να ελέγξετε το ιστορικό βάρους οποιαδήποτε στιγμή μέσω της ανάκτησης των μετρήσεων βάρους από τη μνήμη.



## Johdanto

Kiitos, että ostit Philipsin digitaalisen vaa'an. Toivottavasti laite auttaa sinua saavuttamaan ihannepainosi. Painonhallinta ei ole helppoa, sillä se vaatii usein muutoksia elämäntyyliin ja päivittäisiin tapoihin. Lisäksi se on hidasta, joten edistymisen seuraaminen ja motivaation säilyttäminen voi olla vaikeaa. Useimmissa painonhallintaohjelmissa on seuraavat 4 osaa:

- 1 Suunnitelma: nykypainosi, ihannepainosi, painonhallinnan tavat (kuten säännöllisempi liikunta ja/tai syöntitottumusten muuttaminen).
- 2 Toiminta: harrasta säännöllisemmin liikunta ja/tai muuta syöntitottumuksiasi.
- 3 Seuraa painon muuttumista.
- 4 Säilytä motivaatio ja kuri.

Tämä vaaka ei auta sinua harrastamaan säännöllisemmin liikuntaa tai muuttamaan syöntitottumuksiasi: sinun on itse päätettävä muuttaa tapojasi ja pysyttävä päätöksessä. Näiden muutosten tekeminen vaatii itsekuria. Erialaisten erityisjärjestöjen ja Internetistä saatavien materiaalien avulla voit muuttamaa syöntitottumuksiasi tai liikkumaan enemmän. Jos et tiedä mistä aloittaa, voit esimerkiksi kysyä neuvoa ravitsemusterapeutilta tai kunto-ohjaajalta.

Tämä Philipsin vaaka kuitenkin helpottaa ihannepainon saavuttamista näyttämällä edistymisesi päivittäin. Sen avulla voit myös katsoa aiempia punnitustuloksia ja seurata painosi kehittymistä. Lisäksi vaa'assa on 5 käyttäjämuistipaikkaa, joten painoosi voi seurata myös 4 muuta henkilöä samasta taloudesta.

## BMI-indeksin (Body Mass Index) laskeminen

On monta tapaa määrittää, oletko normaalipainoinen. Yksi yksinkertainen tapa on laskea BMI-indeksi (Body Mass Index) nykyisen painosi ja pituutesi perusteella seuraavan kaavan mukaisesti:

$$\text{BMI} = \text{paino (kg)} \div \text{pituus (m)} \div \text{pituus (m)}$$

BMI-indeksin osoittamat aikuisten painoluokat ovat seuraavassa taulukossa.

BMI	Tila
<18,5	alipaino
18,5 - 24,9	normaali
25,0 - 29,9	ylipaino
>30,0	liikalihavuus

## Tavoitepainon määrittäminen

Kun olet tarkistanut nykytilanteesi edellä olevan taulukon avulla, haluat ehkä aloittaa painonhallintaohjelman. Suosittelemme ottamaan yhteyttä lääkäriin, jos olet ylipainoinen ja haluat laihduttaa, tai jos olet alipainoinen ja haluat lisätä painoasi. Useimpien ammattimaisten painonhallintaohjelmien alussa asetetaan tavoitepaino, sillä siten saadaan selkeä päämäärä, ja edistymistä on helppo mitata.

Voit asettaa tavoitepainon valitsemalla haluamasi BMI-indeksin taulukosta kohdassa BMI-indeksin (Body Mass Index) laskeminen. Laske sitten tavoitepainosi seuraavalla kaavalla:

$$\text{Tavoitepaino} = \text{haluttu BMI} \times \text{pituus (m)} \times \text{pituus (m)}$$

### Esimerkki

Pituutesi on 1,75 m ja haluamasi BMI on 24,9. Tavoitepainosi lasketaan näin:

$$\text{Tavoitepaino} = 24,9 \times 1,75 \times 1,75 = 76,3 \text{ kg}$$

**Vinkki:** Voit pyrkiä haluamaasi painoon vaiheittain asettamalla 5 kg:n välitavoitteita.

**Vinkki:** Voit tietenkin poiketa kaavasta, jos olet jo päättänyt tavoitepainosi.

## Tavoitepainon saavuttaminen

Lopullisen tavoitepainosi ja nykyisen painosi välinen ero voi olla hyvin suuri. Tämä voi saada ihannepainon saavuttamisen tuntumaan vaikealta haasteelta. Lisäksi mittava tavoite vaikeuttaa edistymisen huomaamista.

### Päivittäiset tavoitteet

Uusi digitaalinen vaakasi jakaa nykyisen painosi ja lopullisen tavoitepainosi välisen suuren eron pienemmiksi ja helpommin hallittaviksi päivittäisiksi tavoitteiksi. Nämä päivittäiset tavoitteet on helpompi saavuttaa, ja niiden avulla voit paremmin seurata, oletko edistymässä kohti lopullista tavoitepainoa.

Jokaisella punnituksella vaaka näyttää lopullisen tavoitepainon lisäksi päivittäisen tavoitepainon ja ilmoittaa, oletko saavuttanut päivittäisen tavoitteen. Näin näet, oletko yhä edistymässä kohti lopullista tavoitepainoa, onko sinun yritettävä lujemmin vai voitko hieman helpottaa tahtia. Vaaka pitää motivaatiotasi yllä päivästä toiseen, jotta voit keskittyä liikuntaan ja ruokavalion noudattamiseen.

### Punnitusvihjeitä

Painontarkkailusta on eniten hyötyä, jos punnitset itsesi joka päivä, samaan aikaan päivästä ja samoissa olosuhteissa. Näin voit seurata ajan mittaan tapahtuvia muutoksia.

Paras aika punnitukselle on heti aamulla herättyäsi. Koska et ole syönyt nukkumaanmenon jälkeen, painosi on mahdollisimman yhdenmukainen juuri aamuisin. Punnitse itsesi aina samalla tavalla pukeutuneena.

Punnitukseen vaikuttavat tietyt muutkin tekijät:

- Aterian syöminen (lisää painoa)
- Liikunta ja urheilu (vähentää painoa)
- Kuukautiskierto (aiheuttaa painon vaihtelua)

## Painon pudottaminen (Kuva 1)

Useimmissa painonhallintaohjelmissa suositellaan terveelliseksi painonpudotustahdiksi noin 0,7 - 1 kg viikossa. Jos pudotat painoa liian nopeasti, saatat menettää nestettä rasvan sijaan tai terveytesi saattaa kärsiä. Jos pudotat painoa liian hitaasti, tavoitepainon saavuttaminen voi vaatia enemmän työtä ja se vie kauemmin aikaa. Tämä Philipsin digitaalinen vaaka laskee päivittäisen painotavoitteesi terveellisen painonpudotustahdin perusteella. Päivittäinen tavoitepainosi laskee 0,1 kg päivässä. Viikon kuluttua päivittäinen tavoitepainosi on siis 0,7 kg alempi kuin nykyinen painosi.

Paksu viiva osoittaa painonpudotuksen ihannetahdin. Tosiasiassa tämä viiva ei ole koskaan suora, sillä painosi vaihtelee päivän mittaan useiden tekijöiden vuoksi (kuten liikunta, ruoan ja nesteiden nauttiminen sekä kellonaika). Vaaka kompensoi päivittäisiä vaihteluita marginaalin avulla. Jos punnitustulos on enintään 1 kg alle päivittäisen tavoitepainon, tulos on hyvä, ja vaa'an näytössä näkyy iloinen hymiö. Jos tulos on enintään 1 kg yli päivittäisen tavoitepainon, voi olla aiheutta huoleen, ja hymiötä ei näy. Jos painosi on enemmän kuin 1 kg yli tai alle päivittäisen tavoitepainon, painosi laskee joko liian nopeasti tai liian hitaasti. Tällöin vaa'an näytössä näkyy ilmeetön hymiö.

## Painon lisääminen (Kuva 2)

Tämä Philipsin digitaalinen vaaka laskee päivittäisen tavoitepainosi terveellisen painonlisäystahdin perusteella. Päivittäinen tavoitepainosi nousee 0,1 kg päivässä. Viikon kuluttua päivittäinen tavoitepainosi on siis 0,7 kg suurempi kuin nykyinen painosi.

Paksu viiva osoittaa painon lisäämisen ihannetahdin. Tosiasiassa tämä viiva ei ole koskaan suora, sillä painosi vaihtelee päivän mittaan useiden tekijöiden vuoksi (kuten liikunta, ruoan ja nesteiden nauttiminen sekä kellonaika). Vaaka kompensoi päivittäisiä vaihteluita marginaalin avulla. Jos punnitustulos on enintään 1 kg yli päivittäisen tavoitepainon, tulos on hyvä, ja vaa'an näytössä näkyy iloinen hymiö. Jos tulos on enintään 1 kg alle päivittäisen tavoitepainon, voi olla aiheutta huoleen, ja hymiötä ei näy. Jos painosi on enemmän kuin 1 kg yli tai alle päivittäisen tavoitepainon, painosi nousee joko liian nopeasti tai liian hitaasti. Tällöin vaa'an näytössä näkyy ilmeetön hymiö.

## Vaa'an käyttäminen

Jos näytössä näkyy punnituksen jälkeen iloinen hymiö, painosi on terveellisellä tasolla ja olet edistymässä kohti lopullista tavoitepainoasi. Tällöin erityishuomiota ei tarvita, vaan voit jatkaa painonhallintaohjelmaasi normaalisti.

Jos näytössä ei näy hymiötä, painosi on enintään 1 kg yli päivittäisen tavoitepainon, mikäli olet pudottamassa painoa, tai enintään 1 kg alle päivittäisen tavoitepainon, mikäli olet lisäämässä painoa. Tällöin painosi on edelleen terveellisellä tasolla, mutta muista pitää huolta siitä, että et pudota tai lisää painoa liian hitaasti.

Jos näytössä näkyy punnituksen jälkeen ilmeetön hymiö, painosi ei ole terveellisellä tasolla, vaan enemmän kuin 1 kg yli tai alle päivittäisen tavoitepainon). Tällöin painosi laskee tai nousee liian nopeasti. Muuta painonhallintaohjelmaasi, jotta pääset takaisin oikeaan tahtiin.

***Vinkki: Jos näytössä on jatkuvasti ilmeetön hymiö ja tiedät siihen syyn (olet esimerkiksi syönyt liikaa lomalla), voit harkita tavoitepainon muuttamista. Kun asetat uuden tavoitepainon, vaaka laskee uudelleen päivittäisen tavoitepainosi nykyisen painosi perusteella. Tällöin käyttäjänumerosi kohdalle tallennetut punnitustulokset poistetaan, paitsi ensimmäinen ja viimeisin punnitustulos.***

Jos iloinen hymiö vilkkuu, olet saavuttanut lopullisen tavoitepainosi. Onneksi olkoon!

Kun asetat lopullisen tavoitepainon, näytössä ei näy hymiötä seuraavan 24 tunnin aikana.

Jos haluat säilyttää nykyisen painosi, voit asettaa sen lopulliseksi tavoitepainoksi.

Voit tarkistaa aiemmat punnitustulokset milloin tahansa vaa'an muistista.

## Innledning

Takk for at du kjøpte denne digitale vekten fra Philips. Vi håper at vekten kan hjelpe deg med å nå den vekten du ønsker. Vi vet at dette ikke alltid er enkelt siden det ofte er nødvendig med livsstilsendringer som endringer i vaner og daglige rutiner. Dette er derfor en lang prosess. Siden vekten endres trinnvis over lengre tid, kan det ta tid før du ser fremskritt, og det kan være vanskelig å holde motivasjonen oppe.

De fleste vekthåndteringsprogrammene inneholder følgende 4 elementer:

- 1 Lag en plan: Hva er din nåværende vekt, hva er idealvekten din, hvordan har du tenkt å nå idealvekten din (f.eks. ved å trene mer regelmessig eller ved å endre spisevanene dine).
- 2 Sett i gang: Tren mer regelmessig eller endre spisevanene dine.
- 3 Følg med på endringene i vekten din.
- 4 Hvordan være disiplinert og holde motivasjonen oppe?

Denne vekten hjelper deg ikke med å trene mer regelmessig eller med å endre spisevanene dine: Dette må du selv bestemme deg for, og du må stå fast ved beslutningen din. Videre må du være fast bestemt på å foreta disse endringene og på å endre livsstilen din. Det finnes flere organisasjoner og nettstedet som kan hjelpe deg med å endre spisevanene dine og øke aktivitetsnivået ditt. Hvis du ikke vet hvor eller hvordan du kan starte, bør du vurdere å søke råd hos en kostholdsekspert eller treningsinstruktøren på treningssenteret ditt.

Den digitale vekten fra Philips gjør det imidlertid enklere for deg å nå sluttvekten din siden den daglig viser deg om du er på rett vei mot målet ditt. Med denne vekten kan du også se hvordan vekten din har endret seg over tid. Og siden vekten har fem brukerminner, kan vekten lagre vektutviklingen til fire personer i husholdningen din.

## Beregne BMI (body mass index)

Det finnes mange metoder for hvordan du kan finne ut om vekten din er sunn eller ikke. En enkel metode er å ta utgangspunkt i den nåværende vekten og høyden din. Du kan deretter regne ut BMI-verdien din ved hjelp av denne formelen:

$$\text{BMI} = \text{kroppsvekt (kg)} \div \text{kroppshøyde (m)} \div \text{kroppshøyde (m)}$$

Vektkategoriene som gjelder for voksne menneskers BMI, vises i tabellen nedenfor:

BMI	Status
<18,5	undervekt
18,5–24,9	normal
25,0–29,9	overvekt
>30,0	svært overvektig

## Fastsette sluttvekten din

Når du har studert tabellen for vekthåndtering nedenfor, ønsker du kanskje å begynne å slanke deg. Vi anbefaler at du tar kontakt med legen din hvis du er overvektig og ønsker å slanke deg, eller hvis du er undervektig og ønsker å legge på deg. De fleste eksperter og profesjonelle vekthåndteringsprogrammer starter med at du angir en sluttvekt slik at du har et klart og konkret mål. Et slik mål vil gjøre det enklere å måle resultatene underveis.

Du finner sluttvekten din ved å velge ønsket BMI fra tabellen i avsnittet Beregne BMI. Deretter beregner du sluttvekten din ved hjelp av følgende formel:

$$\text{Sluttvekt} = \text{ønsket BMI} \times \text{høyden din (m)} \times \text{høyden din (m)}$$

### Eksempel

La oss si at du er 1,75 m høy og den BMIen du ønsker, er 24,9. Sluttvekten din vil da være:

$$\text{Sluttvekt} = 24,9 \times 1,75 \times 1,75 = 76,3 \text{ kg}$$

*Tips: Du bør forsøke å jobbe mot sluttvekten ved å sette deg delmål på 5 kg.*

*Tips: Hvis sluttvekten din er innenfor rekkevidde, trenger du selvsagt ikke sette deg delmål.*

## Nå sluttvekten

Forskjellen mellom den endelige sluttvekten din og din nåværende vekt kan være ganske stor. Dette kan gjøre deg motløs siden du spør deg selv hvordan du noensinne kan nå sluttvekten din. Videre gjør den store forskjellen det vanskelig å se om du er på rett vei.

## Daglig målvekt

Den digitale vekten deler (den store) forskjellen mellom den nåværende vekten din og den endelige sluttvekten din inn i mindre og mer praktiske daglige mål. Disse daglige målene er enklere å oppnå og gir deg en pekepinn på om du er i ferd med å oppnå den endelige sluttvekten din. Hver gang du veier deg selv, viser vekten både din endelige sluttvekt og den daglige målvekten. Den gir deg også beskjed om du har nådd den daglige målvekten eller ikke. Dette gjør det mulig for deg å se om du er i ferd med å nå din endelige sluttvekt, om du må jobbe hardere, eller om du kan slappe litt av. På denne måten bidrar vekten til å holde den daglige motivasjonen din oppe slik at du kan konsentrere deg om treningen og kostholdet.

## Vekttips

Vektkontroll er mest effektiv hvis du veier deg hver dag, til samme tid og under like forhold. På denne måten kan du holde øye med endringer over en lengre tidsperiode.

Det beste tidspunktet for å veie seg er rett etter at du våkner om morgenen. Siden du ikke har spist etter at du la deg, vil den daglige kroppsvekten din være mest enhetlig på dette tidspunktet. Ha alltid på deg de samme klærne når du veier deg.

En del andre faktorer kan også påvirke målingen av vekten:

- Måltider (vekten øker)
- Fysisk aktivitet (vekten reduseres)
- Menstruasjonsyklus (fører til at vekten varierer)

## Fremdrift i vektreduksjonen (fig. 1)

Ifølge de fleste vektprogrammer bør en sunn vektreduksjon foregå i intervaller på 0,7-1 kg i uken. Hvis du slanker deg for raskt, kan du miste væske i stedet for fett, eller du kan ha et helseproblem som bør undersøkes av lege. Hvis vekten reduseres for langsomt, kan det hende at du må anstrenge deg mer for å nå sluttvekten din. Denne digitale vekten fra Philips beregner den daglige målvekten din med utgangspunkt i en sunn hastighet for vektreduksjon. Basert på den nåværende vekten din reduseres den daglige målvekten med 0,1 kg per dag. Etter ca. en uke vil den daglige målvekten være 0,7 kg lavere enn den nåværende vekten din.

Den tykke linjen viser en ideell vektreduksjonskurve. I virkeligheten er denne linjen aldri rett siden vekten din varierer i løpet av dagen pga. en rekke faktorer (f.eks. fysisk aktivitet, mat-/væskeinntak og tidspunkt på dagen). Vekten bruker en margin for å kompensere for disse daglige variasjonene. Hvis den målte vekten er inntil 1 kg under den daglige vekten, vil resultatet vurderes som OK og et smilende smilefjes vil vises. Hvis den målte vekten er inntil 1 kg over din daglige målvekt, kan det være grunn til bekymring, og du vil ikke se noen smilefjes. Hvis vekten din er mer enn 1 kg over eller under den daglige målvekten din, skjer vektreduksjonen enten for raskt eller for langsomt. I slike tilfeller vil du se et nøytralt smilefjes.

## Fremdrift i vektøkningen (fig. 2)

Den digitale vekten fra Philips beregner den daglige målvekten din med utgangspunkt i en sunn vektøkningsskurve. Basert på den daglige vekten din øker den daglige målvekten med 0,1 kg per dag. Etter ca. én uke vil den daglige målvekten være 0,7 kg høyere enn den nåværende vekten din. Den tykke linjen viser en ideell vektøkningsskurve. I virkeligheten er denne linjen aldri rett siden vekten din varierer i løpet av dagen pga. en rekke faktorer (f.eks. fysisk aktivitet, mat-/væskeinntak og

tidspunkt på dagen). Vekten bruker en margin for å kompensere for disse daglige variasjonene. Hvis den målte vekten er inntil 1 kg under den daglige målvekten, vil resultatet vurderes som OK og et smilende smilefjes vil vises. Hvis den målte vekten er inntil 1 kg under din daglige målvekt kan det være grunn til bekymring, og du vil ikke se smilefjeset. Hvis vekten din er mer enn 1 kg over eller under den daglige målvekten din, skjer vektreduksjonen enten for raskt eller for langsomt. I slike tilfeller vil du se et nøytralt smilefjes.

### Bruke vekten

Hvis displayet viser et smilende smilefjes etter at du har veid deg, er du innenfor det sunne området. Dette betyr at du er i ferd med å nå den endelige sluttvekten din. I slike tilfeller er det ikke nødvendig å være ekstra påpasselig, du bare fortsetter vekthåndteringsprogrammet.

Hvis du ikke ser et smilefjes på displayet, er du inntil 1 kg over den daglige målvekten hvis du slanker deg, eller inntil 1 kg under den daglige målvekten hvis du forsøker å legge på deg. I disse tilfellene er du innenfor det sunne området, men du bør forsøke å ikke slanke deg eller legge på deg for sakte.

Hvis displayet viser et nøytralt smilefjes etter at du har veid deg, er du ikke innenfor det sunne området (mer enn 1 kg under eller over den daglige målvekten). I slike tilfeller slanker du deg eller legger på deg for langsomt eller for raskt. Juster på vekthåndteringsprogrammet slik at du kommer tilbake på riktig spor igjen.

*Tips: Hvis et nøytralt smilefjes vises kontinuerlig og du vet grunnen til det, for eksempel fordi du spiste for mye i ferien, bør du vurdere å justere sluttvekten. Når du angir en ny sluttvekt, beregner vekten sluttvekten din på nytt basert på den nåværende vekten din. I slike tilfeller slettes vekten som allerede er lagret under brukernummeret ditt, men ikke vekten som ble målt første og siste gang du veide deg.*

Hvis det smilende smilefjeset blinker, har du nådd den endelige sluttvekten din. Gratulerer!

Hvis du angir en endelig sluttvekt, vises det ingen smilefjes på displayet de neste 24 timene.

Hvis du vil beholde den nåværende vekten din, kan du angi den nåværende vekten din som den endelige sluttvekten.

Du kan når som helst sjekke tidligere vektutvikling ved å hente frem tidligere vektverdier fra minnet.

## Introduktion

Tack för att du köpt den här digitala vågen från Philips. Vi hoppas att den kan hjälpa dig att försöka uppnå den kroppsvikt du vill ha. Vi vet att det inte är lätt eftersom det ofta innebär livsstilsförändringar; t.ex. förändringar i vanor och dagliga mönster. Dessutom är det en långsam process. Vikten ändras bara stegvis över tid, vilket gör det svårt att se framsteg och hålla sig motiverad.

De flesta vikthanteringsprogram består av följande fyra delar:

- 1 Göra upp en plan: hur mycket väger du idag, vilken är din idealkvikt, vilka åtgärder ska du vidta för att uppnå din idealkvikt (t.ex. träna oftare och/eller ändra dina matvanor).
- 2 Vidta åtgärder: träna oftare och/eller ändra dina matvanor.
- 3 Övervaka viktförändringen.
- 4 Hålla dig motiverad och disciplinerad.

Den här vågen hjälper dig inte att träna oftare eller ändra dina matvanor: du måste bestämma dig för att göra de förändringarna och hålla dig till beslutet. Du måste vara disciplinerad när du gör förändringarna och när du vidtar uppföljningsåtgärder. Det finns många särskilda organisationer och onlineresurser som kan hjälpa dig att ändra dina matvanor eller öka din fysiska aktivitet. Om du inte vet var eller hur du ska börja kan du överväga att rådgöra med en dietist eller hälsorådgivare på din lokala träningsanläggning.

Den här digitala vågen från Philips gör det dock lättare för dig att uppnå din idealkvikt genom att varje dag visa om du är på väg att uppnå ditt slutmål. Du kan även använda den till att se viktförändringen över tid. Och eftersom vågen har minnesfunktioner för fem användare kan ytterligare fyra personer se sin viktförändring.

## Beräkna BMI (Body Mass Index)

Det finns många sätt att avgöra om du har en hälsosam vikt eller inte. En relativt enkel metod är att använda din nuvarande vikt och din längd. Ett index som kallas BMI (Body Mass Index) beräknas sedan enligt formeln nedan.

$BMI = \text{vikt (kg)} \div \text{längd (m)} \div \text{längd (m)}$

Viktkategorierna som används för BMI-nivåer för vuxna visas i följande tabell.

BMI	Status
<18,5	undervikt
18,5–24,9	normal
25,0–29,9	övervikt
>30,0	fetma

## Bestämma din målvikt

Du kanske vill påbörja ett vikthanteringsprogram efter att ha använt tabellen ovan. Vi rekommenderar att du rådgör med läkare om du är överviktig och vill gå ned i vikt, eller om du är underviktig och vill gå upp i vikt. De flesta professionella vikthanteringsprogram börjar med att du får ange en målvikt, eftersom det ger dig ett tydligt och konkret mål och gör det enkelt att mäta framstegen.

Ange en målvikt genom att välja önskat BMI i tabellen i kapitlet Beräkna BMI (Body Mass Index).

Beräkna sedan din målvikt med följande formel:

Målvikt = önskat BMI x din längd (m) x din längd (m)

### Exempel

Anta att du är 1,75 m lång och att ditt önskade BMI är 24,9. Din målvikt är:

Målvikt =  $24,9 \times 1,75 \times 1,75 = 76,3$  kg

*Tips: Överväg att arbeta stegvis mot din målvikt genom att sätta upp mål på 5 kg i taget.*

*Tips: Du kan naturligtvis fråga det här om du redan vet din målvikt.*

### Uppnå din målvikt

Skillnaden mellan din slutliga målvikt och din nuvarande vikt kan vara ganska stor. Det kan vara nedslående, eftersom du frågar dig själv hur du någonsin ska kunna uppnå målvikten. Dessutom blir det svårt att avgöra om du är på rätt väg eller inte.

#### Dagliga mål

Med din nya digitala väg kan du dela upp (den stora) skillnaden mellan din nuvarande vikt och din slutliga målvikt i mindre och mer hanterbara dagliga mål. Dessa dagliga mål är lättare att uppnå och du får en bättre uppfattning om huruvida du är på väg att uppnå din slutliga målvikt eller inte. Varje gång du väger dig visar vägen, förutom den slutliga målvikten, en daglig målvikt och information om huruvida du har uppnått den dagliga målvikten eller inte. Det gör att du kan avgöra om du fortfarande är på väg att uppnå din slutliga målvikt, om du behöver anstränga dig mer eller om du kan slappna av lite. På så sätt hjälper vägen dig att hålla dig motiverad dag efter dag, så att du kan fokusera på träningen och dietprogrammet.

#### Vägningstips

Det är intressantast att se viktförändringar om du lagrar din vikt varje dag, vid samma tidpunkt och under samma förhållanden. På så sätt kan du se förändringar under en längre tid. Du bör helst väga dig direkt efter att du har stigit upp på morgonen. Eftersom du inte har ätit något sedan du gick och la dig har kroppen den mest konsekventa vikten vid den tidpunkten. Var alltid klädd på samma sätt när du väger dig.

Vissa andra faktorer kan också påverka vägningen:

- Äta en måltid (leder till högre vikt)
- Fysisk aktivitet/sport (leder till lägre vikt)
- Menstruation (leder till variationer i vikten)

### Viktminskningsskridsteget (Bild 1)

I de flesta viktprogram rekommenderas att du går ned ca 0,7–1 kg i veckan. Om du går ned i vikt för snabbt kanske du blir av med vatten istället för fett eller så kanske du har någon sjukdom som kräver behandling. Om du går ned i vikt för långsamt kanske du måste anstränga dig mer för att uppnå din målvikt, och det kommer att ta längre tid att uppnå målvikten. Med den här digitala vägen från Philips kan du beräkna din dagliga målvikt utifrån en hälsosam viktminskningstakt. Din dagliga målvikt minskar med 0,1 kg per dag baserat på din nuvarande vikt. Så efter en vecka är din dagliga målvikt ca 0,7 kg lägre än din nuvarande vikt.

Den tjocka linjen visar den idealiska takten för att gå ned i vikt. I verkligheten är linjen aldrig rak eftersom vikten varierar under dagen beroende på flera faktorer (t.ex. fysisk aktivitet, intag av mat/vätska och tid på dygnet). En marginal används för att kompensera för sådana dagliga variationer. Om den uppmätta vikten är ned till 1 kg under den dagliga målvikten räknas resultatet som bra och en glad smiley visas. Om vikten är upp till ett 1 kg över den dagliga målvikten kan det finnas anledning att oroa sig och ingen smiley visas. Om vikten är mer än 1 kg över eller under den dagliga målvikten går du ned i vikt antingen för snabbt eller för långsamt. I så fall visas en neutral smiley.

### Viktuppgångsskridsteget (Bild 2)

Med den här digitala vägen från Philips kan du beräkna din dagliga målvikt utifrån en hälsosam viktuppgångstakt. Din dagliga målvikt ökar med 0,1 kg per dag baserat på din nuvarande vikt. Så efter en vecka är din dagliga målvikt ca 0,7 kg högre än din nuvarande vikt.

Den tjocka linjen visar den idealiska takten för att gå upp i vikt. I verkligheten är linjen aldrig rak eftersom vikten varierar under dagen beroende på flera faktorer (t.ex. fysisk aktivitet, intag av mat/vätska och tid på dygnet). En marginal används för att kompensera för sådana dagliga variationer.



Om den uppmätta vikten är upp till 1 kg över den dagliga målvikten räknas resultatet som bra och en glad smiley visas. Om vikten är ned till ett 1 kg under den dagliga målvikten kan det finnas anledning att oroa sig och ingen smiley visas. Om vikten är mer än 1 kg över eller under den dagliga målvikten går du upp i vikt antingen för snabbt eller för långsamt. I så fall visas en neutral smiley.

### Använda vågen

Om en glad smiley visas i teckenfönstret när du har vägt dig befinner du dig inom det hälsosamma intervallet, vilket innebär att du är på väg att uppnå din slutliga målvikt. I så fall behöver du inte vidta några särskilda åtgärder, utan bara fortsätta med vikthanteringsprogrammet.

Om ingen smiley visas i teckenfönstret ligger du upp till 1 kg över din dagliga målvikt om du försöker gå ned i vikt eller ned till 1 kg under din dagliga målvikt om du försöker gå upp i vikt. I så fall befinner du dig fortfarande inom det hälsosamma intervallet, men du kanske behöver tänka på att inte gå ned eller upp i vikt för långsamt.

Om en neutral smiley visas i teckenfönstret när du har vägt dig befinner du dig inte inom det hälsosamma intervallet (mer än 1 kg under eller över den dagliga målvikten). I så fall går du ned eller upp i vikt för långsamt eller för snabbt. Justera vikthanteringsprogrammet så att du kommer i fas igen.

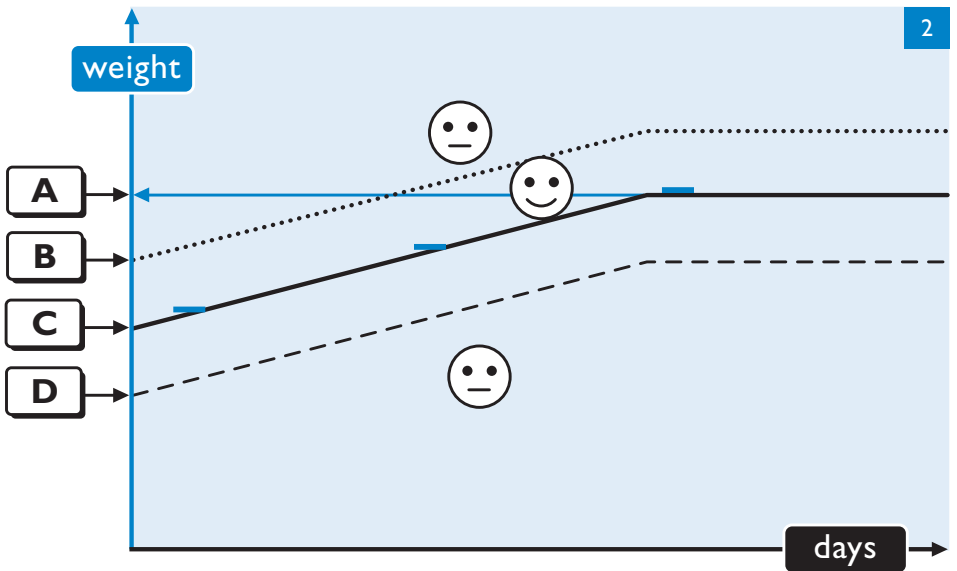
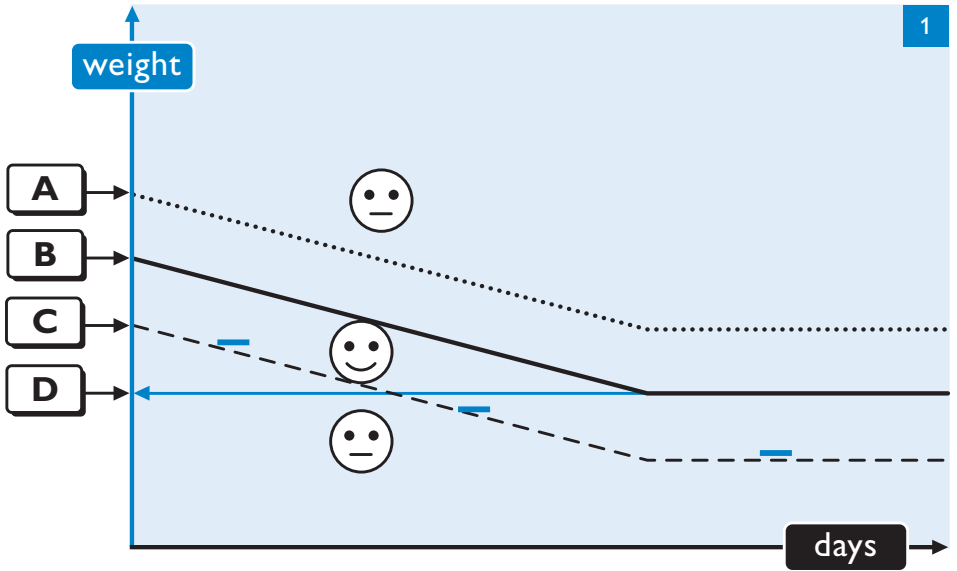
**Tips:** Om en neutral smiley visas fortlöpande av en känd anledning, om du t.ex. ätit för mycket under semestern, kan du överväga att ändra målvikten. När du anger en ny målvikt räknas din dagliga målvikt om baserat på din nuvarande vikt. I så fall raderas de vikter som redan är sparade under ditt användarnummer, utom den första och sista uppmätta vikten.

Om den glada smileyn blinkar har du uppnått din slutliga målvikt. Grattis!

När du angett en slutlig målvikt visas ingen smiley i teckenfönstret under de kommande 24 timmarna.

Om du vill behålla din nuvarande vikt kan du ange den som den slutliga målvikten.


Du kan kolla din vikthistorik när som helst genom att hämta uppmätta vikter i minnet.







[www.philips.com](http://www.philips.com)

 100% recycled paper  
100% papier recyclé

4222.002.6771.1