

Rowenta®

EN

IT

ES

PT

EL

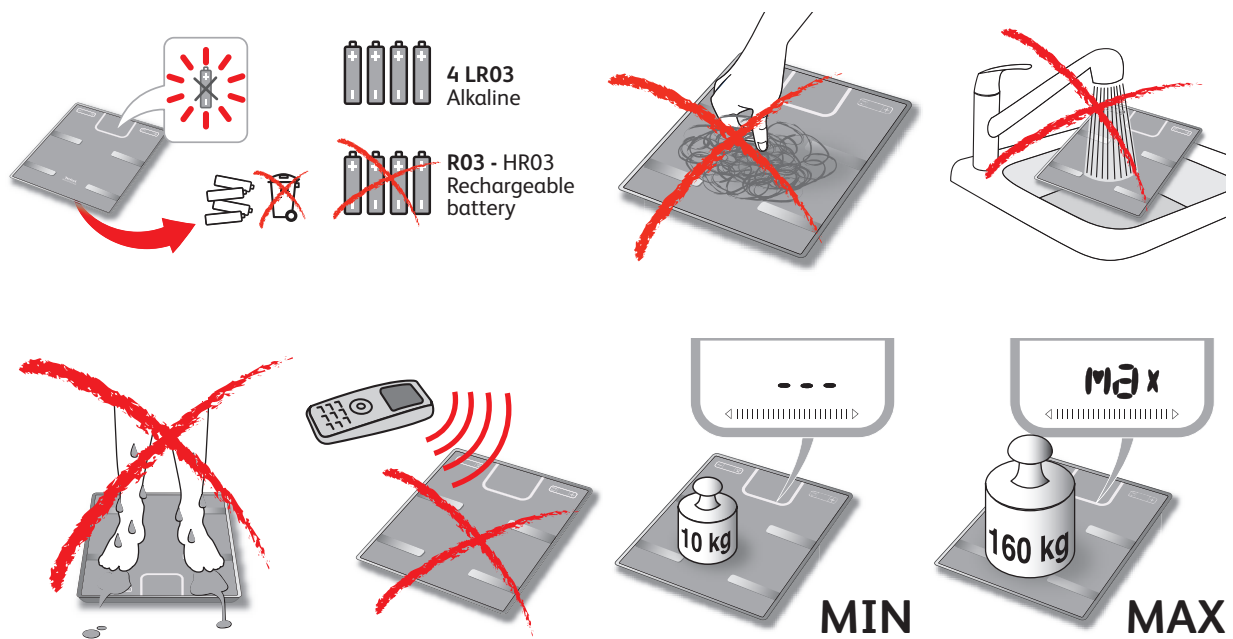
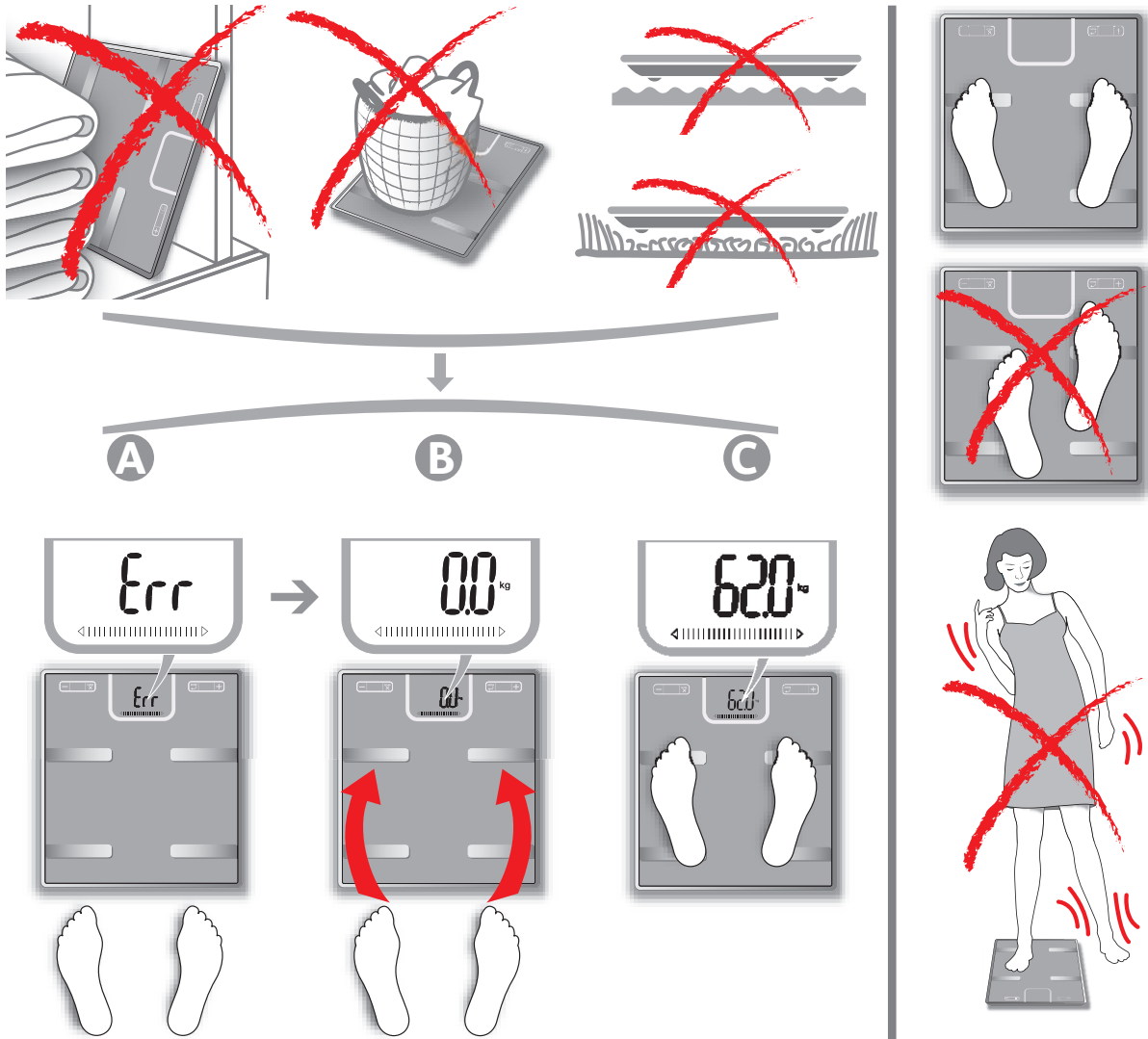


BODYMASTER

BR60XX

www.rowenta.com

2015900805_01



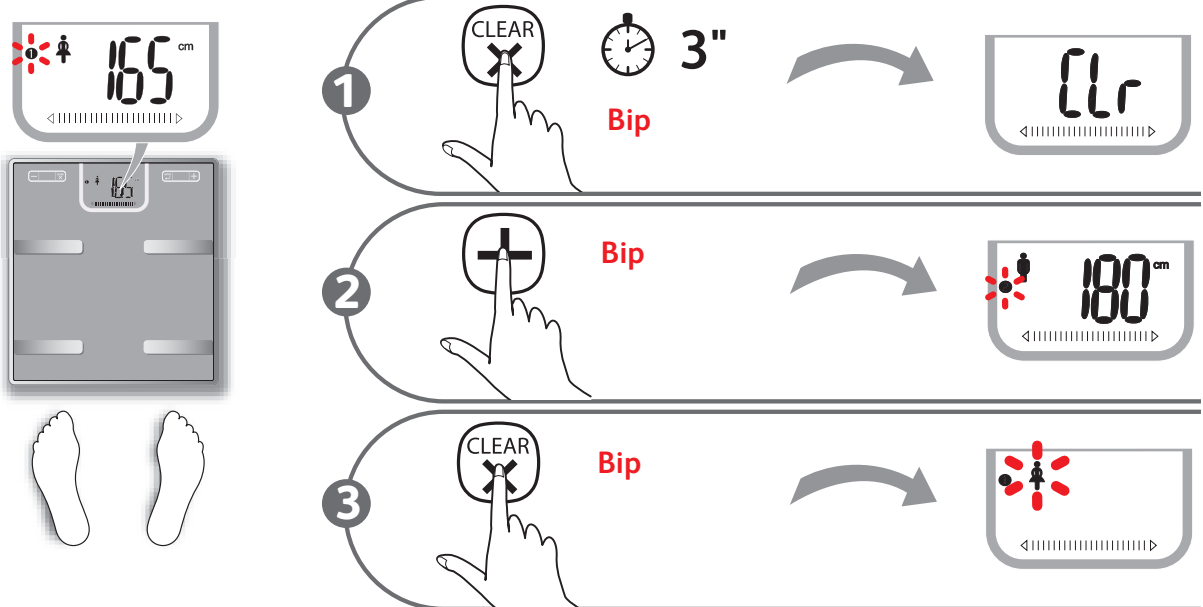
I

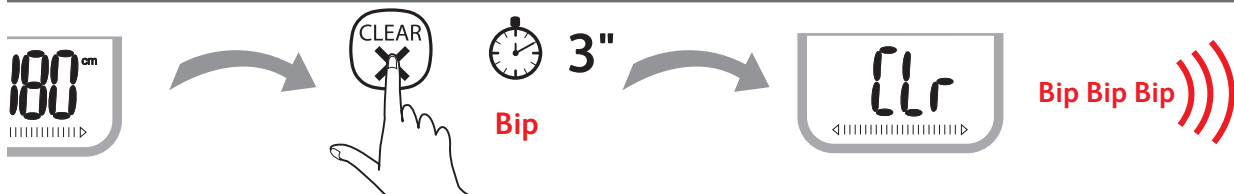
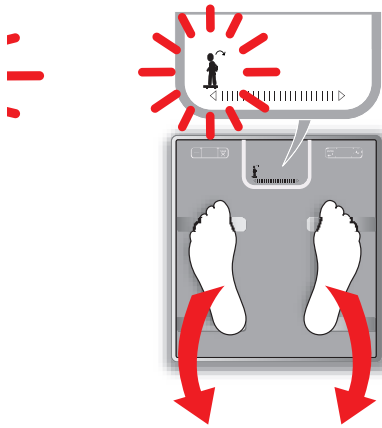


II



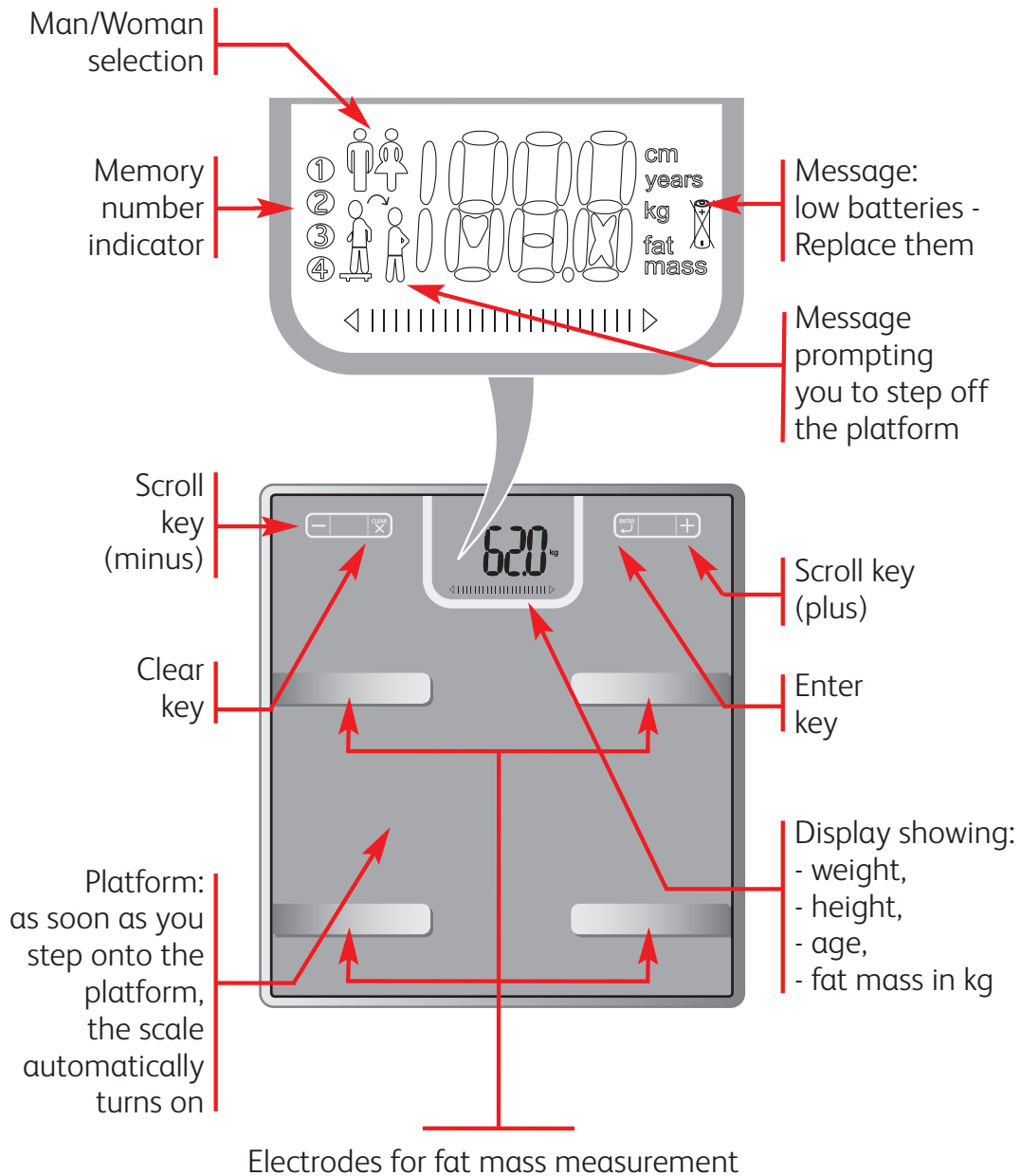
III





The drawings in this user's manual are intended for illustration only and may slightly differ from the product.

Description



Tips on tracking your weight

To control your weight and figure, you must know your **body composition** (including your fat mass). Muscles and fat mass, which essentially make up your weight, are indispensable for life, and must be distributed evenly. This distribution varies according to your sex, age and height.

Muscles allow you to carry out physical activities, lift objects and move without difficulty. The higher the muscle mass is, the more energy it consumes and thereby contributes to weight control.

Fat mass functions are insulation, protection and energy reserve. It is inert and stores surplus calories, if you eat more than what you burn. Physical exercise helps you to reduce it, whereas a sedentary lifestyle increases it.

In high quantities, fat mass is dangerous to health (cardiovascular risks, cholesterol, etc.).

If you are on a diet, **BODYMASTER** will help you to control the loss of your fat mass while making sure your lean mass stays the same. This is helpful because an unsuitable diet can result in loss of muscle. However, only muscles consume energy.

This means that if you lose muscles, you will burn fewer calories and your body will store the fat. Therefore you cannot reduce your fat mass on a lasting basis without maintaining your muscle mass. **BODYMASTER** will help you to monitor your diet and control the balance of your body composition over time.

To get the best out of your appliance, the body measurement must always be taken in the same conditions:

- **Measurements must be taken barefoot** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and correctly positioned on the Electrodes, **see page 2**. Caution: if your feet are too calloused, the measurement may be distorted.
- Preferably **once a week first thing in the morning** (to avoid weight fluctuations during the day due to your food intake, digestion or physical activity).
- **15 minutes after you get up**, so that the water in your body can circulate to your lower limbs. It is also important to make sure that there is no contact between your legs (thighs, knees, calves) or between your feet. If necessary, slide a sheet of paper between your legs.

Measuring principle

When you step onto the scale, barefoot, a very low intensity electric current is transmitted into your body by the electrodes.

This current, transmitted from one foot to the other, comes up against obstacles when it must pass through fat.

This resistance of the body, called bio-electric impedance, varies according to your sex, age and height, and from this, the fat mass and its limits can be determined.

This appliance is entirely safe as it operates with a very low voltage (1.5 V batteries).

However, measurements may be distorted in the following cases:

- people with a fever,
- children under 6 (appliance not calibrated under this age),
- pregnant women (perfectly safe however),
- people on dialysis, people with oedemas on the legs, people suffering from dysmorphia.

Precautions of use

- **Always place the scale on a flat & hard floor when you take your measurement. Avoid carpets and soft surfaces.**
- **Once you step onto the scale, try to stand still.**
- **Do not move the appliance when handling the keys.**
- **Caution: all the data stored in the memories will be lost when replacing batteries.**
- **Caution: the use of this appliance is prohibited for persons wearing pacemakers or any other electronical medical equipment due to risks of interferences with the electric current.**
- **The appliance is not a medical device ; it must not be used to determine weight for medical supervision, diagnosis or treatments purposes.**

Using your bathroom scale

Automatic switch-on when stepping onto the platform.

1 – Selecting your data

When using for the first time, a memory is assigned to you so that the scale can calculate you fat mass.

You must select your sex, height and age.




Step onto the platform and follow **sequence I, pages 3-4.**

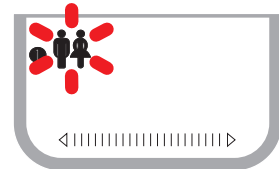
Step off the scale. To record your personal data, follow the below instructions :

Example of a 30-year old woman, 165cm tall

Your details are automatically recorded in the first free memory and a memory number is assigned to you.

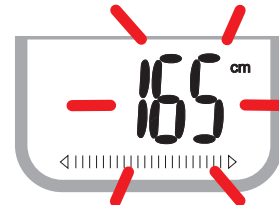
1/ Selecting your sex:

- If you are a woman, press .
- If you are a man, press .
- Confirm your choice by pressing .






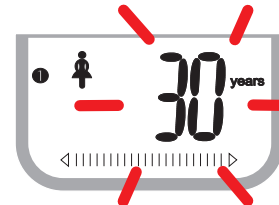
2/ Selecting your height (100 to 220 cm):

- If you are more than 165 cm tall, press ,
- until your height is displayed.
- If you are less than 165 cm tall, press ,
- until your height is displayed.
- Confirm your height by pressing .



3/ Selecting your age:

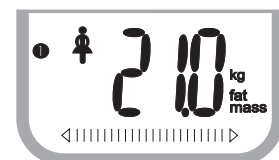
- If you are over 30, press ,
- until your age is displayed.
- If you are under 30, press ,
- until your age is displayed.
- Confirm your age by pressing .



4/ Your weight is displayed again.



5/ Your fat mass is displayed in kg.



2 – Automatic user recognition system

Your bathroom scale is equipped with an automatic user recognition system. When weighing for the first time, you must save your personal data

(see previous paragraph).








On subsequent uses, you are automatically recognized by the scale.

Step onto the platform and follow **sequences I & II, pages 3-4**.

Special Case

Should 2 users have similar weights or if your weight differential is abnormally great, **BODYMASTER** asks you to reconfirm your memory number.

In this case, after stepping off the platform:


- If the scale offers to save your details even though these are already in its memory: press on the , then on the  or  until your memory data are displayed. Then press on the  to confirm your choice.
- If the scale gets the wrong memory for you: press on  or  until your memory is displayed. Then press on  to confirm your choice.
- If you are a new user, choose the first empty memory to save your settings and if all the memories are used, delete one of the memories (**see point 3**).

3 – Clearing Memories




All the memories are used.

→ Follow **sequence I, then III pages 3-4** :


1) To clear your memory:

When your personal characteristics are displayed, press for 3 seconds on . The message “**Clr**” appears and 3 beeps will sound.


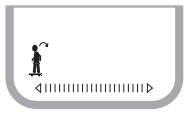




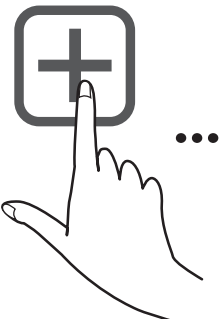
2) To clear a memory other than your own:

When your personal characteristics are displayed, press on  or  to reach the memory to be deleted, then press for 3 seconds on . The message “**Clr**” appears and 3 beeps will sound.

3) To change the settings of your memory: (change in age or size)

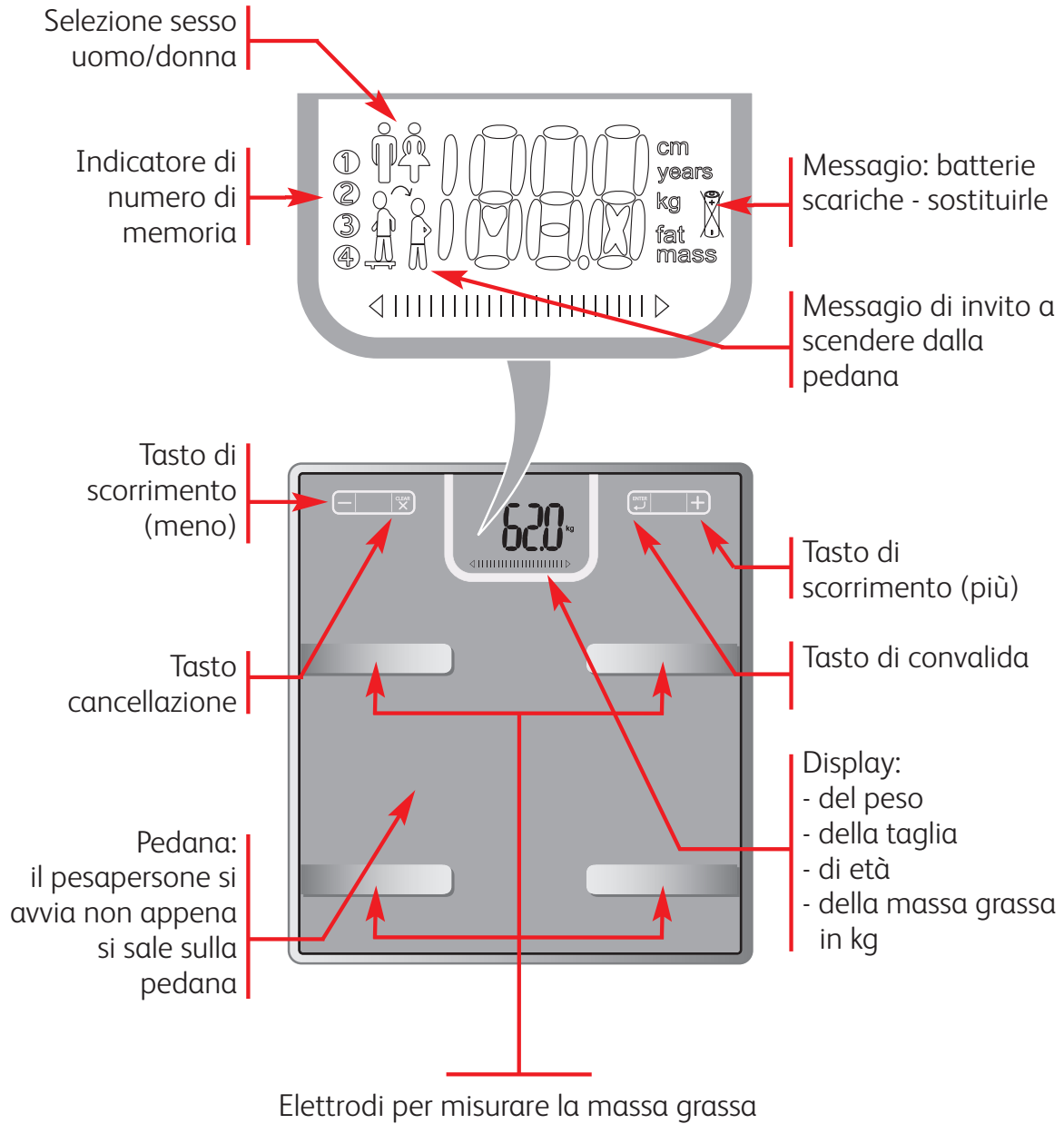
When your personal characteristics are displayed, press on  to reach the characteristics in memory. Proceed as in the paragraph “**Using your bathroom scale – Selecting your data**”, page 7.

Special Messages

Messages/Situations	Actions/Solutions
	The load exceeds the maximum capacity of 160 kg. → Do not exceed the maximum capacity.
	The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence. → Step off the platform.
	<p>1) All the memories are used. → See “Clearing memories” page 9.</p> <p>2) The BODYMASTER scale does not recognise you. → Select your memory and your height by pressing on  and press on .</p>
	See page 2.
	The scale recognises you in a wrong memory: please see <i>Special Case</i>, page 9.
	<p>You press a button to save your data and the scale does not react.</p> <p>1) BODYMASTER detects something other than your finger pressing. → Please ensure:</p> <ul style="list-style-type: none"> – that you are pressing with just one finger, – that you are not leaning on the platform, – that you are not holding it, – that BODYMASTER is placed on the ground. <p>Or</p> <p>2) You have pressed the button too briefly. → Keep your finger pressing on the button.</p>

I vari disegni sono destinati esclusivamente ad illustrare le caratteristiche di **BODYMASTER** e non sono l'esatto riflesso della realtà.

Descrizione



Consigli utili per monitorare il proprio peso

Per un migliore controllo del proprio peso e della propria silhouette, è importante conoscere la propria **composizione corporea** (acqua, muscoli, ossa e massa grassa).

I muscoli e la massa grassa, che compongono principalmente il peso, sono indispensabili per la vita, e devono essere distribuiti in modo equilibrato. Questa distribuzione varia a seconda del sesso, dell'età e della statura.

Avere dei muscoli permette di praticare delle attività fisiche, sollevare degli oggetti, spostarsi senza fatica. Più la massa muscolare è importante, più consuma energia e può così aiutare il controllo del peso.

La massa grassa serve da isolante, da protezione e da riserva di energia. È inerte e immagazzina le calorie in eccesso, se mangiate più di quanto consumate.

L'esercizio fisico permette di ridurla, la sedentarietà la aumenta.

In quantità importante, la massa grassa diventa pericolosa per la salute (rischi cardiovascolari, colesterolo...).

Nell'ambito di una dieta, **BODYMASTER** vi aiuta a controllare la perdita di massa grassa badando al buon mantenimento della vostra massa muscolare. Infatti, una dieta alimentare poco adatta può portare a una perdita muscolare. Però sono i muscoli che consumano energia.

Se si perdono muscoli, si bruciano meno calorie e il corpo accumula allora grasso.

Non c'è quindi una perdita duratura della massa grassa senza mantenimento della massa muscolare. **BODYMASTER** vi permette di guidare la vostra dieta e di controllare il vostro equilibrio corporeo nel tempo.

Perché questo apparecchio vi dia completa soddisfazione, la misura corporea deve essere effettuata sempre nelle stesse condizioni:

- **obbligatoriamente a piedi nudi** (contatto diretto con la pelle). I piedi devono essere asciutti e posizionati bene sugli elettrodi (vedere **pagina 2**).
Attenzione: se i piedi presentano troppe callosità, la misura rischia di essere falsata.
- **preferibilmente una volta** a settimana al risveglio (per non tenere conto delle fluttuazioni di peso nel corso della giornata legate all'alimentazione, alla digestione o all'attività fisica dell'individuo).
- **1/4 d'ora dopo essersi alzati**, in modo che l'acqua contenuta nel corpo si sia distribuita negli arti inferiori.

È importante anche accertarsi che non ci sia nessun contatto tra le

gambe (cosce, ginocchia, polpacci), né tra i piedi. Se necessario, infilare un foglio di carta tra le 2 gambe.

Principio di misurazione

Quando salite sul piatto, a piedi nudi, una corrente elettrica di bassissima intensità è trasmessa all'interno del corpo dagli elettrodi.

Questa corrente, emessa da un piede all'altro, incontra delle difficoltà non appena deve attraversare il grasso.

Questa resistenza del corpo, chiamata "impedenza bioelettrica", varia in funzione del sesso, dell'età, della statura del soggetto, e permette di determinare la massa grassa e i suoi limiti.

Questo apparecchio non presenta nessun pericolo perché funziona con una corrente molto bassa (4 pile da 1,5 V).

Tuttavia, c'è il rischio di una misurazione falsata nei seguenti casi:

- persone con la febbre,
- bambini di età inferiore a 6 anni (apparecchio non tarato al di sotto di questa età),
- donne incinte (tuttavia senza pericolo),
- persone in dialisi, persone con edemi alle gambe, persone colpite da dismorfia.

Precauzioni d'uso

- **Effettuare la pesata su di una superficie dura e piana. Non porre la bilancia su moquette o tappeti.**
- **Una volta sulla pedana della bilancia evitare di muoversi.**
- **Non spostare l'apparecchio mentre si agisce sui tasti.**
- **Attenzione: al cambio delle batterie, tutte le informazioni in memoria vanno perdute.**
- **Attenzione: l'utilizzo di questo apparecchio è vietato ai portatori di pacemaker o altro materiale medico elettronico a causa dei rischi di disturbo legati alla corrente elettrica."**
- **Questo apparecchio non è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato per stabilire un peso a fini di controllo, diagnosi o terapie mediche.**

Funzionamento del pesapersona

Avviamento automatico non appena si sale sulla pedana.

1 – Selezione dei dati

Quando di si pesa per la prima volta, per consentire di calcolare la massa

grassa, viene assegnata una memoria.




Salite sul piatto e seguite la **sequenza I – pagine 3-4**.

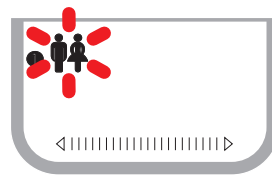
Siete scesi dal piatto, per registrare in memoria le vostre caratteristiche personali, seguite le seguenti indicazioni:

Esempio di una donna di 30 anni alta 165 cm




Le vostre caratteristiche sono registrate automaticamente nella prima memoria libera e il numero di memoria che vi è stato attribuito.

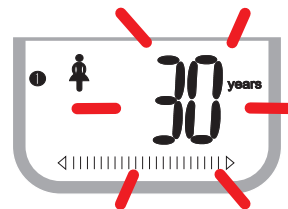
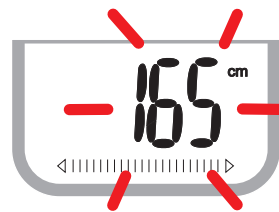
1/ Selezione del sesso:

- Se siete una donna, tenete premuto .
- Se siete un uomo, tenete premuto .
- Convalidate la vostra scelta tenendo premuto .






2/ Selezione dalla statura (da 100 a 220 cm):

- Se misurate più di 165 cm, tenete premuto , fino alla vostra statura.
- Se misurate meno di 165 cm, tenete premuto , fino alla vostra statura.
- Convalidate la vostra statura tenendo premuto .

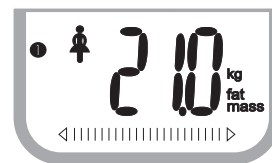


3/ Selezione dell'età:

- Se avete più di 30 anni, tenete premuto , fino alla vostra età.
- Se avete meno di 30 anni, tenete premuto , fino alla vostra età.
- Convalidate la vostra età tenendo premuto .



4/ Il peso viene nuovamente visualizzato.



5/ La massa grassa viene visualizzata in kg.

2 – Sistema di riconoscimento automatico dell' utilizzatore

BODYMASTER è dotato di un sistema di riconoscimento automatico dell'utilizzatore. Alla 1a pesata, dovete registrare le vostre caratteristiche personali in memoria (vedere paragrafo precedente).








In occasione delle pesate successive, siete automaticamente riconosciuti da **BODYMASTER**.

Salite sul piatto e seguite le **sequenze I e II** – a **pagina 3-4**.

Caso particolare

Nel caso in cui 2 utilizzatori avessero pesi simili o se la vostra differenza di peso è stranamente rilevante, **BODYMASTER** vi chiede di riconvalidare il vostro numero di memoria.

Quindi, dopo essere scesi dal piatto:


- se la bilancia richiede di effettuare la registrazione sebbene si disponga già di una memoria assegnata: premere su , quindi su  o  fino a quando viene visualizzata la propria memoria. Successivamente premere su  per confermare la scelta.
- se la bilancia riconosce l'utilizzatore in una memoria errata: premere su  o  fino a quando viene visualizzata la propria memoria. Successivamente premere su  per confermare la scelta.
- se l'utilizzatore non è ancora registrato, scegliere la prima memoria vuota per registrare i propri parametri; se tutte le memorie sono piene, liberarne una (vedere **punto 3**).

3 – Visualizzazione memorie

Tutte le memorie sono occupate.


→ **seguite le sequenze I, poi III a pagina 3-4:**

1) Per svuotare la vostra memoria:


Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 3 secondi . Compare il messaggio "**Clr**" e si sentono 3 bip.

2) Per svuotare una memoria diversa dalla vostra:

Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto






⊕ o ⊖ per raggiungere la memoria da cancellare, poi tenete premuto  per 3 secondi. Compare il messaggio “Clr” e si sentono 3 bip.

3) Per cambiare i parametri della vostra memoria: (cambiamento dell’ età o della statura)

Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto , accedete così alle caratteristiche della vostra memoria.

Procedete come indicato nel paragrafo “**FUNZIONAMENTO – Selezione dei dati**”, pagina 13.

Messaggi speciali

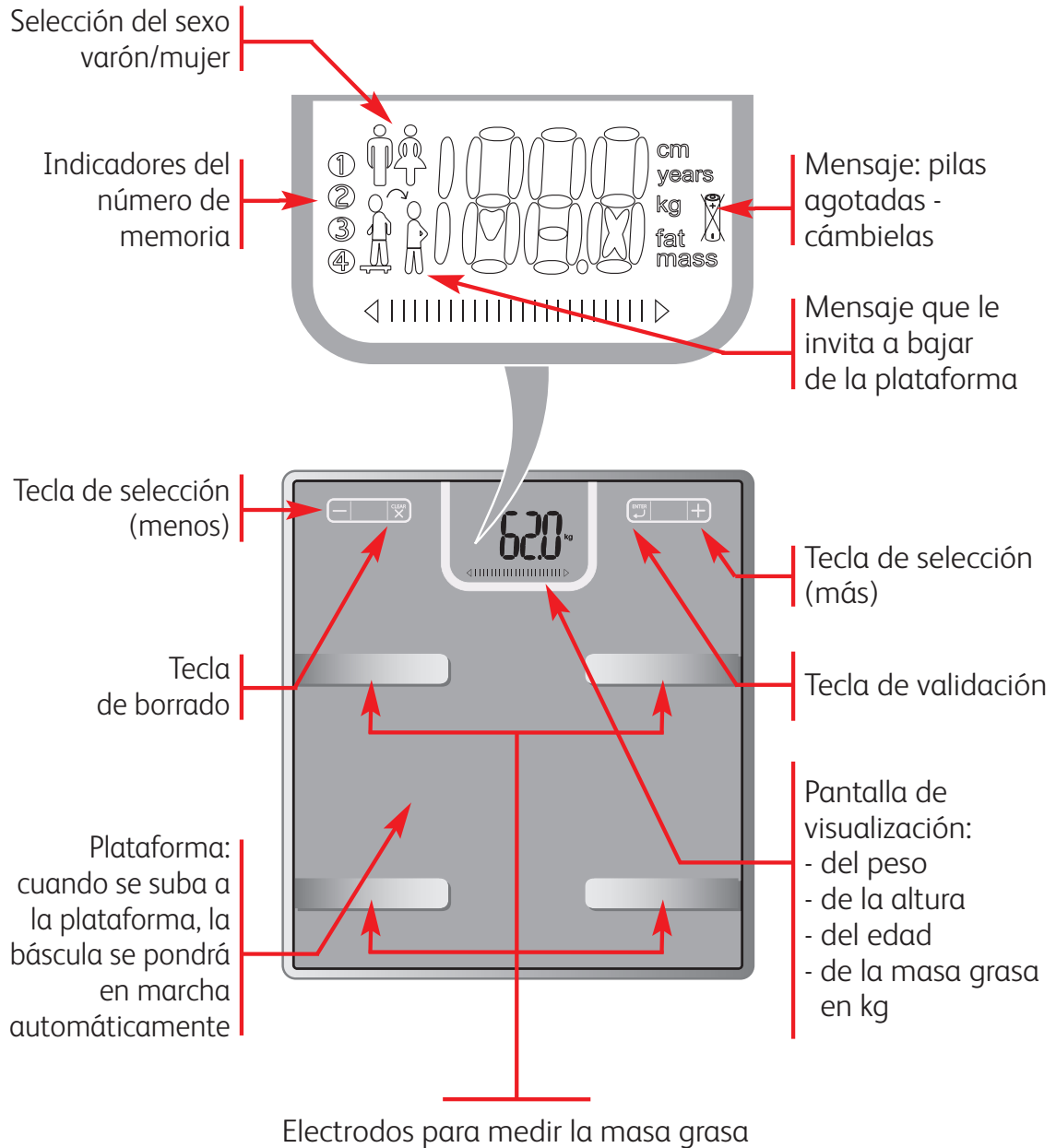
Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
	Il carico è superiore alla portata massima di 160 kg. → Non superate il carico massimo.
	Dovete scendere dalla bilancia affinché la memoria continui la sequenza. → Scendete dalla pedana.
	1) Tutte le memorie sono occupate. → vedere “Visualizzazione memorie”, pag. 15. 2) Utilizzatore non riconosciuto. → Selezionare la propria memoria e la propria altezza premendo per su ⊕ e premendo sul tasto  .
	Vedere pagina 2
	L’utente viene riconosciuto in un’altra memoria: vedere <u>Caso particolare</u>, pag. 15.

Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
	<p>Premete un tasto per registrare le vostre caratteristiche e BODYMASTER non reagisce.</p> <p>1) BODYMASTER rileva una pressione diversa da quella del vostro dito.</p> <p>→ Assicuratevi:</p> <ul style="list-style-type: none">– che la pressione sia fatta con un dito solo,– che non vi appoggiate sul piatto,– che non lo teniate stretto,– che BODYMASTER sia ben appoggiato a terra. <p>Oppure</p> <p>2) Avete tenuto premuto troppo brevemente il tasto.</p> <p>→ Mantenere il dito premendo sul tasto.</p>

IT

Los diferentes dibujos están destinados únicamente a ilustrar las características de **BODYMASTER** y no reflejan estrictamente la realidad.

Descripción



Consejos para realizar un buen seguimiento de su peso

ES

Para controlar mejor el peso y la silueta, es importante que conozca su **composición corporal** (agua, músculos, huesos y masa grasa).

Los músculos y la masa grasa, que componen principalmente el peso, resultan indispensables en la vida y deben distribuirse de manera equilibrada. Esta distribución varía en función del sexo, de la edad y de la altura.

Los músculos permiten practicar actividades físicas, levantar objetos y desplazarse sin problema. Cuanto más elevado es la masa muscular, más energía consume y de este modo, puede ayudar a controlar el peso. La masa grasa sirve de aislante, de protección y de reserva de energía. Ésta es inerte y almacena las calorías sobrantes cuando come más de lo que gasta. El ejercicio físico permite reducirla; el sedentarismo la aumenta. En cantidades importantes, la masa grasa resulta peligrosa para la salud (riesgos cardiovasculares, colesterol...).

Durante una dieta, **BODYMASTER** le ayudará a controlar la pérdida de masa grasa y a mantener correctamente su masa muscular. De hecho, un régimen alimentario mal adaptado puede dar lugar a una pérdida muscular. Ahora bien, los músculos son los que consumen energía.

Si se pierde músculo, se queman menos calorías y el cuerpo almacena entonces la grasa. Por tanto, no existe una pérdida duradera de la masa grasa si no se mantiene la masa muscular. **BODYMASTER** le permite controlar su régimen y su equilibrio corporal a lo largo del tiempo.

Para que este aparato resulte totalmente satisfactorio, la medición corporal deberá realizarse siempre en las mismas condiciones:

- **los pies deberán estar obligatoriamente descalzos** (contacto directo con la piel). Los pies deberán estar secos y bien colocados sobre los electrodos (**véase página 2**). Atención, si sus pies tienen demasiadas callosidades, la medición podría resultar imprecisa.
- preferentemente **una vez por semana al levantarse** (para no tener en cuenta las fluctuaciones de peso a lo largo del día, relacionadas con la alimentación, la digestión o la actividad física del individuo).
- **1/4 de hora después de levantarse**, de manera que el agua que contiene su cuerpo se haya distribuido por los miembros inferiores. También es importante asegurarse de que las piernas (muslos, rodillas, pantorrillas) y los pies no se tocan. Si fuera necesario, introduzca una hoja de papel entre las 2 piernas.

Principio de medición

Cuando se suba a la báscula, con los pies descalzos, una corriente eléctrica de baja intensidad se transmitirá al interior de su cuerpo a través de los electrodos.

Esta corriente, emitida de un pie a otro, tiene dificultades para atravesar la grasa. Esta resistencia del cuerpo, denominada impedancia bioeléctrica, varía en función del sexo, de la edad, de la altura del usuario, y permite determinar la masa grasa y sus límites.

Este aparato no representa ningún peligro, ya que funciona con una corriente muy baja (4 pilas de 1,5 V).

No obstante, podría producirse una medición imprecisa en los siguientes casos:

- personas con fiebre,
- niños menores de 6 años (aparato no calibrado por debajo de esta edad),
- mujeres embarazadas (sin embargo, no reviste peligro),
- personas sometidas a diálisis, personas con edemas en las piernas, personas aquejadas de dismorfia.

Precauciones de uso

- **Pésese siempre sobre un suelo duro y llano. No se pese sobre una moqueta o alfombra.**
- **Cuando se haya subido a la plataforma de la báscula, evite moverse.**
- **No desplace el aparato mientras manipula las teclas.**
- **Atención: cuando cambie las pilas, todos los datos en memoria se perderán.**
- **Atención: este aparato no debe ser utilizado en ningún caso por personas que lleven un marcapasos o cualquier otro material electrónico médico, debido a los riesgos de perturbación asociados a la corriente eléctrica.**
- **Este aparato no es un aparato médico y no debe utilizarse para determinar el peso para rutinas de vigilancia, diagnóstico o tratamientos médicos.**

Funcionamiento de la báscula

Puesta en marcha automática al subir a la plataforma.

1 – Selección de los datos

En el momento de pesarse por primera vez y para que la báscula pueda calcular su masa grasa, se le asignará una memoria.

Debe seleccionar su sexo, su estatura y su edad.

Súbase a la báscula y siga la **secuencia I – páginas 3-4**.




Cuando se baje de la báscula, para registrar sus características personales en la memoria, siga las siguientes indicaciones:

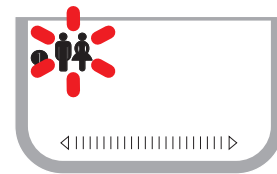
ES

Ejemplo de una mujer de 30 años que mide 165 cm




Sus características se registrarán automáticamente en la primera memoria libre y uel número de memoria que se le ha atribuido.

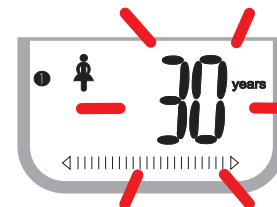
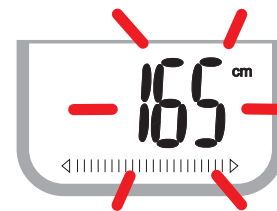
1/ Selección del sexo:

- Si es mujer, pulse .
- Si es hombre, pulse .
- Valide su selección pulsando .






2/ Selección de la altura (de 100 a 220 cm):

- Si mide más de 165 cm, pulse , hasta alcanzar su altura.
- Si mide menos de 165 cm, pulse , hasta alcanzar su altura.
- Valide su altura pulsando .



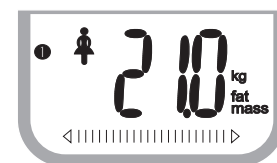
3/ Selección de la edad:

- Si tiene más de 30 años, pulse , hasta alcanzar su edad.
- Si tiene menos de 30 años, pulse , hasta alcanzar su edad.
- Valide su edad pulsando .



4/ Su peso se muestra de nuevo.

5/ Su masa grasa se muestra en kg.



2 – Sistema de reconocimiento automático del usuario

BODYMASTER está dotado de un sistema de reconocimiento automático del usuario. Al pesarse por primera vez, deberá registrar sus características personales en la memoria (véase apartado anterior).








Las siguientes veces que se pese, **BODYMASTER** le reconocerá automáticamente.

Súbase a la báscula y siga las **secuencias I y II – páginas 3-4**.

Caso particular

En caso de que 2 usuarios pesen de manera similar o de que su desvío de peso resulte anormalmente importante, **BODYMASTER** le pedirá que vuelva a validar su número de memoria.

De este modo, al bajarse de la báscula :

- si la báscula le propone guardar sus datos una vez que ya estén en memoria: pulse  , luego pulse  o  hasta que aparezca reflejada su memoria. Luego, pulse  para validar su elección.
- si la báscula lo reconoce en una memoria incorrecta: pulse  o  hasta que aparezca reflejada su memoria. Luego, pulse  para validar su elección.
- Si es usted un nuevo usuario, escoja la primera memoria vacía para guardar sus parámetros y, en caso de que todas las memorias estén ocupadas, borre una (**ver punto 3**).

3 – Borrado de memorias




Todas las memorias están ocupadas.

→ siga las **secuencias I, luego III páginas 3 y 4**.


1) Para vaciar su memoria:

Al visualizar sus características personales, pulse durante 3 segundos  . Aparecerá el mensaje “**Clr**” y sonarán 3 bips.

2) Para vaciar otra memoria diferente de la suya:







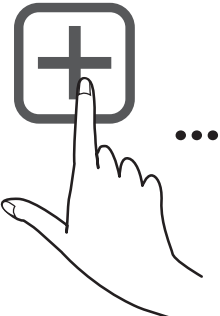
Cuando visualice sus características personales, pulse  o  para llegar hasta la memoria que desea borrar, y a continuación pulse durante 3 segundos  . Aparecerá el mensaje “**Clr**” y sonarán 3 bips.

3) Para cambiar los parámetros de su memoria: (cambio de edad o de altura)

Al visualizar sus características personales, pulse  ; de este modo accederá a las características de su memoria. Proceda tal como se indica en el apartado “**FUNCIONAMIENTO – Selección de los datos**”, **pagina 20.**

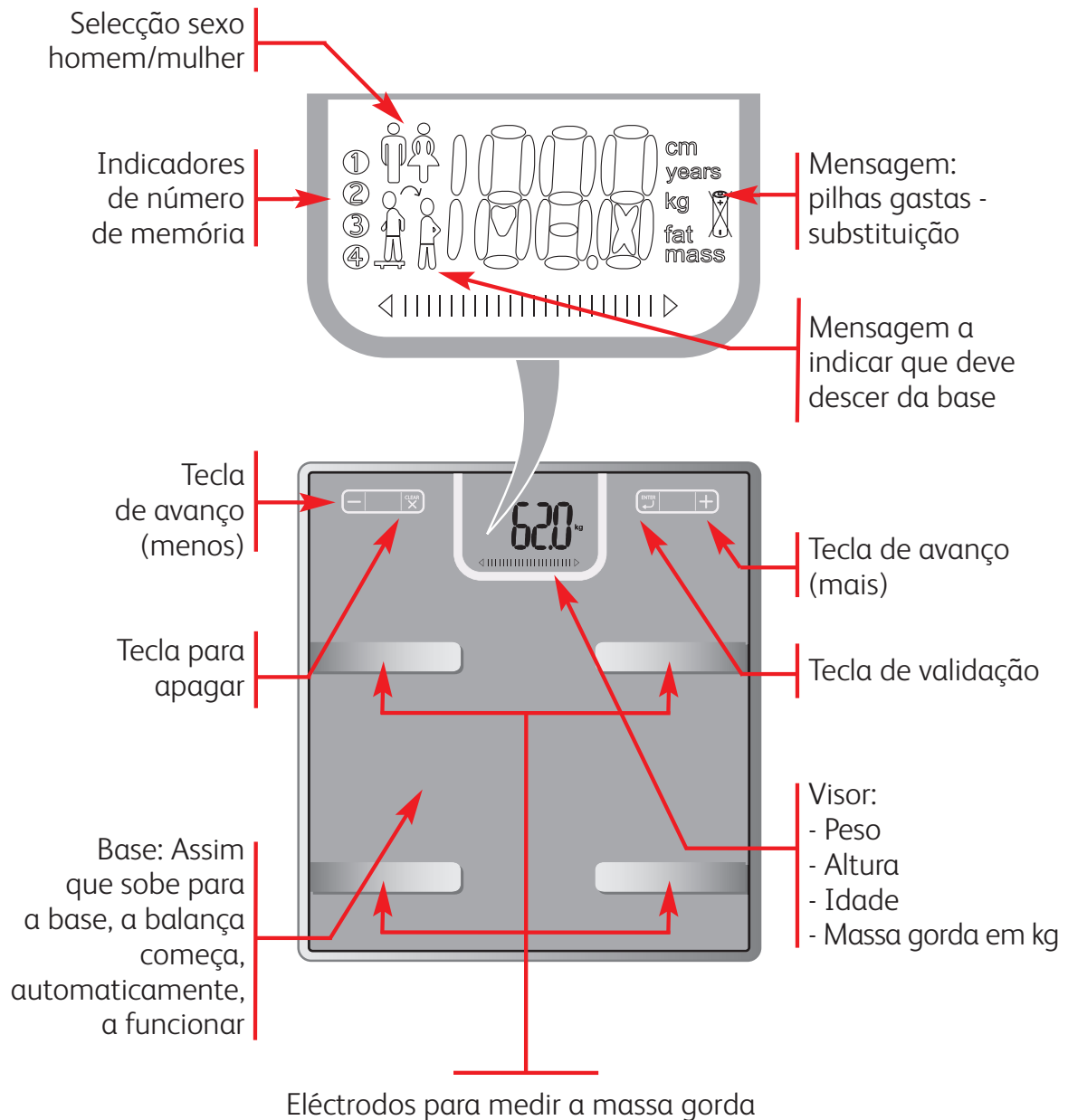
ES

Mensajes especiales

Mensajes/situaciones	Acciones/Soluciones
	La carga es superior al límite máximo de 160 kg. → No supere la carga máxima.
	El aparato necesita que se baje de la báscula para continuar la secuencia. → Bájese de la báscula.
	1) Todas las memorias están ocupadas. → Ver “borrado de memorias”, página 22. 2) No ha sido reconocido. → Seleccione su memoria y su estatura pulsando  y luego pulse el botón  .
	Véase página 2.
	Ha sido reconocido en otra memoria: ver <i>Caso particular</i> , página 22.
	Pulsa un botón para registrar sus características y BODYMASTER no reacciona. 1) BODYMASTER detecta otra pulsación diferente de la de su dedo. → Asegúrese de que: – está pulsando con un sólo dedo, – no se está apoyando en la báscula, – no lo mantiene apretado, – BODYMASTER está correctamente colocado en el suelo. o 2) Ha pulsado el botón con demasiada brevedad. → Mantenga el botón pulsado.

Os diferentes desenhos apenas ilustram as características da balança **BODYMASTER**, não sendo reflexo rigoroso da realidade.

Descrição



Conselhos para acompanhar correctamente o seu peso

Para um melhor domínio do peso e da silhueta, é importante conhecer a **composição corporal** (água, músculos, ossos e massa gorda). Os músculos e a massa gorda, os principais componentes do peso, são indispensáveis para a vida e devem ser repartidos de forma equilibrada. Esta repartição varia de acordo com o sexo, a idade e a altura.

PT

Possuir músculos permite praticar actividades físicas, levantar objectos e deslocar-se sem dificuldades. Quanto maior for a massa muscular, mais energia consome e, deste modo, pode contribuir para o controlo do peso.

A massa gorda funciona como isolante, protecção e reserva de energia. É inerte e armazena as calorias excedentárias, se comer mais do que gasta. O exercício físico permite reduzi-la, o sedentarismo aumenta-a.

Numa quantidade significativa, a massa gorda torna-se perigosa para a saúde (riscos cardiovasculares, colesterol,...).

No âmbito de um regime alimentar, a **BODYMASTER** ajuda-o a controlar a perda de massa gorda ao mesmo tempo que garante a manutenção adequada da massa muscular. Com efeito, uma dieta alimentar mal adaptado pode conduzir ao desgaste muscular. Ora, são os músculos que consomem energia.

Se perdemos músculo, queimamos menos calorias e o corpo armazena gordura. Não se observa, pois, uma perda duradoura da massa gorda sem manutenção da massa muscular. A **BODYMASTER** permite-lhe orientar a dieta e dominar o equilíbrio corporal com o passar do tempo.

Para que este aparelho lhe proporcione uma satisfação total, a medição corporal deve ser sempre efectuada nas mesmas condições:

- **obrigatoriamente com os pés descalços** (contacto directo com a pele). Os pés devem estar secos e bem posicionados nos eléctrodos (**ver página 2**). Atenção, se os pés apresentarem demasiadas calosidades, a medição corre o risco de ser falseada
 - de preferência **uma vez por semana ao acordar** (para não tomar em conta as flutuações de peso durante o dia ligadas à alimentação, digestão ou actividade física do indivíduo)
 - **1/4 de hora após o levantar**, de forma a que a água contida no corpo esteja espalhada pelos membros inferiores.
- É igualmente importante garantir que não existe qualquer contacto entre as pernas (coxas, joelhos, barriga das pernas) nem entre os pés. Se necessário, coloque uma folha de papel entre as 2 pernas.

Princípio de medição

Quando subir para a base, com os pés descalços, uma corrente eléctrica de fraquíssima intensidade é transmitida para o interior do corpo pelos eléctrodos.

Esta corrente, emitida de um pé para o outro, depara-se com dificuldades logo que se torna necessário atravessar a gordura.

Esta resistência do corpo, denominada impedância bioeléctrica, varia em função do sexo, da idade e da altura do utilizador, além de que permite determinar a massa gorda e os respectivos limites.

Este aparelho não apresenta qualquer tipo de perigo dado que funciona com uma corrente extremamente fraca (4 pilhas de 1,5 V).

Contudo, existem riscos de uma medição falseada nos seguintes casos:

- pessoas com febre,
- crianças com menos de 6 anos (aparelho não calibrado abaixo desta idade),
- mulheres grávidas (ainda que sem perigo),
- pessoas submetidas a diálise, pessoas com edemas nas pernas, pessoas afectadas por dismorfia.

Precauções de utilização

- **Efectue sempre a pesagem sobre um pavimento rijo e plano. Não se pese em cima de uma alcatifa ou de um tapete.**
- **Quando estiver em cima da base da balança, evite mexer-se.**
- **Não desloque o aparelho durante a manipulação das teclas.**
- **Tenha em atenção que ao substituir as pilhas, todas as informações registadas na memória são perdidas.**
- **Atenção: a utilização deste aparelho está proibida nos portadores de pacemakers ou qualquer outro material electrónico médico devido aos riscos de perturbações ligadas à corrente eléctrica.**
- **Este aparelho não é um aparelho médico e não deve ser utilizado para a determinação do peso para fins de vigilância, diagnóstico ou tratamentos médicos.**

Funcionamento da balança

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

1. Selecção dos dados

Na primeira pesagem é-lhe atribuída uma memória para que a balança possa calcular a sua massa gorda.

Deve seleccionar o seu sexo, altura e idade.

Suba para a base e siga a sequência I – páginas 3 e 4.




Desça da base, para guardar as características pessoais na memória, tenha em conta as seguintes indicações:

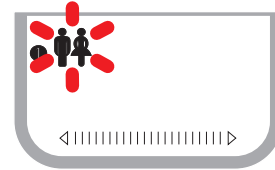
Exemplo de uma mulher de 30 anos que mede 165 cm

As suas características são automaticamente registadas na primeira memória livre, sendo-lhe atribuído um número de memória.




PT

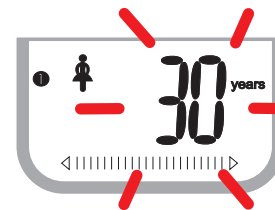
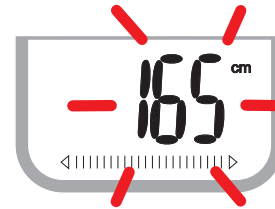
1/ Seleccione o seu sexo:

- Se você é um homem, prima .
- Se você é uma mulher, prima .
- Valide premindo a tecla (picto) .






2/ Seleccione a sua altura (de 100 a 220 cm):

- Se mede mais de 165 cm, prima , até visualizar a sua altura.
- Se mede menos de 165 cm, prima , até visualizar a sua altura.
- Valide a sua altura premindo a tecla .



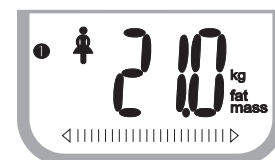
3/ Seleccione a sua idade:

- Se você tiver mais de 30 anos, prima , até visualizar a sua idade.
- se você tiver menos de 30 anos, prima , até visualizar a sua idade.
- Valide a sua idade premindo a tecla .



4/ O seu peso é apresentado novamente.

5/ A sua massa gorda é apresentada em kg.



2 – Sistema de reconhecimento automático do utilizador

A **BODYMASTER** está equipada com um sistema de reconhecimento

automático do utilizador. Na 1.^a pesagem, deve guardar as suas características pessoais na memória (ver parágrafo anterior).








Aquando das pesagens seguintes, será automaticamente reconhecido pela **BODYMASTER**.

Suba para a base e siga as **sequências I e II – páginas 3 e 4**.

Caso específico

No caso em que 2 utilizadores têm pesos aproximados ou se o seu desvio de peso for anormalmente grande, A **BODYMASTER** pede-lhe que volte a validar o número da memória.

Deste modo, depois de descer da base,

- se a balança sugerir novamente o seu registo embora os seus dados já estejam na memória: prima a imagem , em seguida  ou  até à apresentação da sua memória. Em seguida, prima  para validar a sua escolha.
- se a balança detectar que a memória que lhe está atribuída está incorrecta: prima a imagem  ou  até à apresentação da sua memória. Em seguida, prima  para validar a sua escolha.
- Se for um novo utilizador, escolha a primeira memória vazia para registar os seus parâmetros e se todas as memórias estiverem cheias, apague uma (**consulte ponto 3**).

3 - Apagar as das memórias




Todas as memórias estão ocupadas.

→ **Siga a sequência I e depois a sequência III páginas 3 e 4:**

1) Para esvaziar a memória:

Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 3 segundos . Aparece a mensagem “Clr” e ouve 3 bips.

2) Para esvaziar uma memória diferente da sua:


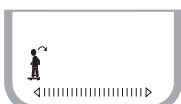




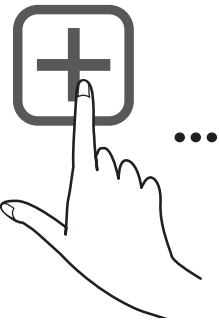
Quando as características pessoais forem apresentadas, prima  ou  para chegar à memória a apagar, depois prima durante 3 segundos . Aparece a mensagem “Clr” e ouve 3 bips.

3) Para mudar os parâmetros da sua memória: (mudança de idade ou de altura)

Quando as características pessoais forem apresentadas, prima , aceda às características da sua memória. Proceda como no parágrafo «**FUNCIÓNAMENTO – Selecção dos dados**», página 26."

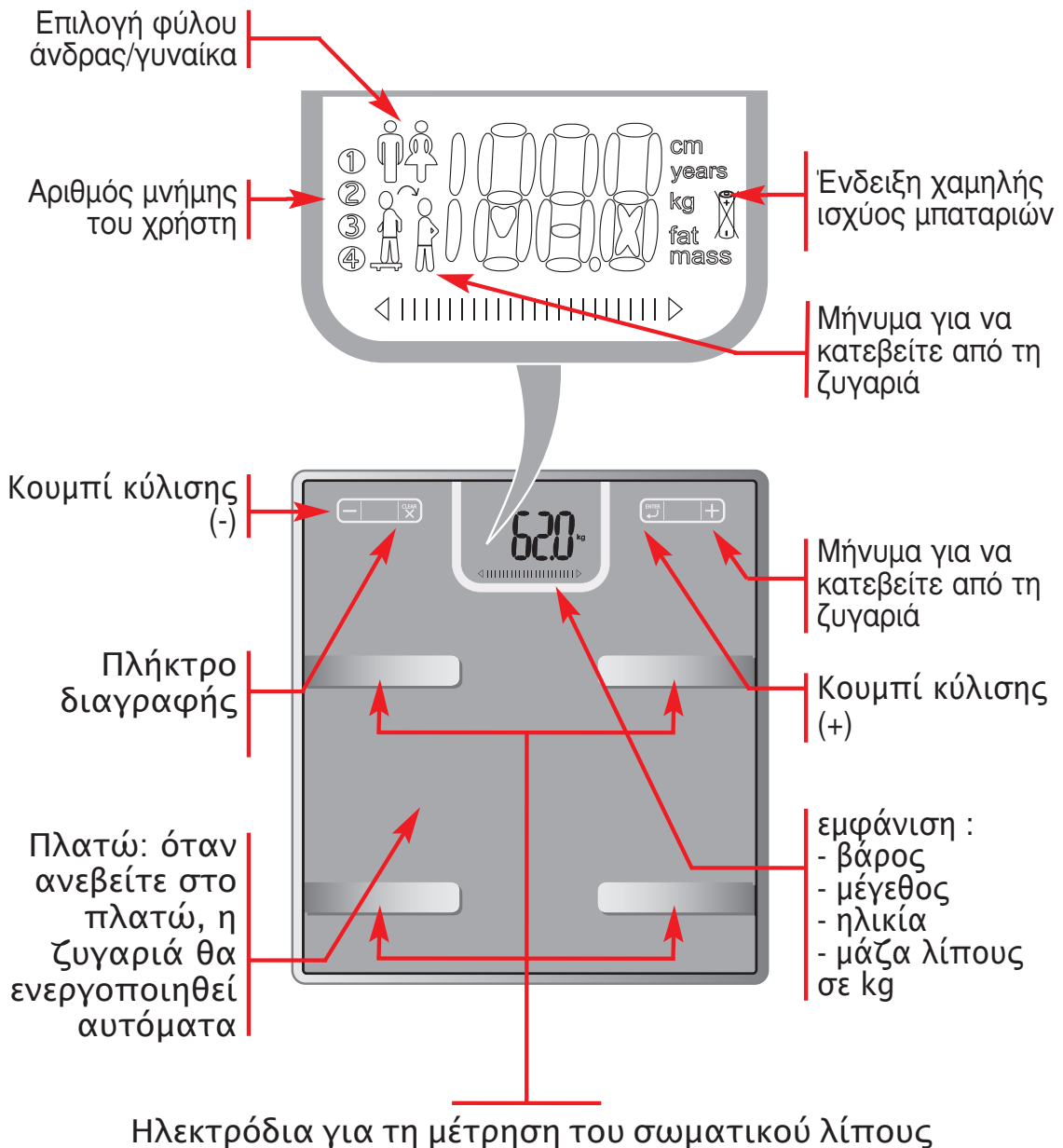
PT

Mensagens especiais

t Mensagens/Situações	Acções/Soluções
	<p>A carga é superior ao alcance máximo de 160 kg. → Não exceda a carga máxima.</p>
	<p>O aparelho necessita que desça da base para continuar a sequência. → Desça da base.</p>
	<p>1) Todas as memórias estão ocupadas. → consultar "Apagar das memórias" na página 28. 2) O utilizador não é reconhecido. →Selecione a sua memória e a sua altura premindo , e prima o botão .</p>
	<p>Ver página 2.</p>
	<p>É reconhecido numa outra memória: consulte "<i>Caso específico</i>", na página 28.</p>
	<p>Prima uma tecla para memorizar as suas características e a BODYMASTER não reage.</p> <p>1) BODYMASTER detecta um outro apoio que não o do seu dedo. → Certifique-se que</p> <ul style="list-style-type: none"> – o apoio se faz com um único dedo, – não se apoia na base, – não o mantém premido, – que a BODYMASTER está devidamente colocada no chão. <p>Ou</p> <p>2) Premiu de forma muito breve a tecla. → Mantenha o dedo premido na tecla.</p>

Οι διάφορες εικόνες προορίζονται αποκλειστικά για την απεικόνιση των χαρακτηριστικών της **BODYMASTER** και δεν αποτελούν ακριβή αντανάκλαση της πραγματικότητας.

Περιγραφή



Μια νέα προσέγγιση στο βάρος

Για καλύτερη διαχείριση του βάρους και της σιλουέτας σας, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη **σωματική σας σύσταση** (νερό, μύες, κόκαλα και λίπος).

Οι μύες και το λίπος που αποτελούν κατά βάση το βάρος είναι απαραίτητα για τη διαβίωση και πρέπει να είναι κατανομημένα με ισορροπημένο τρόπο. Η κατανομή αυτή ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος.

Οι μύες επιτρέπουν την εκτέλεση σωματικών δραστηριοτήτων, την ανύψωση αντικειμένων και την εύκολη μετακίνηση. Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχετε, τόσο περισσότερη ενέργεια καταναλώνετε κι έτσι ελέγχετε καλύτερα το βάρος σας.

Το λίπος λειτουργεί ως μονωτικό, παρέχει προστασία και αποτελεί το απόθεμα ενέργειας του σώματος. Είναι αδρανές και αποθηκεύει περίσσιες θερμίδες εάν τρώτε περισσότερο φαγητό από όσο καίτε.

Η σωματική άσκηση επιτρέπει τη μείωση του λίπους, ενώ η καθιστική ζωή το αυξάνει.

Εάν το λίπος είναι πολύ υψηλό, μπορεί να αποβεί επικίνδυνο για την υγεία (κίνδυνος καρδιαγγειακών ασθενειών, χοληστερίνη,...).

Εντός ενός πλαισίου δίαιτας, η **BODYMASTER** σας βοηθά να ελέγξετε την απώλεια λίπους και να διατηρήσετε τη μυϊκή μάζα σας. Μάλιστα, μια κακώς προσαρμοσμένη διαίτα μπορεί να προκαλέσει μυϊκή ατροφία. Στην ουσία όμως οι μύες καταναλώνουν ενέργεια.

Εάν σημειωθεί απώλεια της μυϊκής μάζας, το σώμα μας καίει λιγότερες θερμίδες και συνεπώς αποθηκεύει λίπος. Οπότε, δεν υπάρχει σταθερή απώλεια λίπους χωρίς διατήρηση της μυϊκής μάζας. Η **BODYMASTER** σας επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα διατροφής σας και να διαχειρίζεστε τη σωματική σας ισορροπία σε βάθος χρόνου.

Προκειμένου να σας παρέχει πλήρη ικανοποίηση η παρούσα συσκευή, πρέπει πάντοτε να ζυγίζεστε υπό τις παρακάτω συνθήκες:

- **οπωσδήποτε με γυμνά πέλματα** (άμεση επαφή με το δέρμα). Τα γυμνά πέλματα πρέπει να είναι στεγνά και σωστά τοποθετημένα πάνω στα ηλεκτρόδια (**δείτε τη σελίδα 2**). Προσοχή, εάν τα πέλματά σας φέρουν πολλούς ρόζους, η μέτρηση ενδέχεται να είναι ανακριβής.
- κατά προτίμηση **μία φορά την εβδομάδα όταν ξυπνάτε** (για να μη λαμβάνονται υπόψη οι διακυμάνσεις του βάρους κατά τη διάρκεια της ημέρας που σχετίζονται με τη διατροφή, την πέψη ή τη σωματική δραστηριότητα του ατόμου).

EL

- **15 λεπτά αφότου ξυπνήσετε**, ώστε το νερό που περιέχεται στο σώμα σας να έχει διαμοιραστεί στα κάτω άκρα. Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίζετε να μην υπάρχει καμία επαφή μεταξύ των ποδιών (μηροί, γόνατα, πλαιινές πλευρές των γαμπών), ούτε και μεταξύ των πελμάτων. Εάν χρειαστεί, τοποθετήστε ένα φύλλο χαρτιού ανάμεσα στα πόδια σας.

Μέθοδος μέτρησης

Όταν ανεβαίνετε πάνω στη ζυγαριά, με γυμνά πέλματα, ένα ηλεκτρικό ρεύμα πολύ χαμηλής έντασης εκπέμπεται στο εσωτερικό του σώματος μέσω των ηλεκτροδίων.

Το ρεύμα αυτό, που μεταδίδεται από το ένα πέλμα στο άλλο, συναντά δυσκολίες όταν πρέπει να διασχίσει το λίπος.

Αυτή η αντίσταση του σώματος, που αποκαλείται σύνθετη βιοηλεκτρική αντίσταση, ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του χρήστη και επιτρέπει τον καθορισμό της μάζας λίπους και των ορίων της. Η παρούσα συσκευή δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο καθώς λειτουργεί με ρεύμα πολύ χαμηλής τάσης (4 μπαταρίες 1,5 V).

Ωστόσο, υπάρχουν κίνδυνοι ανακριβούς μέτρησης στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- άτομα που έχουν πυρετό,
- παιδιά ηλικίας κάτω των 6 ετών (η συσκευή δεν είναι διαβαθμισμένη για ηλικία μικρότερη από αυτή),
- έγκυες γυναίκες (χωρίς όμως να υπάρχει κίνδυνος),
- άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, άτομα που φέρουν οιδήματα στις γάμπες, άτομα με δυσμορφία.

Προφυλάξεις χρήσης

- **Να ζυγίζετε πάντοτε με τη ζυγαριά επάνω σε σταθερό και επίπεδο δάπεδο. Μη ζυγίζετε με τη ζυγαριά πάνω σε μια μοκέτα ή ένα χαλί.**
- **Μόλις ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά, παραμείνετε ακίνητοι.**
- **Μην μετακινείτε το προϊόν ενώ χειρίζεστε τα πλήκτρα.**
- **Προσοχή, όταν αλλάζετε τις μπαταρίες, οι πληροφορίες που έχουν αποθηκευτεί στις μνήμες θα χαθούν.**
- **Προσοχή: η χρήση της παρούσας συσκευής απαγορεύεται για άτομα που φέρουν θηματοδότες ή άλλο ιατρικό ηλεκτρονικό υλικό καθώς υπάρχει κίνδυνος διαταραχών που σχετίζονται με το ηλεκτρικό ρεύμα.**
- **Αυτή η συσκευή δεν είναι ιατρική συσκευή, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τον καθορισμό του βάρους με σκοπό.**

την ιατρική παρακολούθηση, τη διαγνωστική ή τις ιατρικές θεραπείες.

Λειτουργία

Ενεργοποιείται αυτόματα, μόλις ανεβείτε επάνω στην επιφάνεια.

1 – Επιλογή στοιχείων

Στο πρώτο ζύγισμα, για να μπορέσει η ζυγαριά να υπολογίσει τη λιπαρή μάζα σας, σάς αναθέτει μία μνήμη.




Πρέπει να επιλέξετε το φύλο, το ύψος και την ηλικία σας.

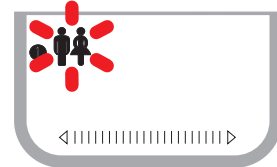
Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και εφαρμόστε την ακολουθία 1 – σελίδες 4 και 5. Όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά, για καταχώριση των προσωπικών σας στοιχείων στη μνήμη, ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις:

Παράδειγμα γυναίκας 30 ετών με ύψος 165 cm




Τα στοιχεία σας αποθηκεύονται αυτόματα στην πρώτη διαθέσιμη μνήμη και σας αποδίδεται ένας αριθμός μνήμης.

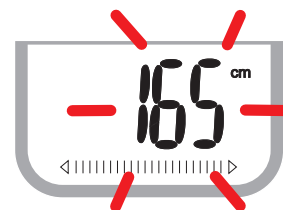
1/ Επιλογή του φύλου:

- Εάν είστε γυναίκα, πατήστε για το .
- Εάν είστε άνδρας, πατήστε για το .
- Επικυρώστε την επιλογή σας πατώντας για το .





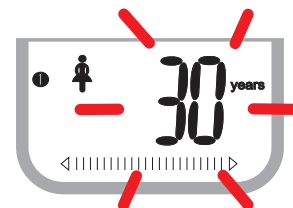
2/ Επιλογή του ύψους (από 100 έως 220 cm):

- Εάν το ύψος σας είναι πάνω από 165 cm, πατήστε για το , έως ότου να εμφανιστεί το ύψος σας.
- Εάν το ύψος σας είναι κάτω από 165 cm, πατήστε για το , έως ότου να εμφανιστεί το ύψος σας.
- Επικυρώστε το ύψος σας πατώντας για το .



3/ Επιλογή της ηλικίας:

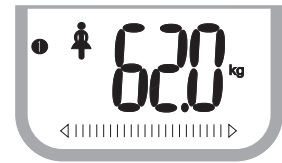
- Εάν είστε άνω των 30 ετών, πατήστε για το , έως ότου να εμφανιστεί η ηλικία σας.
- Εάν είστε κάτω των 30 ετών, πατήστε για το , έως ότου να εμφανιστεί η ηλικία σας.



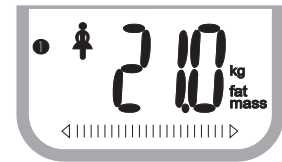
EL

- Επικυρώστε την ηλικία σας πατώντας για το .

4/ Το βάρος σας προβάλλεται ξανά.



5/ Η μάζα του λίπους του σώματός σας προβάλλεται σε kg.



2 – Σύστημα αυτόματης αναγνώρισης του χρήστη

Η **BODYMASTER** διαθέτει σύστημα αυτόματης αναγνώρισης του χρήστη. Κατά το 1ο ζύγισμα, πρέπει να καταχωρίσετε τα προσωπικά σας στοιχεία στη μνήμη (δείτε την προηγούμενη παράγραφο).








Κατά τα επόμενα ζυγίσματα, η **BODYMASTER** σας αναγνωρίζει αυτομάτως.

Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και εφαρμόστε τις ακολουθίες I και II – σελίδες 3 και 4.

Ειδικές περιπτώσεις

Σε περίπτωση όπου 2 χρήστες έχουν παρόμοιο βάρος ή η απόκλιση βάρους σας είναι ιδιαίτερα μεγάλη, η **BODYMASTER** θα σας ζητήσει να επικυρώσετε εκ νέου τον αριθμό μνήμης.

Ετσι, όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά,


- αν η ζυγαριά σας προτείνει να εγγραφείτε, ενώ βρίσκεστε ήδη στη μνήμη: πατήστε για το , κατόπιν το  ή το  μέχρι που να προβληθεί η δική σας μνήμη. Στη συνέχεια, πατήστε το  για να επικυρώσετε την επιλογή σας.
- αν η ζυγαριά σας αναγνωρίζει σε λάθος μνήμη: πατήστε για το  ή το  μέχρι που να προβληθεί η δική σας μνήμη. Στη συνέχεια, πατήστε το  για να επικυρώσετε την επιλογή σας.
- Αν είστε νέος χρήστης, επιλέξτε την πρώτη κενή μνήμη για να καταγράψετε τις παραμέτρους σας και αν όλες οι μνήμες είναι γεμάτες, διαγράψτε μία μνήμη (**δείτε σημείο 3**).

3 – Διαγραφή μνήμης

Όλες οι μνήμες είναι κατειλημμένες




→ εφαρμόστε την ακολουθία I, κατόπιν την ακολουθία III, σελίδες 4 και 5:

1) Για εκκαθάριση της μνήμης σας:


Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για 3 δευτερόλεπτα το . Εμφανίζεται το μήνυμα “Clr” και ακούγονται 3 μπιπ.

EL

2) Για εκκαθάριση μιας άλλης μνήμης εκτός της δικής σας:



Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για το  ή το  για να εμφανιστεί η μνήμη προς εκκαθάριση και στη συνέχεια πατήστε για 3 δευτερόλεπτα το . Εμφανίζεται το μήνυμα “Clr” και ακούγονται 3 μπιπ.





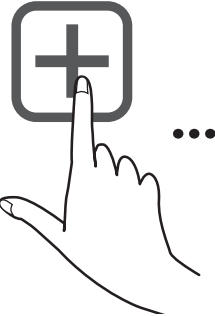
3) Για αλλαγή των παραμέτρων της μνήμης σας (αλλαγή της ηλικίας ή του ύψους):

Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για το  για να αποκτήσετε πρόσβαση στα χαρακτηριστικά της μνήμης σας.

Ακολουθήστε τα βήματα που περιγράφονται στην παράγραφο «Λειτουργία – Επιλογή στοιχείων», σελίδα 33.

Ειδικά μηνύματα

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

	<p>1) Όλες οι μνήμες είναι κατειλημμένες. → δείτε « Διαγραφή μνήμης » σελίδα 35. 2) Δεν σας αναγνωρίζει. → Επιλέξτε τη μνήμη και το ύψος σας πατώντας για το , και πατήστε για το πλήκτρο .</p>
	<p>Δείτε τη σελίδα 2.</p>
	<p>Αναγνωρίζεστε σε μία άλλη μνήμη : δείτε « <u>Ειδικές περιπτώσεις</u> » σελίδα 35.</p>
	<p>Πατήσατε ένα κουμπί για καταχώριση των στοιχείων σας και η BODYMASTER δεν αντέδρασε.</p> <p>1) Η BODYMASTER εντόπισε ένα άλλο πάτημα εκτός από αυτό του δαχτύλου σας. → Βεβαιωθείτε ότι :</p> <ul style="list-style-type: none"> - το πάτημα γίνεται με ένα δάχτυλο μόνο, - δεν ακουμπάτε πάνω στη ζυγαριά, - δεν κρατάτε τη ζυγαριά, - η BODYMASTER βρίσκεται σωστά τοποθετημένη πάνω στο δάπεδο <p>2) Πατήσατε το κουμπί για πολύ λίγο. → Κρατήστε το κουμπί πατημένο με το δάχτυλο για.</p>

EN**ENVIRONMENT PROTECTION FIRST!**

Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.
 Leave it at a local civic waste collection point.
 Never throw used battery into the dustbin: consider them as chemical residue.
 Take them to a recognised collection point.

IT**PARTECIPIAMO ALLA PROTEZIONE DELL' AMBIENTE !**

Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.
 Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.
 Non gettate le pile scariche nella spazzatura: maneggiatele come residui chimici.
 Consegnarli a un centro di raccolta preposto.

ES**¡¡ PARTICIPE EN LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE !!**

Su electrodoméstico contiene materiales recuperables y/o reciclables.
 Entréguelo al final de su vida útil, en un Centro de Recogida Específico o en uno de nuestros Servicios Oficiales Post Venta donde será tratado de forma adecuada.
 No tirar las pilas usadas a la basura normal: desecharlas como residuos químicos.
 Deposítelos en un punto de recogida previsto al efecto.

PT**PROTECÇÃO DO AMBIENTE EM PRIMEIRO LUGAR !**

O seu aparelho contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.
 Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.
 Não deitar fora as pilhas usadas: Tratá-las como resíduos químicos.
 Entregue-as num ponto de recolha previsto para este efeito.

EL**ΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ!**

Η συσκευή σας περιέχει πολλά αξιοποιήσιμα ή ανακυκλώσιμα υλικά.
 Αποθέστε την σε ένα σημείο διάθεσης για να πραγματοποιηθεί η επεξεργασία της.
 Η παρούσα συσκευή περιέχει μία ή περισσότερες μπαταρίες.
 Για λόγους σεβασμού προς το περιβάλλον, μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες,
 αλλά μεταφέρετέ τις στα σημεία διαλογής που προορίζονται για αυτόν τον σκοπό.

