

# Tefal

BODYSIGNAL



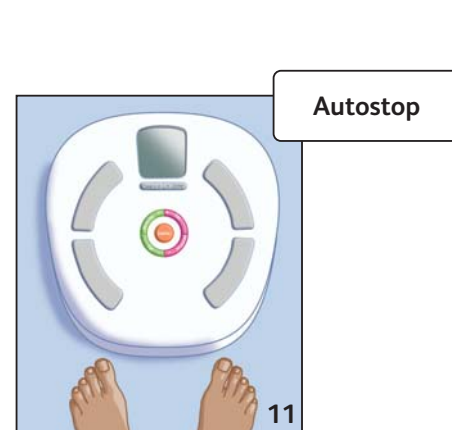
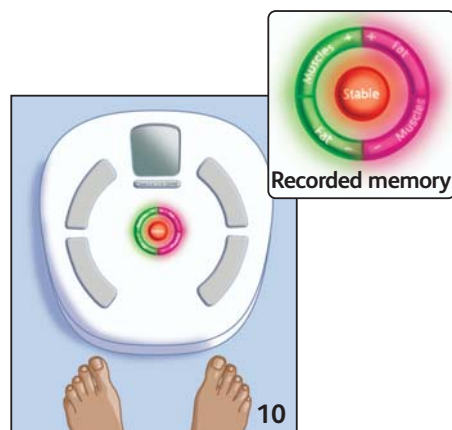
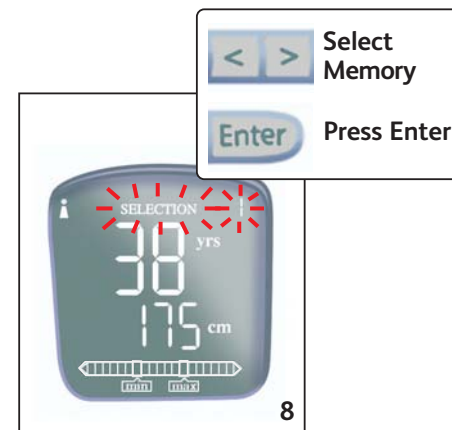
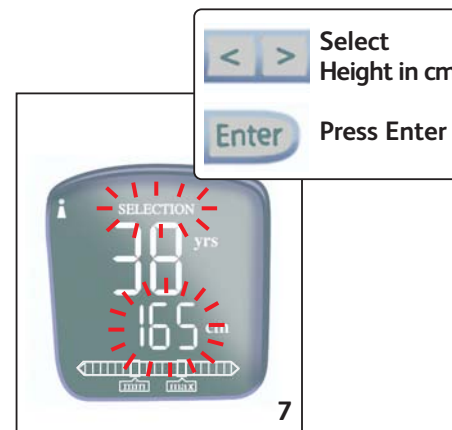
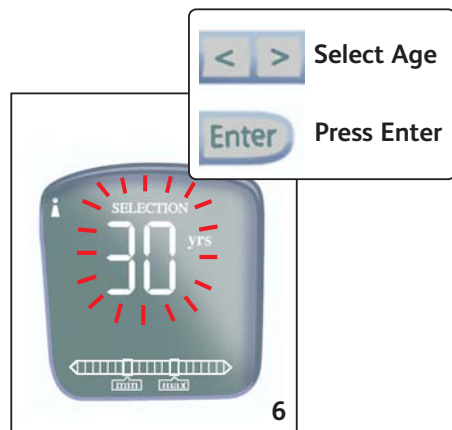
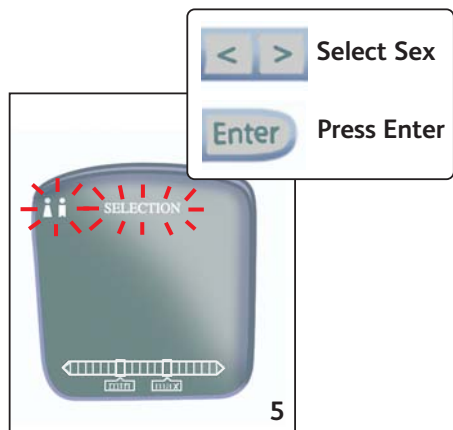
EURO RSCG COMPAGNIE - 211560 - 03/06 - R.C.S. TEFAL amecv B 301 901 920 - Réf. 2015900298

# Tefal

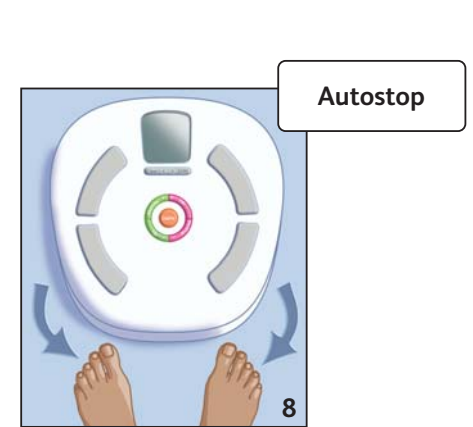
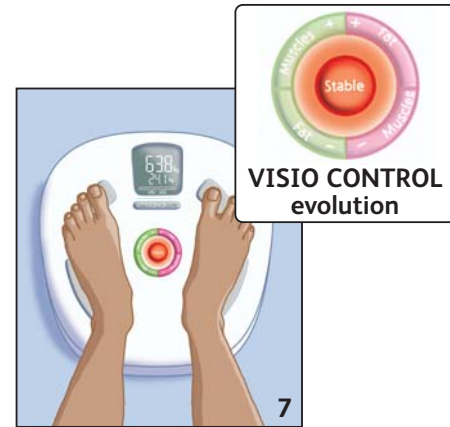
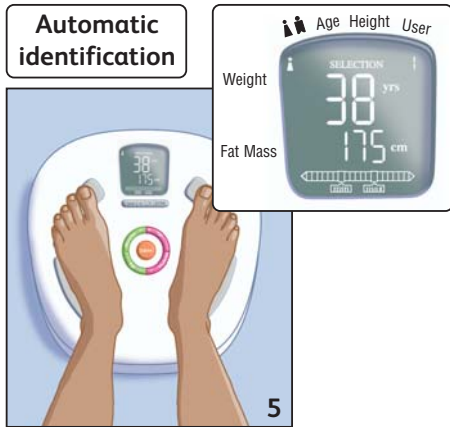
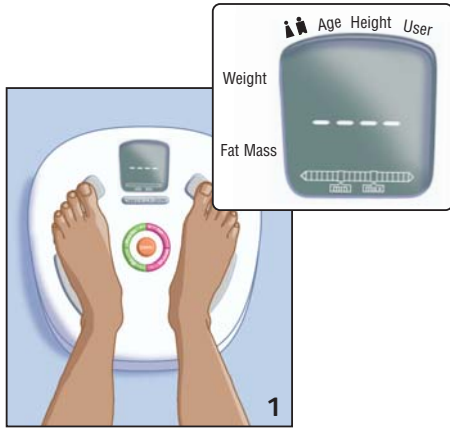
[www.groupeseb.com](http://www.groupeseb.com)

- RUS
- CZ
- PL
- SK
- GB
- HR
- UA
- BG
- SLO
- YU
- RO
- H
- عربي

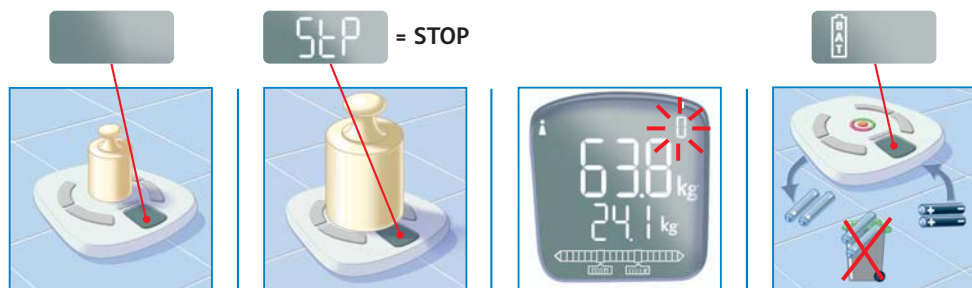
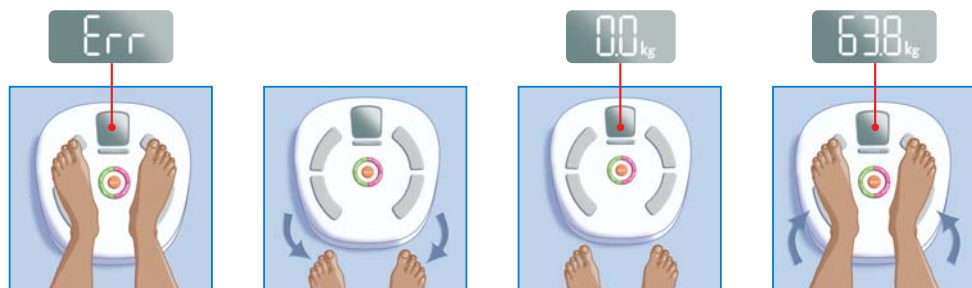
# 1<sup>st</sup> use



## 2<sup>nd</sup> use



## Specific messages



< MINI 10 kg

> MAX 160 kg

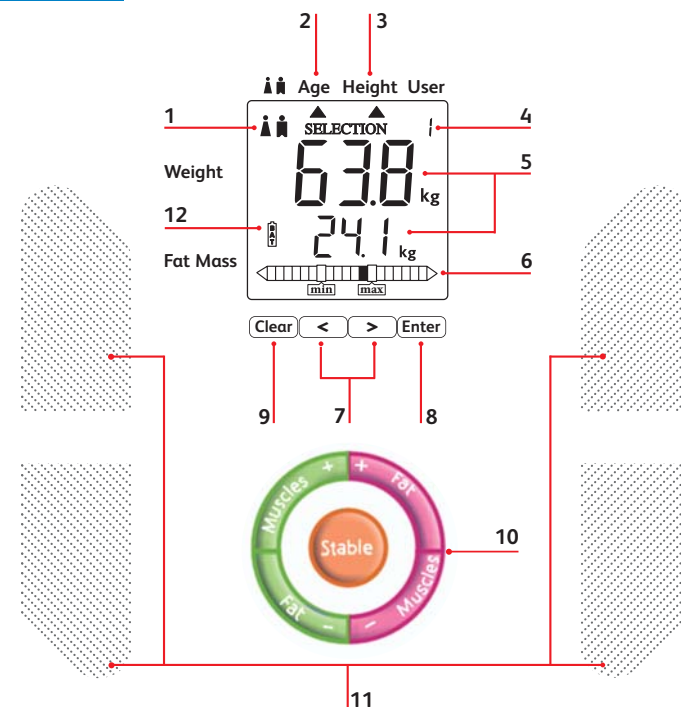
NO FREE MEMORY

CHANGE BATTERY

## Precautions



## Ваш прибор



Представленные рисунки призваны лишь иллюстрировать характеристики BodySignal и BodySignal Glass и не претендуют на точность изображения.

Компания TEFAL SAS оставляет за собой право, в интересах пользователей, вносить изменения в прибор, в его характеристики или в составляющие элементы изделия.

## Описание

1. Выбор Мужчины / Женщины.
2. Указание возраста.
3. Указание роста в см.
4. Отображение идентификационных номеров 4-х человек.
5. Отображение различных величин: вес и жировая масса в кг.
6. Графическое отображение величины жировой массы, а также рекомендуемого максимального и минимального пределов.
7. Клавиши выбора и смены параметров.
8. Клавиша подтверждения при наборе индивидуальных характеристик.
9. Клавиша отмены последнего ввода индивидуальных характеристик.
10. VISIO CONTROL: световой индикатор изменений индивидуального телосложения.
11. Электроды для размещения ступней ног.
12. Индикатор износа батареек.

## Новый подход к весу

С раннего детства вес человека является решающим фактором для его физической формы, спортивных достижений и хорошего самочувствия. Однако человек не может эффективно управлять своим весом, если не знает особенностей своего телосложения (вода, мышцы, кости и жировая масса).

Мышцы и жировая масса, основные составляющие веса, должны присутствовать в теле в сбалансированном соотношении, которое меняется в зависимости от пола, возраста и роста.

- Мышцы позволяют заниматься физической деятельностью, поднимать предметы, без труда передвигаться. Чем значительнее мышечная масса, тем больше энергии она потребляет и таким образом может помогать контролировать вес.

- Жировая масса необходима для изоляции, защиты, а также служит энергетическим ресурсом. Если вы едите больше, чем тратите, она остается инертной и является хранилищем избыточной энергии.

Физическая активность ее сдерживает ее рост, в то время как при отсутствии активности она нарастает. В значительных количествах она становится опасной для здоровья (риск сердечно-сосудистых расстройств, холестерин...).

## Устойчивая потеря веса

Если вы следуете диете, BodySignal помогает вам контролировать потерю жировой массы, позволяя при этом следить за поддержанием необходимой величины мышечной массы. В самом деле, неподходящая пищевая диета может привести к уменьшению мышц. Однако именно мышцы являются потребителями энергии.

Если вы теряете мышцы, то вы начинаете сжигать меньше калорий, и тогда ваше тело накапливает жир. Таким образом, устойчивая потеря жировой массы невозможна без поддержания достаточной мышечной массы. BodySignal позволяет вам управлять диетой и поддерживать телесное равновесие.

## Наблюдение за ростом и предупреждение тучности с детства

BodySignal является действенным средством для распознавания проблем с весом с раннего детства.

В самом деле, в тот период, когда человек растет, параметры его тела меняются больше всего, и обнаружить отклонение зачастую бывает непросто... Однако склонность к полноте, к примеру, можно проконтролировать тем более эффективно, чем раньше она будет выявлена... что позволит ребенку избежать излишнего веса во взрослом возрасте. BodySignal предназначен для контроля телосложения человека, начиная с 6-летнего возраста.

## Принцип измерения

Когда вы встаете на платформу весов, через электроды на ваше тело передается электрический ток очень малой силы.

При передаче от одной ступни к другой, этой ток замедляется, встречая на своем пути жировые отложения.

Это сопротивление тела, называемое полным биоэлектрическим сопротивлением, меняется в зависимости от пола, возраста, роста пользователя и позволяет определять жировую массу и ее пределы.

Прибор не представляет **никакой опасности**, так как функционирует с помощью тока слабой силы (4 батарейки по 1,5 V).

Однако возможны ошибочные измерения в следующих случаях:

- для лиц с повышенной температурой.
- для детей младше 6 лет (прибор не рассчитан на детей младше 6 лет).
- для беременных женщин (не представляя для них в то же время никакой опасности).
- для лиц на диализе, лиц с отеками на ногах и лиц, страдающих дизморфией.

**Внимание: лицам, носящим сердечные стимуляторы или иные медицинские электронные приборы, запрещается пользоваться этим прибором во избежание нарушений, связанных с электрическим током.**

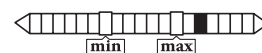
## Функции BODYSIGNAL

Весы BodySignal обеспечивают индивидуальный контроль:

- Они измеряют и отображают:

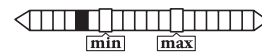
- Ваш вес в кг
- Жировую массу вашего тела в кг.

Результат отображается на графике в зависимости от ваших максимального и минимального пределов (рассчитанных в соответствии с вашим полом, возрастом и ростом). Ваша цель состоит в том, чтобы убедиться, что ваша отметка находится точно внутри положенных пределов.



У вас переизбыток жировой массы.

Измените ваши пищевые привычки и увеличьте физическую активность.



Ваша жировая масса меньше нижнего предела.

Возможно, было бы неплохо увеличить вашу жировую массу, так как она представляет собой энергетический ресурс вашего организма.

- Они указывают настоящие изменения веса вашей жировой или мышечной массе с помощью светового индикатора "VISIO CONTROL".



По мере взвешиваний, прибор запоминает особенности вашего телосложения и начинает распознавать естественные изменения веса, связанные с повседневной жизнью (питание, объем жидкости, ритм жизни...). Эти "незначительные" вариации веса никаким образом не меняют вашего телосложения.

BodySignal сглаживает эти вариации и сигнализирует вам только в том случае, если происходит реальное изменение вашей жировой или мышечной массы (во время диеты, например).

Таким образом при незначительных изменениях вашего веса и телосложения нет никакой необходимости извещать вас об этом.

- Эти индивидуальные веса хранят в памяти ваши личные характеристики (пол, возраст, рост) и **автоматически узнают вас** при последующих взвешиваниях.
- Они **способны идентифицировать 4 различных пользователей**, включая **детей, начиная с 6-летнего возраста**.

## Интерпретация показаний VISIO CONTROL

**Потеря или набор веса могут квалифицироваться как позитивные или негативные:**

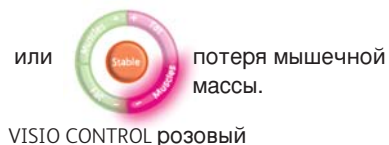
В самом деле, вы можете терять вес за счет уменьшения жировой массы, что представляет собой позитивное изменение вашего веса. Но вы можете терять вес и за счет уменьшения мышечной массы, что представляет собой негативное изменение вашего веса. Равным образом, вы можете набирать вес за счет увеличения жировой массу, что представляет собой негативное изменение, но вы можете набирать вес и за счет наращивания мышц, что представляет собой позитивное изменение.

**Если ваш вес не меняется или его изменения незначительны, ваше состояние считается стабильным.**

### • Потеря веса:



➔ Ваш режим питания и/или ваша физическая активность оказывают благотворное воздействие на ваше телосложение.



➔ Измените ваше питание, употребляйте больше “медленных” сахаров и увеличьте физическую активность.

### • Увеличение веса:



➔ Ваша физическая активность благотворно воздействует на ваше телосложение.



➔ Измените ваш режим питания, вероятно, несбалансированный, употребляйте больше овощей, фруктов, снизьте потребление сахара и жиров, а также попробуйте заняться спортом.

### • Стабильность:



➔ Ваше телосложение остается неизменным. Если вы желаете воздействовать на ваше телосложение, учитывайте предыдущие указания.



**NB** : световой индикатор VISIO CONTROL полностью включается при установке батареек и после вашего первого взвешивания, сигнализируя о правильной записи ваших личных параметров в памяти.

## Советы по использованию

Чтобы использование прибора приносило вам полное удовлетворение, необходимо соблюдать **следующие условия**:

- **Взвешивание всегда должно производиться в одних и тех же условиях, предпочтительно один раз в неделю после пробуждения** (чтобы не учитывать колебания веса в течение дня, связанные с питанием, пищеварением или физической активностью человека) и **через 1/4 часа после вставания**, чтобы жидкость, содержащаяся в вашем теле, равномерно распределилась по нижним конечностям.
- Не следует взвешиваться после физических упражнений. Для осуществления контрольного взвешивания следует **подождать 6-8 часов** или взвеситься до начала упражнений.
- **Взвешивание ОБЯЗАТЕЛЬНО** следует производить **с босыми ногами** (необходим прямой контакт с кожей). Босые ноги должны быть сухими и установленными точно на электродах.
- **Важно убедиться в том, что отсутствует какой-либо контакт**:  
- между двумя ногами (бедрями, коленями, икрами), между ступнями.  
При необходимости, просуньте между ногами листок бумаги.

## Изменение индивидуальных характеристик (возраст или рост детей, к примеру)

BodySignal отключен.\*

- 1 - Нажмите один раз на клавишу ENTER.
- 2 - Нажмите на клавишу < или >, чтобы выбрать вашу ячейку памяти.
- 3 - Нажмите на клавишу ENTER и удерживайте ее в течение 5 секунд, пока изображение фигурки не начнет мигать.
- 4 - Фигурка мигает: Если вы желаете изменить пол, нажмите на клавишу < или >, затем 1 раз на клавишу ENTER. В противном случае нажмите 1 раз на ENTER.
- 5 - “Возраст” мигает: Если вы желаете изменить возраст, нажмите на клавишу < или >, затем 1 раз на клавишу ENTER. В противном случае нажмите 1 раз на ENTER.
- 6 - “Рост” мигает: Если вы желаете изменить рост, нажмите на клавишу < или >, затем 1 раз на клавишу ENTER. В противном случае нажмите 1 раз на ENTER.

**Прежде чем BodySignal выключится, автоматически отобразятся результаты вашего предыдущего взвешивания.**

## Очистка памяти

**Когда на индикаторе номера ячейки памяти мигает 0, это означает, что свободной памяти больше не осталось. Очистите одну из 4-х ячеек памяти и снова введите ваши параметры.**

BodySignal отключен.\*

- 1 - Нажмите 1 раз на клавишу ENTER.
- 2 - Нажмите на клавишу < или > для выбора ячейки памяти.
- 3 - Удерживайте клавишу CLEAR нажатой в течение 5 секунд.
- 4 - Отображается Clr.
- 5 - Все данные выбранной ячейки памяти удалены.
- 6 - Прежде чем снова взвешиваться, дайте прибору отключиться.

\* BodySignal Glass для доступа к этой функции нуждается в активировании. Для этого встаньте на платформу весов, дождитесь полного отображения ваших личных данных, затем сойдите с весов и нажмите на клавишу CLEAR, а затем продолжайте манипуляции начиная с пункта 2.