

Tefal®

BODYSIGNAL BODYSIGNAL GLASS



GB

RUS

UA

PL

CZ

H

SK

RO

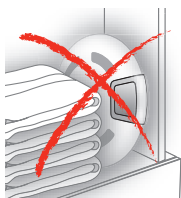
SR

SLO

HR

BG

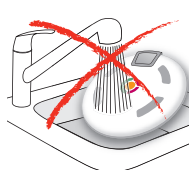
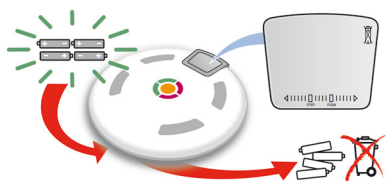
ARA

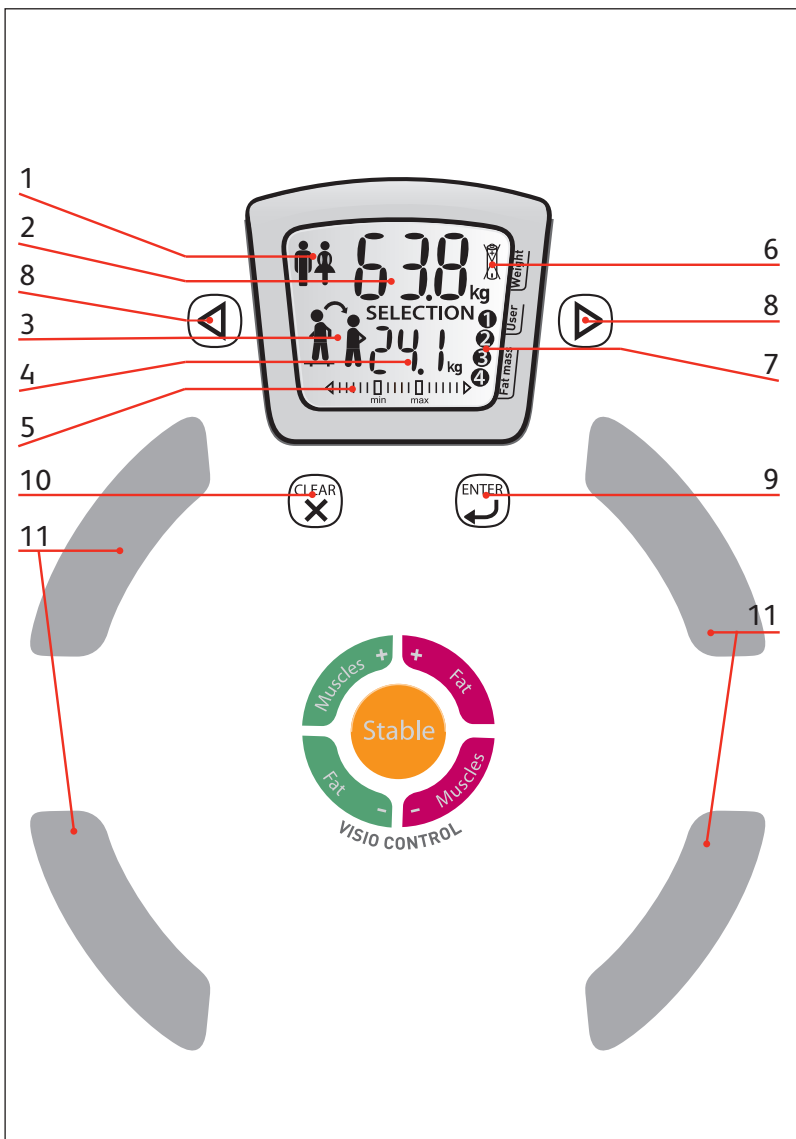


A

B

C

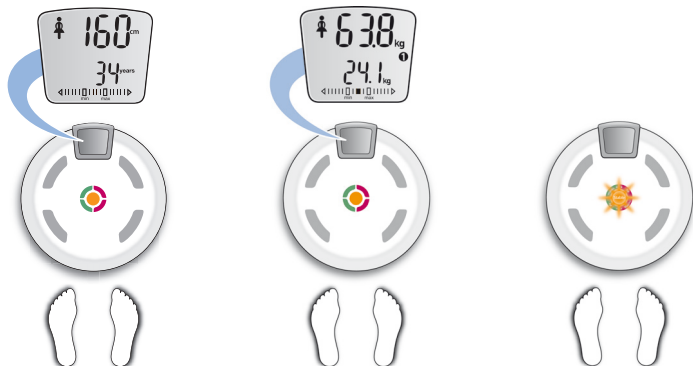




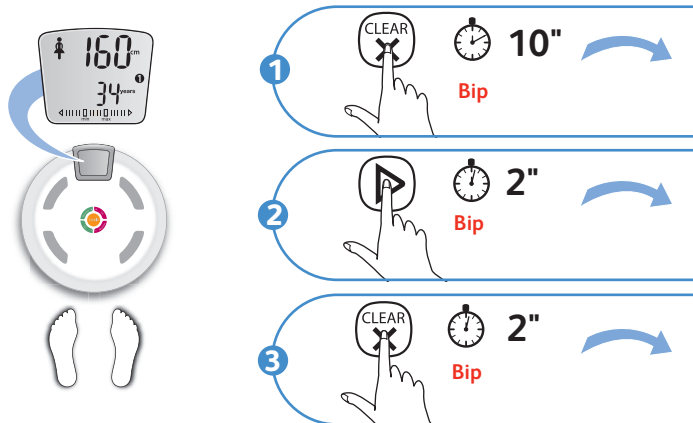
I

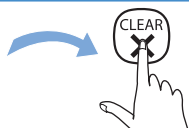
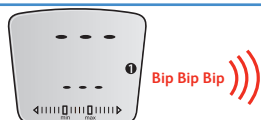


II



III





Приведенные рисунки предназначены исключительно для иллюстрации характеристик весов Bodysignal и Bodysignal glass и не обязательно точно соответствуют реальной модели прибора.

RUS

Описание

1. Указание пола (М/Ж)
2. Вес в кг
3. Приглашение сойти с платформы весов
4. Жировая масса в кг
5. Индикация жировой массы относительно пределов, установленных для конкретного пользователя
6. Индикатор износа элементов питания
7. Номер ячейки памяти пользователя
8. Клавиши перемещения влево и вправо для просмотра параметров
9. Клавиша подтверждения
10. Клавиша отмены ввода последних данных или очищения памяти
11. Электроды

Новый подход к оценке веса

Для того чтобы лучше управлять собственным весом и следить за фигурой, важно знать компоненты, входящие в **состав тела** (вода, мышцы, кости и жировая масса), и их соотношение.

Мышцы и жировая масса – основные составляющие веса – необходимы для жизни, и их соотношение в организме должно быть сбалансированным. В зависимости от пола, возраста и роста это соотношение может меняться.

Наличие мышц позволяет заниматься физической деятельностью, поднимать тяжести, без труда передвигаться. Чем значительнее мышечная масса, тем большее количество энергии она потребляет, помогая таким образом следить за весом.

Жировая масса выступает в качестве изоляции, защиты и служит для накопления энергии. Она инертна, и в случае, если вы потребляете пищу в количестве, превышающем ваши энергетические затраты, в ней накапливаются избыточные калории. Физическая нагрузка позволяет уменьшить долю жировой массы, в то время как сидячий образ жизни способствует ее увеличению.

В значительном количестве жировая масса представляет угрозу здоровью (риск сердечно-сосудистых заболеваний, уровень холестерина и пр.).

Устойчивое похудение

При соблюдении диеты весы Bodysignal помогают вам контролировать потерю жировой массы поддерживая в то же время мышечную массу на необходимом уровне. Действительно, плохо подобранный режим питания может привести к атрофии мышц, а ведь именно мышцы являются потребителями энергии.

В случае потери мышечной массы организм сжигает меньше калорий, в результате чего в теле происходит накопление жировой ткани. Это означает, что потеря жировой массы с устойчивым результатом невозможна без сохранения мышечной массы в достаточном количестве.

С помощью весов Bodysignal вы можете регулировать свой режим питания и поддерживать телесное равновесие на протяжении длительного времени.

Предупреждение ожирения с детства

Весы Bodysignal являются эффективным средством выявления проблем, связанных с весом, начиная с раннего детства.

В самом деле, в период роста человека, параметры его тела претерпевают наибольшие изменения, и зачастую оказывается сложным обнаружить отклонение. В то время как склонность к полноте, например, поддается более эффективной коррекции в случае выявления на ранней стадии, позволяя ребенку избежать лишнего веса во взрослом возрасте. Весы Bodysignal разработаны для наблюдения за составом тела человека начиная с 6-летнего возраста.

Меры предосторожности

Чтобы использование устройства удовлетворяло вас в полной мере, измерение параметров тела должно всегда осуществляться в одних и тех же условиях:

- **взвешивание следует обязательно производить с босыми ногами** (для обеспечения непосредственного контакта с кожей). Вставать на весы нужно сухими ногами и точно в местах размещения электродов (см. страницу 2). Внимание, наличие большого количества мозолей на стопах может привести к ошибочным результатам измерений.
- **предпочтительно один раз в неделю после утреннего пробуждения** (чтобы исключить суточные колебания веса в связи с приемом пищи, процессом пищеварения или физической активностью человека)
- **через 15 минут после подъема**, для того чтобы содержащаяся в вашем теле жидкость распределилась в нижних конечностях.

Важно также убедиться в отсутствии всякого контакта между обеими ногами (бедрами, коленями, икрами) или ступнями. В случае необходимости следует зажать между ногами лист бумаги.

Принцип измерения

Когда вы становитесь босыми ногами на платформу весов, через ваше тело посредством электродов пропускается очень слабый электрический ток.

Передаваемый от одной ступни к другой ток встречает сопротивление каждый раз, когда проходит через жировые ткани.

Это оказываемое телом сопротивление, называемое биоэлектрическим импедансом, отличается в зависимости от пола, возраста и роста пользователя и позволяет определить количество жировой массы и ее пределы.

Данный прибор не представляет никакой опасности, используя при работе чрезвычайно слабые токи (4 элемента питания по 1,5 В).

Производить взвешивание следует всегда на твердом и ровном полу. При взвешивании не устанавливать весы на ковер или ковровое покрытие.

Внимание: запрещается пользоваться данным прибором лицам, носящим кардиостимуляторы или другие медицинские электронные устройства, во избежание нарушений, связанных с электрическим током.

Однако результаты измерений могут искажаться в следующих случаях:

- при наличии у пользователя высокой температуры
- при взвешивании детей младше 6 лет (прибор не калиброван с учетом параметров, соответствующих меньшему возрасту)
- при взвешивании беременных женщин (не представляя при этом для них никакой опасности)
- при взвешивании лиц, получающих диализ, лиц с отеками ног или лиц, страдающих дисморфизмом

Порядок работы устройства

Первое применение

Важно: во время введения в память ваших индивидуальных характеристик:

- весы Bodysignal должны находиться на полу,
- нажатие на клавиши следует осуществлять одним пальцем,
- платформа весов не должна испытывать никакого иного давления, кроме того, которое оказывается при нажатии пальцем на клавиши, и не должна поддерживаться на весу.

Встаньте на платформу весов и выполните *последовательность I* - страницы 4 и 5. После того как вы сошли с платформы, чтобы занести ваши индивидуальные характеристики в память, выполните следующие инструкции:

Указанный пример соответствует женщине в возрасте 34 лет, рост которой – 160 см

1/ Указание пола:

- Если вы - женщина, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу .
- Если вы - мужчина, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу .
- Для подтверждения своего выбора нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу .



2/ Указание роста (от 100 до 220 см):

- Если ваш рост составляет более 165 см, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу  до появления значения, соответствующего вашему росту.
- Если ваш рост составляет менее 165 см, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу  до появления значения, соответствующего вашему росту.
- Для подтверждения значения, соответствующего вашему росту, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу .



3/ Указание возраста:

- Если вы старше 30 лет, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу  до появления значения, соответствующего вашему возрасту.
- Если вы моложе 30 лет, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу  до появления значения, соответствующего вашему возрасту.
- Для подтверждения вашего возраста, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу .

Ваши характеристики будут занесены автоматически в первую свободную ячейку памяти. Подтверждением успешного сохранения данных в памяти с указанием номера вашей ячейки служат 3 звуковых сигнала и вывод ваших характеристик на дисплей.



Bip Bip Bip

Последующие использования

Весы Bodysignal оснащены системой автоматического распознавания пользователя. В момент первого взвешивания необходимо занести ваши индивидуальные данные в память (см. предыдущий раздел).

Во время последующих взвешиваний весы Bodysignal будут узнавать вас автоматически.

Встаньте на платформу весов и выполните *последовательности I и II* - страницы 4 и 5.

Особый случай

В случае близких значений веса у 2-х пользователей или в случае ненормально большой разницы между измерениями вашего веса весы Bodysignal попросят повторно подтвердить номер вашей ячейки памяти.

В этом случае, после того как вы сойдете с платформы весов,

- при наличии свободных ячеек памяти: нажмите на клавишу  и удерживайте ее в течение 2 секунд, затем нажимайте на клавишу  или , пока не появится номер вашей ячейки памяти. После этого нажмите на клавишу , чтобы подтвердить свой выбор.
- если все ячейки памяти заняты: нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу  или , пока не появится номер вашей ячейки памяти. После этого нажмите на клавишу , чтобы подтвердить свой выбор.

Внимание! В момент замены элементов питания сохраненные в памяти данные будут утеряны.

Интерпретация результатов измерений —

RUS

Весы Bodysignal обеспечивают индивидуальное наблюдение. Они измеряют и отображают:

- ваш вес в кг
- вашу жировую массу в кг
- изменение состава вашего тела по сравнению с предыдущим взвешиванием - посредством световой индикации.

График с указанием величины жировой массы по отношению к индивидуально подобранным для вас пределам

Жировая масса вашего тела отмечается также на графике, представляющем определенные индивидуально для вас предельные значения, соответствующие нормальному состоянию здоровья (рассчитанные в соответствии с вашим полом, возрастом и ростом).

Целью является точная и индивидуализированная индикация положения жировой массы по отношению к установленному для вас минимальному и максимальному предельному значению.



Жировая масса вашего тела ниже установленного для вас минимального предела.

Наверняка вам требуется увеличить содержание жировой массы, которая представляет важный энергетический резерв для организма.



Жировая и мышечная массы вашего тела находятся в сбалансированном соотношении, продолжайте следить за своим весом.



У вас наблюдается излишек жировой массы.

Измените свой режим питания и/или увеличьте физическую активность.



Ваша жировая масса превышает максимальный предел измерений.

Срочно измените ваши привычки - вы подвергаете опасности свое здоровье.

Весы Bodysignal рассчитаны для использования всеми членами семьи (4 различными пользователями), в том числе детьми, начиная с 6-летнего возраста.

Световой индикатор VISIO CONTROL® (ВИЗИО КОНТРОЛЬ)

Потеря или набор веса могут рассматриваться как положительное или отрицательное явление в зависимости от того, связано ли оно с уменьшением или с увеличением доли жировой или мышечной массы.

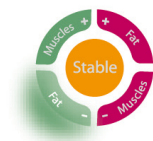
Интерпретация результатов измерений состава тела представляет большую важность для оценки того, насколько эффективной является коррекция режима питания или физической активности.

VISIO CONTROL® - это световой индикатор, позволяющий в простой и развлекательной форме с одного взгляда оценить изменения в составе вашего тела относительно предыдущего взвешивания.

Ниже приведены различные изменения, о которых может сообщать индикатор VISIO CONTROL®:

Потеря веса

Либо



Потеря
жировой
массы



ваш режим питания и/или физическая нагрузка оказывают благоприятный эффект на состав вашего тела.

RUS

Индикатор VISIO CONTROL® - зеленого цвета

Либо



Потеря
мышечной
массы



измените свой режим питания, отдавая предпочтение так называемым медленным сахарам, и увеличьте физическую нагрузку.

Индикатор VISIO CONTROL® - розового цвета

Увеличение веса

Либо



Увеличение
мышечной
массы



ваша физическая нагрузка оказывает благоприятный эффект на состав вашего тела.

Индикатор VISIO CONTROL® - зеленого цвета

Либо



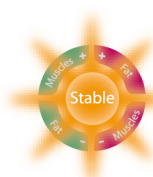
Увеличение
мышечной
массы



измените ваш режим питания, возможно, несбалансированный, употребляйте больше овощей, фруктов. Уменьшите потребление сахаров и жиров, и попробуйте заняться физической активностью.

Индикатор VISIO CONTROL® - розового цвета

Стабильность



Стабильное
состояние



состав вашего тела остается неизменным

Индикатор VISIO CONTROL® - оранжевого цвета

Ваш вес подвержен естественным колебаниям, связанным с повседневной жизнью (потребление воды, жизненный ритм и пр.). Эти «незначительные» изменения ни в коем случае не сказываются на составе вашего тела.

Весы Bodysignal разработаны с тем, чтобы сообщать вам о наиболее важных изменениях. В случае очень незначительных отклонений, возникающих в составе вашего тела, нет никакой необходимости предупреждать вас об этом. В этом случае индикатор VISIO CONTROL® светится оранжевым цветом.

Специальные сообщения

Сообщения / ситуации	Действия / Способы устранения проблем
	Нагрузка превышает максимальный допустимый вес в 160 кг. → Не превышайте максимальный допустимый вес.
	Для продолжения выполнения прибором последовательности вы должны сойти с платформы. → Сойдите с платформы весов.
	Все ячейки памяти - заняты → выполните <i>последовательность I, а затем III, описанные на страницах 4 и 5.</i> 1) Чтобы очистить память: При появлении на дисплее ваших персональных характеристик нажмите на клавишу  и удерживайте ее в течение 10 секунд. На дисплее появляется сообщение “---”, и звучит 3 звуковых сигнала. Встаньте на платформу весов, чтобы ввести в память ваши данные. 2) Чтобы очистить память, принадлежащую другому пользователю: При появлении на дисплее ваших персональных характеристик нажимайте в течение 2 секунд на клавишу  или , чтобы выбрать ячейку памяти, которую требуется очистить, затем нажмите на клавишу  и удерживайте ее в течение 10 секунд. На дисплее появляется сообщение “---”, и звучит 3 звуковых сигнала.

	3) Чтобы изменить параметры вашей памяти (изменение возраста или роста): При появлении на дисплее ваших персональных характеристик нажмите на клавишу  и удерживайте ее в течение 2 секунд – вы получите доступ к данным, хранящимся в вашей ячейке памяти. Следуйте инструкциям, приведенным в разделе “ПОРЯДОК РАБОТЫ УСТРОЙСТВА – Первое применение”.
	См. страницу 2
	Жировая масса измерена неправильно. → Убедитесь в том, что у вас босые ноги. → Встаньте еще раз на весы, поставив ноги в местах расположения электродов (см. страницу 2).
	Вы нажимаете на клавишу, чтобы занести в память ваши характеристики, а прибор Bodysignal не реагирует. или Вы прекратили нажимать на клавишу, а информация продолжает выводиться на дисплей. 1) На прибор Bodysignal осуществляется дополнительное давление помимо того, которое вызвано нажатием вашим пальцем. → Проверьте: - нажатие осуществляется только одним пальцем, - что вы не опираетесь на платформу весов, - что вы не сжимаете ее, - что весы Bodysignal как следует установлены на полу. или 2) Вы удерживали клавишу нажатой недостаточно долго. Нажмите на клавишу и удерживайте палец в течение 2 секунд.

GB	p. 2 + 6	Consumer Service & Accessories ordering	44 845 725 85 88	www.tefal.co.uk
RUS	p. 2 + 14		+ 40 213 10 34 47	www.tefal.com.ru
UA	p. 2 + 22		+ 38 044 417 64 13	www.tefal.com.ru
PL	p. 2 + 30		+ 48 801 300 421	www.tefal.pl
CZ	p. 2 + 38		+ 420 222 31712 7	www.tefal.cz
H	p. 2 + 46		+ 36 1801 84 34	www.tefal.hu
SK	p. 2 + 54		+ 421 4488 71 24	www.tefal.sk
RO	p. 2 + 62		+ 40 (21) 233.13.45	www.tefal.ro
SR	p. 2 + 70			www.yu.tefal.com
SLO	p. 2 + 77		+ 386 22 50 9230	www.tefal.si
HR	p. 2 + 85		+ 385 1 3015 294	www.tefal.com.hr
BG	p. 2 + 93		+ 070 010 218	www.tefal.bg
ARA	p. 2 + 109			