

# Tefal®

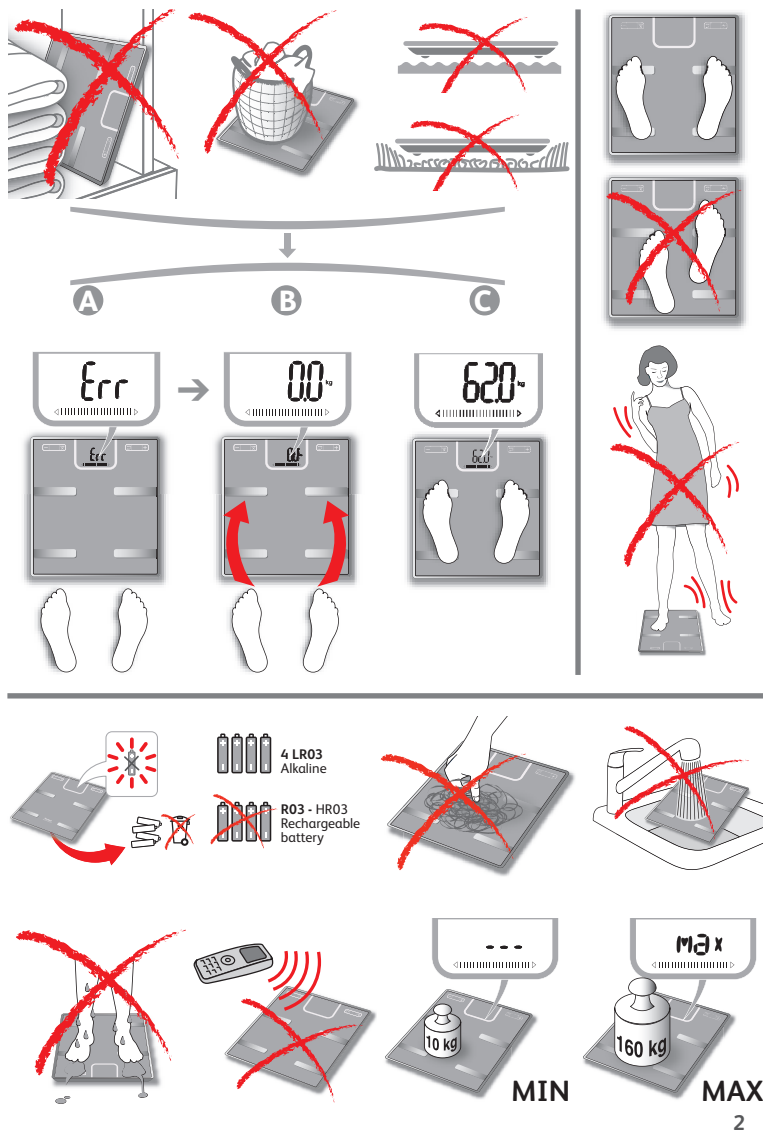
## BODYMASTER BM60XX



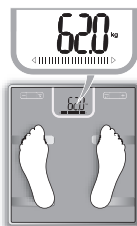
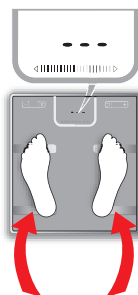
[www.tefal.com](http://www.tefal.com)

FR  
NL  
DE  
EN  
IT  
ES  
PT  
EL  
DA  
FI  
TR  
PL  
CS  
HU  
SK  
RO  
SR  
HR  
BG  
RU  
SL  
UK

R  
L  
E  
V  
T  
S  
T  
L  
A  
I  
R  
L  
S  
J  
K  
O  
R  
R  
G  
J  
L  
K



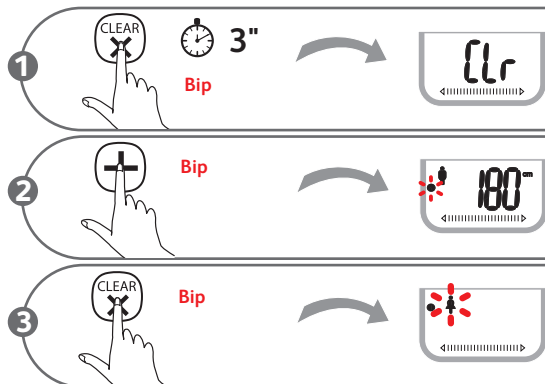
I

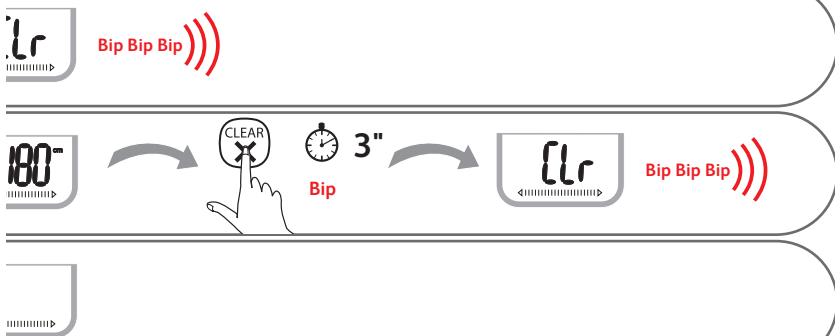
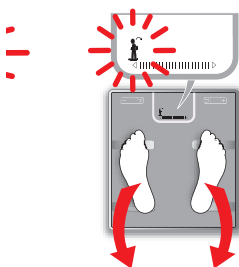


II



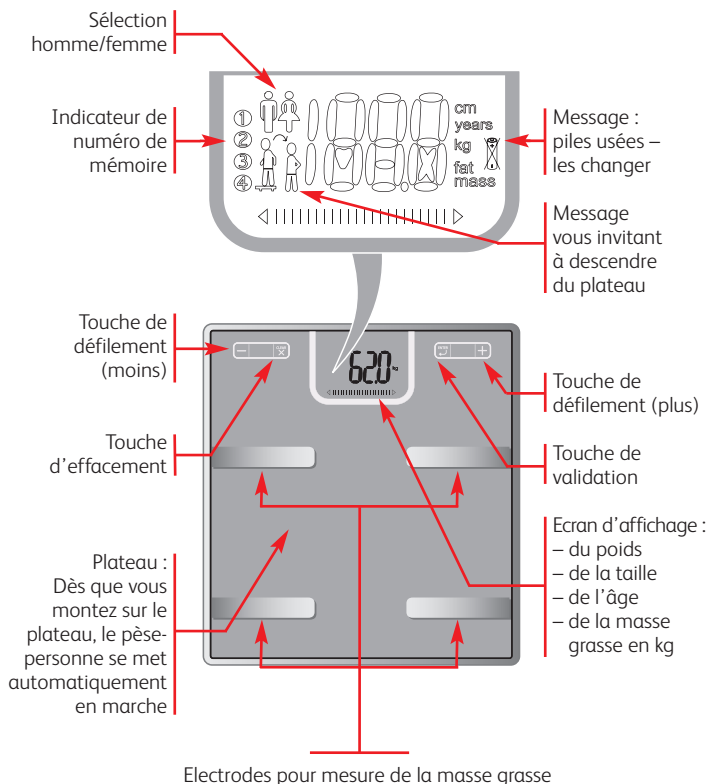
III





Les différents dessins de ce mode d'emploi, sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de ce produit et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

## Description



Рисунки в настоящем руководстве по использованию прибора предназначены для иллюстрации его характеристик и могут незначительно отличаться от реального прибора.

## Описание



RU

## Советы по слежению за весом

Для наилучшего контроля за весом и фигурой, очень важно знать из чего **состоит Ваше тело** (вода, мускулы, костная ткань и жир).

Мышечная масса и жир, из которых в основном состоит наш вес, являющиеся необходимыми для жизни и должны находиться в правильном соотношении. Это соотношение зависит от пола, возраста и роста. Мускулы позволяют нам заниматься физической деятельностью, поднимать предметы, передвигаться без труда. Чем значительнее мускульная масса, тем больше она потребляет энергии и позволяет контролировать вес.

Жировая масса выполняет роль изоляционного материала, защиты и запаса энергии. Она инертна и накапливает избыточные калории в случае, если Вы едите больше, чем потребляете. Физическая деятельность способствует сокращению жировой массы, а малоподвижный образ жизни - наоборот её увеличению. Если масса жира слишком большая, она становится опасной для здоровья (риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, холестерина и т.д.).

Режим **BODYMASTER** позволяет Вам контролировать потерю жировой массы, сохраняя при этом мышечную массу. Плохо сбалансированный режим питания может привести к атрофии мышц. Ведь именно мышцы потребляют энергию. При потере мышечной массы сжигается меньше калорий и организм накапливает жир. Не бывает длительной потери жировой массы без потери мускульной массы. **BODYMASTER** позволит Вам отрегулировать режим питания и сохранять равновесие в организме длительное время.

Для того, чтобы прибор давал наиболее точную информацию, необходимо производить измерения в одних и тех же условиях:

- **обязательно становитесь на площадку весов босыми ногами** (прямой контакт с кожей). Ноги должны быть сухими и должны хорошо стоять на электродах, смотрите **стр. 2**.

Внимание, если на ногах много мозолей, измерение может быть неточным.

- измерения лучше производить **один раз в неделю** утром (чтобы не учитывать колебаний веса на протяжении дня, связанных с питанием, пищеварением и физической деятельностью человека) с
- **1/4 часа после подъема для того**, чтобы вода, содержащаяся в Вашем организме распределилась по нижним конечностям. Важно

убедиться также в том, что ни Ваши голени (бёдра, колени, икры) ни ноги не соприкасаются. В случае необходимости между ногами можно положить листок бумаги.

### **Принцип измерения**

Когда Вы становитесь на платформу весов босыми ногами, электрический ток очень малой интенсивности передаётся внутрь тела электродами. Этот ток, передающийся из одной ноги в другую сталкивается с трудностями при прохождении через слой жира. Это сопротивление тела, называемое биоэлектрическим сопротивлением зависит от пола, возраста, роста пользователя и позволяет определить массу жира и его границы.

Настоящий прибор не представляет никакой опасности, поскольку в нём используется очень малая сила тока (4 батарейки по 1,5 В).

Однако существует риск неточного измерения в нижеприведенных случаях:

- у человека горячка
- дети младше 6 лет (прибор не предназначен для детей младше 6 лет)
- беременные женщины (безопасно)
- лица, находящиеся на диализе, страдающие от отёков на ногах и люди с дисморфизмом

## **Меры предосторожности при использовании**

- **Всегда осуществляйте взвешивание на твёрдом ровном полу**  
Не взвешивайтесь на ковровом покрытии или на ковре.
- **Встав на весы, старайтесь не шевелиться.**
- **Не передвигайте прибор, осуществляя манипуляции с кнопками**
- **Внимание: при замене батареек вся информация, сохранённая в памяти, будет потеряна**
- **Внимание: людям с сердечными стимуляторами или другими электронными медицинскими аппаратами запрещается пользоваться настоящим прибором во избежание риска перебоя в работе, связанного с действием электрического тока.**
- **Данный прибор не является медицинским, его не следует использовать для определения веса в целях проведения медицинского наблюдения, диагностики или лечения.**



## Функционирование

Весы включаются автоматически, когда на них становятся.

### 1 – Выбор параметров

При первом взвешивании, чтобы весы смогли определить объём Вашей жировой массы, Вам присваивается ячейка памяти. Вам нужно выбрать Ваш пол, рост и возраст.




Встаньте на весы и выполняйте последовательность **действий 1, приведенную на страницах 3-4.**

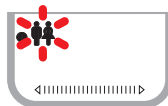
Вы спускаетесь с весов. Чтобы сохранить Ваши личные данные в памяти, следуйте нижеприведенным рекомендациям:

**Пример: женщина 30 лет с ростом 165 см**




Ваши данные автоматически сохраняются в первой свободной ячейке памяти, которой присваивается определенный номер.

#### 1/ Выбор пола:

- если Вы - женщина, нажмите и удерживайте .
- если Вы - мужчина, нажмите и удерживайте .
- Подтвердите Ваш выбор пола, нажав и удерживая .




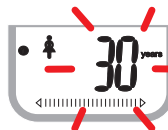
#### 2/ Выбор роста (от 100 до 220 см)

- Если Ваш рост выше 165 см, нажмите и удерживайте  до появления обозначения Вашего роста.
- Если Ваш рост ниже 165 см, нажмите и удерживайте  до появления обозначения Вашего роста.
- Подтвердите Ваш выбор роста, нажав и удерживая .





#### 3/ Выбор возраста

- Если Вы старше 30 лет, нажмите и удерживайте  до появления обозначения



RU

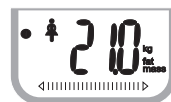
Вашего возраста.

- Если Вы младше 30 лет, нажмите и удерживайте  до появления обозначения Вашего возраста
- Подтвердите Ваш выбор возраста, нажав и удерживая .

**4/** Ваш вес каждый раз отображается заново.



**5/** Ваша жировая масса отображается в Кг.



## 2 – Система автоматического распознавания пользователя

Ваши весы оснащены системой автоматического распознавания пользователя.

При первом взвешивании Вам необходимо сохранить в памяти личные данные (смотрите предыдущий раздел).

При последующих взвешиваниях весы Вас автоматически распознают.




Встаньте на весы и выполняйте последовательности **действий I и II, приведенные на страницах 3-4.**


### Особый случай




В случае если у 2 пользователей вес практически одинаковый или если Ваш скачок в весе очень значительный, весы Вас не распознают и предложат Вам повторно ввести Ваш номер

RU

Спустившись с весов Вам следует:

- если весы предлагают Вам опять ввести в память Ваши данные, несмотря на то, что вы это уже сделали: нажмите и удерживайте , затем  или  (графический символ) пока не увидите на дисплее

свою ячейку памяти. После этого нажмите на  чтобы подтвердить Ваш выбор.


- если весы неправильно определили Вашу ячейку памяти: нажмите и удерживайте  или  пока не увидите на дисплее свою ячейку памяти. После этого нажмите на  чтобы подтвердить Ваш выбор.
- если Вы - новый пользователь, выберите первую свободную ячейку памяти, чтобы сохранить Ваши личные данные. В случае если все ячейки заняты, нужно очистить одну из ячеек (**смотрите пункт 3**).

### 3 – Очистка Памяти




Вся память занята.

→ **выполняйте последовательность действий I, а затем III, приведенных на страницах 3 и 4**

#### 1) Чтобы очистить Вашу ячейку памяти:


При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте 3 секунд . Появляется сообщение “Clr” и раздаются 3 звуковых сигнала.

#### 2) Чтобы очистить чужую ячейку памяти:

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте  для  зполучения доступа к ячейке, память которой нужно стереть, а затем нажмите и удерживайте 3 секунд . Появляется сообщение “Clr” и раздаются 3 звуковых сигнала.

#### 3) Чтобы изменить параметры Вашей ячейки памяти :

(изменение возраста или роста)

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте  для получения доступа к Вашей ячейке памяти.

Затем следуйте рекомендациям раздела **"ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ - Выбор параметров", страница 129.**

## Специальные сообщения

Сообщения/ Ситуации	Действия/Решения
	Нагрузка выше максимального предела в 160 кг. → <b>Не превышайте максимального предела.</b>
	Прибору нужно, чтобы Вы спустились с весов для продолжения последовательности → <b>Спуститесь с весов.</b>
	<b>1) Все ячейки памяти заняты</b> → смотрите раздел « Очистка памяти » <b>страница 131</b> <b>2) Вас не распознали.</b> → Выберите вашу ячейку памяти и рост, для этого нажмите и удерживайте  , а затем нажмите и удерживайте кнопку  .
	Смотрите <b>страницу 2</b>
	Вас распознали, неправильно определив вашу ячейку памяти: смотрите <b>“Особый случай”</b> , на <b>странице 130</b> .
	Вы нажимаете на кнопку, но прибор не реагирует. <b>1) Весы обнаруживают другое нажатие, отличное от Вашего.</b> → Убедитесь в том, что: - нажатие происходит одним пальцем - Вы не опираетесь на весы - весы не находятся в зажатом положении - весы хорошо стоят на полу или <b>2) Вы слишком легко нажали на кнопку</b> → удерживайте палец на кнопке на протяжении

RU