

Tefal®

BODYMASTER
BM60XX

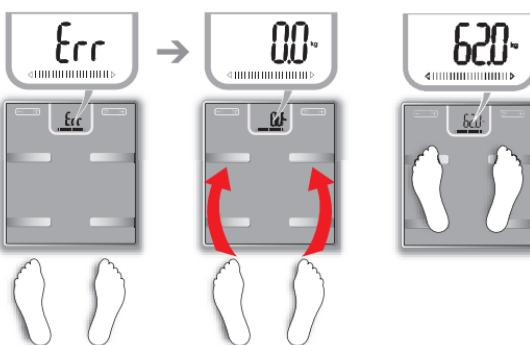
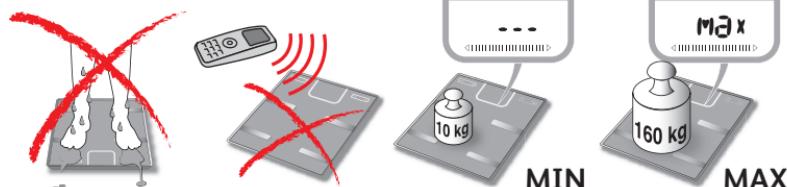


www.tefal.com

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

A B C

K
D
R
R
G
J
L
K

MIN MAX

I**II****III**

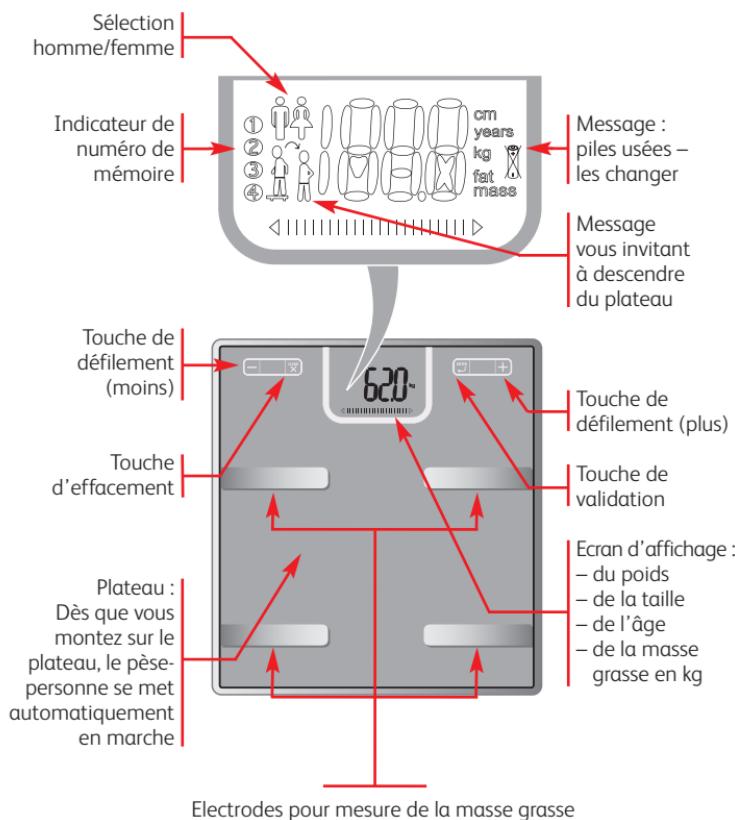


[lr] Bip Bip Bip)))

180° → CLEAR → Bip 3" → [lr] Bip Bip Bip)))

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, являются 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, холестирина 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 подъёма для того**, чтобы вода, содержащаяся в Вашем организме распределилась по нижним конечностям. Важно

RU

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.

RU

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 выполните последовательность **действий I, 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  .



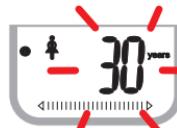
2/ Выбор роста (от 100 до 220 см)

- 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 выполните 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 зполнения 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. → Не превышайте максимального предела.
	Прибору нужно, чтобы Вы спустились с весов для продолжения последовательности → Спуститесь с весов.
	1) Все ячейки памяти заняты → смотрите раздел « Очистка памяти » страница 131 2) Вас не распознали. → Выберите вашу ячейку памяти и рост, для этого нажмите и удерживайте , а затем нажмите и удерживайте кнопку .
	Смотрите страницу 2
	Вас распознали, неправильно определив вашу ячейку памяти: смотрите “ <u>Особый случай</u> ”, на странице 130.
	Вы нажимаете на кнопку, но прибор не реагирует. 1) Весы обнаруживают другое нажатие, отличное от Вашего. → Убедитесь в том, что: <ul style="list-style-type: none">- нажатие происходит одним пальцем- Вы не опираетесь на весы- весы не находятся в зажатом положении- весы хорошо стоят на полу или 2) Вы слишком легко нажали на кнопку → удерживайте палец на кнопке на протяжение

RU