

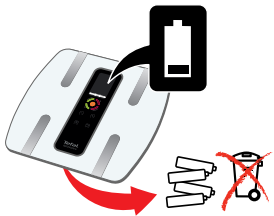
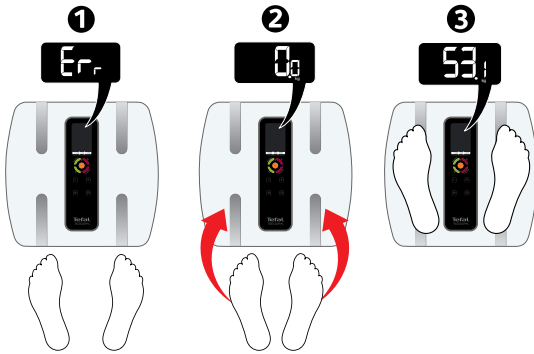
# Tefal®

## BODYSIGNAL

FR  
EN  
NL  
DE  
IT  
ES  
PT  
TR  
RU  
UK



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

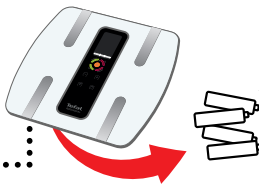


4 LR03 Alkaline

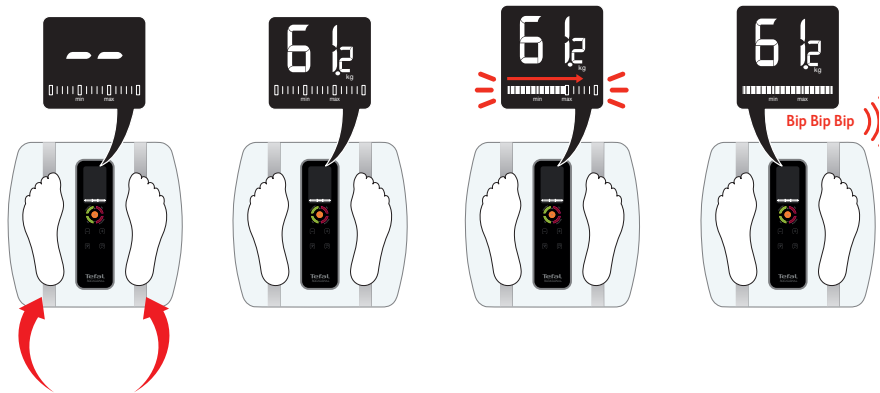
~~R03 - HR03 Rechargeable battery~~



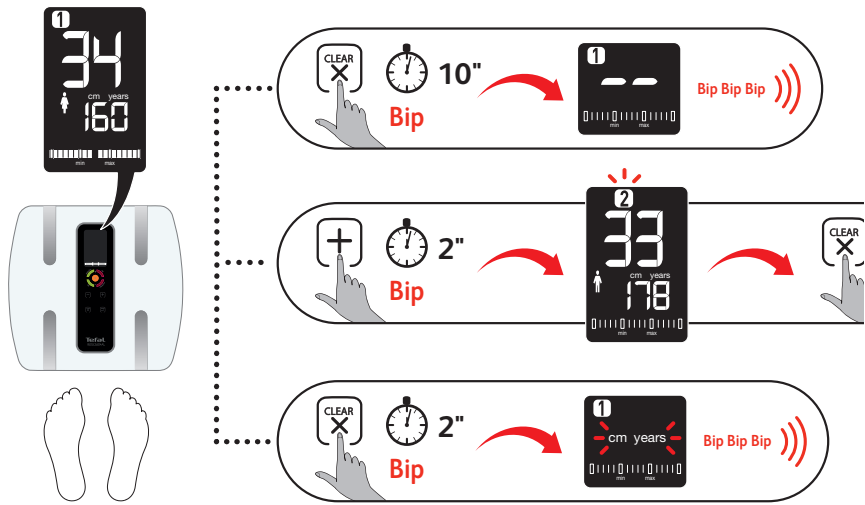
**RESET**

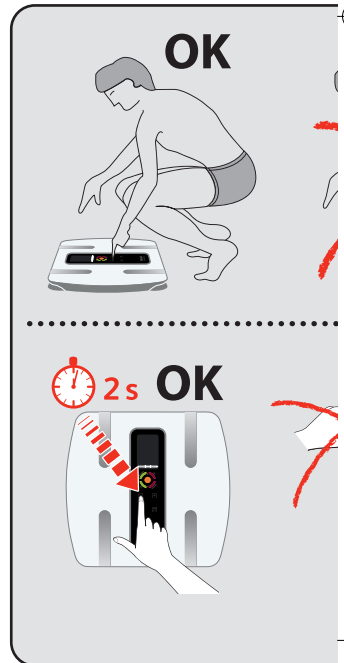
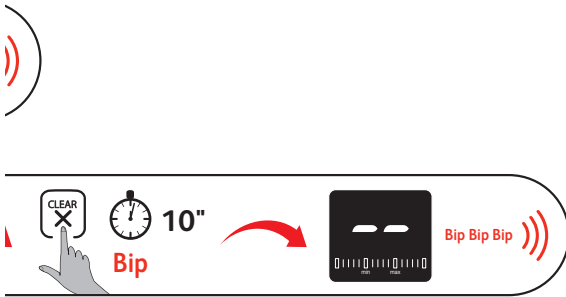


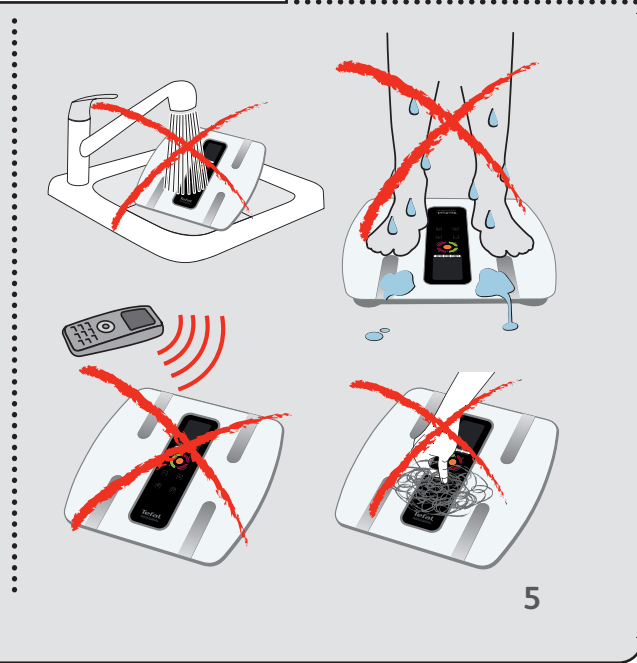
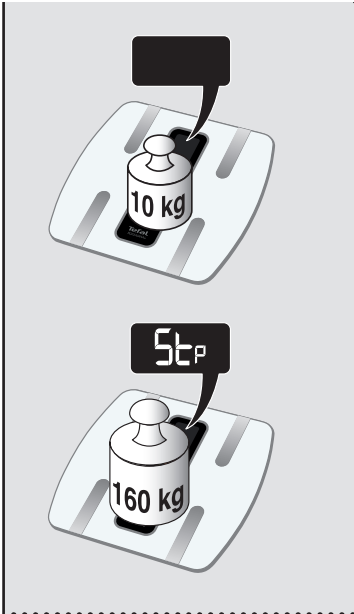
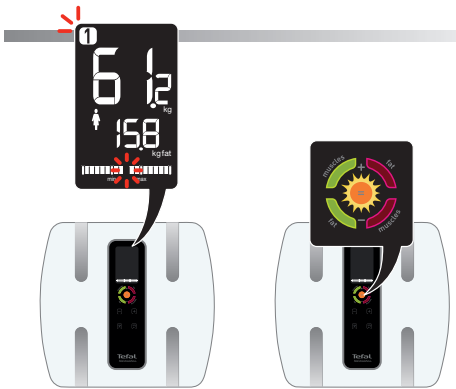
1

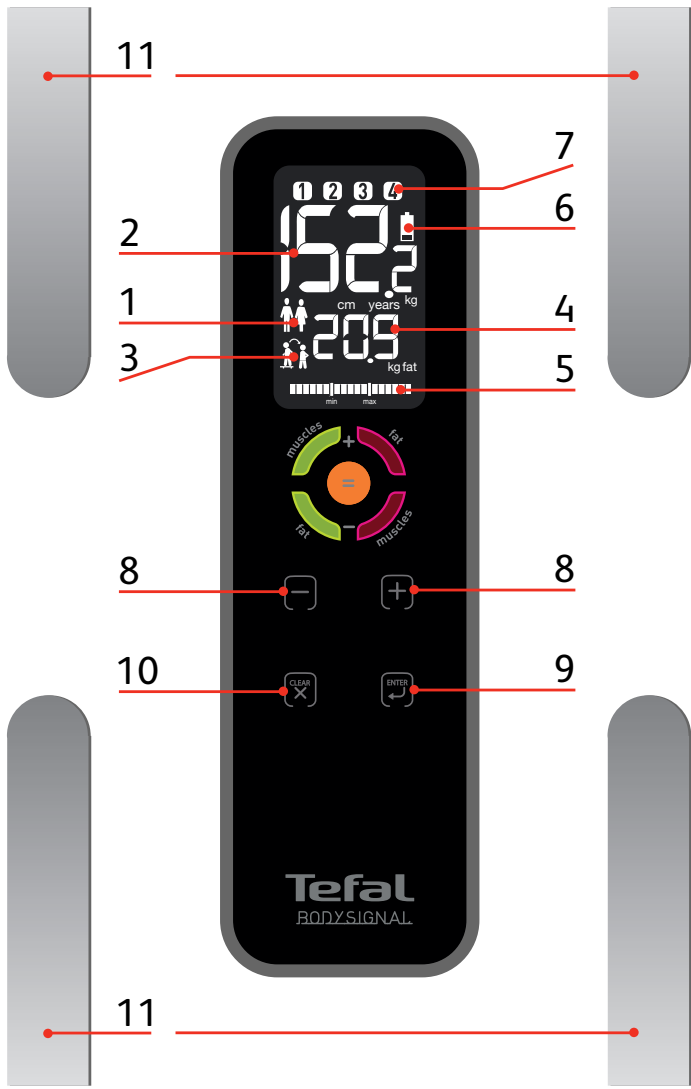


3









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

## 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 [ - ] и [ + ] 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). Вставить 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

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

RU

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



элемента питания по 1,5 В). 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:

- веса 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 1* – страницы 3 и 4. 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 (↵).



RU

#### 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.



### Последующие использования

### Vip Vip Vip

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 3 и 4.

### Особый случай

– если весы предлагают Вам опять ввести в память Ваши данные, несмотря на то, что вы это уже сделали: нажмите и удерживайте 2 секунды (✕), затем (-) или (+) (графический символ) пока не увидите на дисплее свою ячейку памяти. После этого нажмите на (↵) чтобы подтвердить Ваш выбор.

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

– если весы неправильно определили Вашу ячейку памяти: нажмите и удерживайте 2 секунды (-) 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,

RU

нужно очистить одну из ячеек (**смотрите страницу 77**).

## Интерпретация результатов измерений —

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 здоровью (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

RU

предыдущего взвешивания. Ниже приведены различные изменения, о которых может сообщать индикатор VISIO CONTROL:

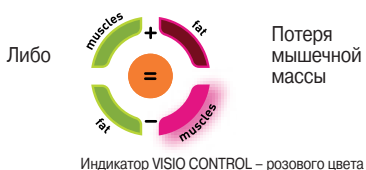
## Потеря веса



Потеря  
жировой  
массы



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



Потеря  
мышечной  
массы



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

## Увеличение веса



Увеличение  
мышечной  
массы



ваша физическая нагрузка оказывает благоприятный эффект на состав вашего тела.



Увеличение  
мышечной  
массы



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

## Стабильность



Стабильное  
состояние



состав вашего тела остается неизменным





RU

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

RU

	<p><b>3) Чтобы изменить параметры вашей памяти</b> (изменение возраста или роста):</p> <p>При появлении на дисплее ваших персональных характеристик нажмите на клавишу  и удерживайте ее в течение <b>2 секунд</b> – вы получите доступ к данным, хранящимся в вашей ячейке памяти.</p> <p>Следуйте инструкциям, приведенным в разделе “ПОРЯДОК РАБОТЫ УСТРОЙСТВА – Первое применение”.</p>
	<p>См. страницу 2</p>
	<p>Жировая масса измерена неправильно.</p> <p>→ <b>Убедитесь в том, что у вас босые ноги.</b></p> <p>→ <b>Встаньте еще раз на весы</b>, поставив ноги в местах расположения электродов (см. страницу 2).</p>
	<p>Вы нажимаете на клавишу, чтобы занести в память ваши характеристики, а прибор Bodysignal не реагирует.</p> <p><b>или</b></p> <p>Вы прекратили нажимать на клавишу, а информация продолжает выводиться на дисплей.</p> <p><b>1) На прибор Bodysignal осуществляется дополнительное давление помимо того, которое вызвано нажатием вашим пальцем.</b></p> <p>→ Проверьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нажатие осуществляется только одним пальцем,</li> <li>– что вы не опираетесь на платформу весов,</li> <li>– что вы не сжимаете ее,</li> <li>– что весы Bodysignal как следует установлены на полу.</li> </ul> <p><b>или</b></p> <p><b>2) Вы удерживали клавишу нажатой недостаточно долго.</b></p> <p>Нажмите на клавишу и удерживайте палец в течение 2 секунд.</p>

RU

**FR PARTICIPONS À LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT !**

- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.  
 ➔ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un Centre Service Agréé pour que son traitement soit effectué.  
 Ne pas jeter les piles usées : traitez-les comme des résidus chimiques.  
 Apportez les à un point de collecte prévu à cet effet.

**EN ENVIRONMENT PROTECTION FIRST!**

- ① 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.

**NL WEES VRIENDELIJK VOOR HET MILIEU!**

- ① Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.  
 ➔ Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.  
 Werp lege batterijen niet weg: verwerk ze als klein chemisch afval.  
 Breng ze naar een speciaal, centraal afvalinzamelpunt.

**DE DENKEN SIE AN DEN SCHUTZ DER UMWELT!**

- ① Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.  
 ➔ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.  
 Werfen Sie die leeren Batterien nicht in den Hausmüll, sondern entsorgen Sie diese bei einer Sondermüll-Sammelstelle, Ihrer Stadt oder Gemeinde. Bringen Sie es zu einer hierfür vorgesehenen Sammelstelle.

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

- ① 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 !!**

- ① 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 !**

- ① 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.