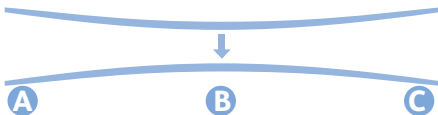
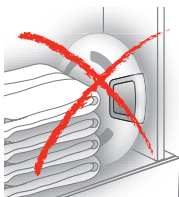


# Tefal®

## BODYSIGNAL BODYSIGNAL GLASS



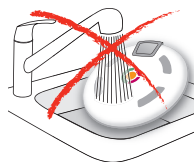
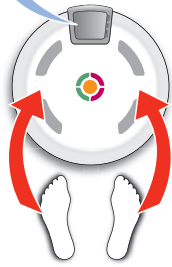
GB  
RUS  
UA  
PL  
CZ  
H  
SK  
RO  
SR  
SLO  
HR  
BG  
ARA

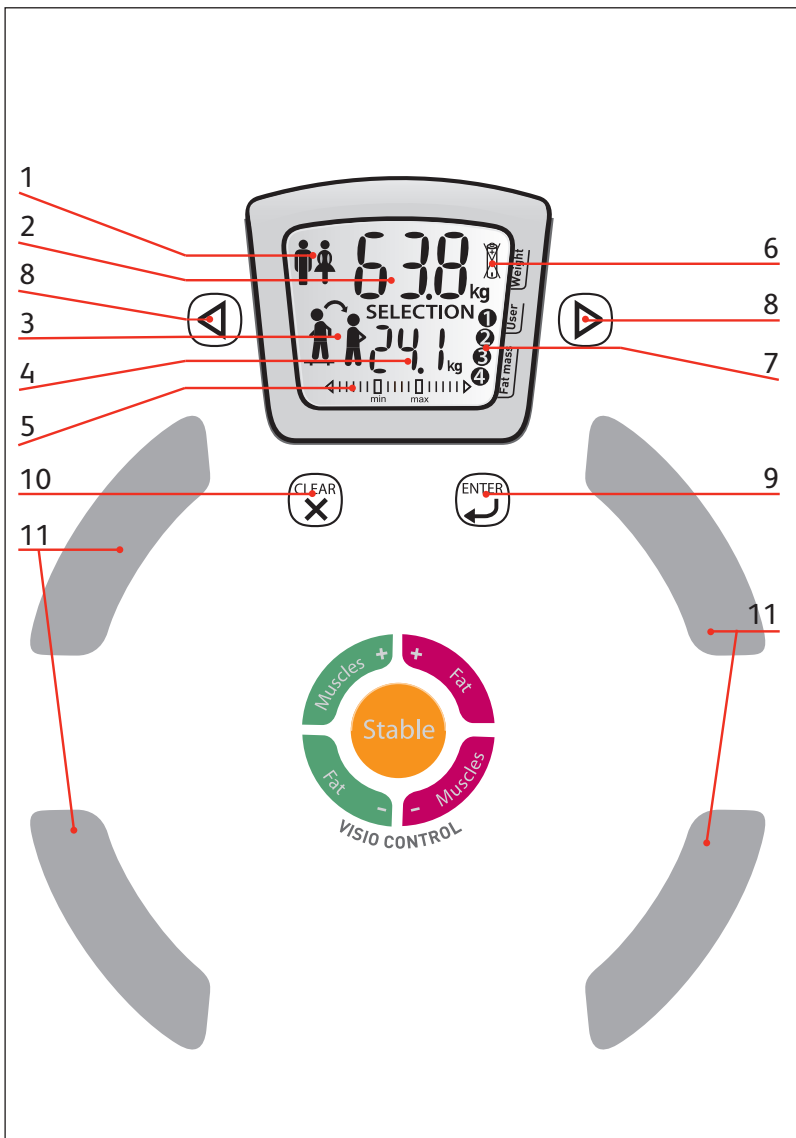


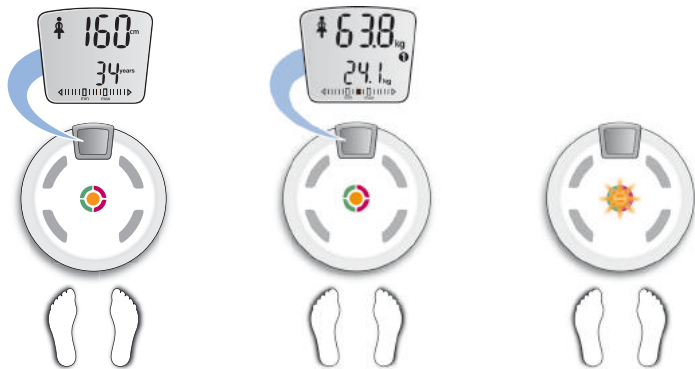
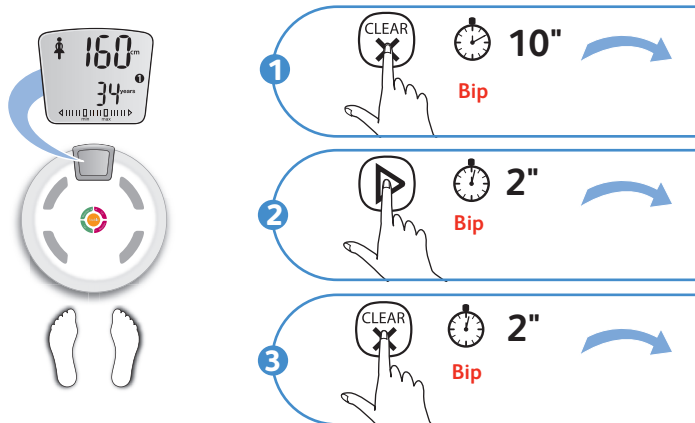
A

B

C





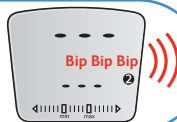
**I****II****III**



Bip Bip Bip



10"  
Bip



The various illustrations are given simply to illustrate the features of Bodysignal and Bodysignal glass and are not the strict reflection of reality.

## Description

---

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Select sex male/female</li> <li>2. Weight in kg</li> <li>3. Prompt invites you to step off the scales</li> <li>4. Body fat kg</li> <li>5. Position of body fat according to customised limits</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Low battery indicator</li> <li>7. User memory number</li> <li>8. Scroll left and right buttons</li> <li>9. Confirmation button</li> <li>10. Button to cancel last entry or to delete the memory</li> <li>11. Electrodes</li> </ol> |
|--|--|

---

## A new approach to weight

For better control over your weight and figure, it is important to know your **body composition** (water, muscle, bone and body fat).

Muscle and body fat, which form the greatest part of your weight, are essential to life, and must be distributed evenly. This distribution varies by sex, age and height. Having muscles enables physical activity, lifting objects, moving easily. The greater your muscle mass, the more energy it consumes and the better it can help you control your weight.

Body fat provides insulation, protection and energy storage. It is inert and stores the extra calories you have ingested if you eat more than your body burns.

Exercise helps to reduce body fat, whereas inactivity increases it.

In large quantities, body fat is dangerous to health (cardiovascular risk, cholesterol, etc.).

---

## Losing weight permanently

As part of a diet, Bodysignal helps you control fat loss while ensuring the proper maintenance of your muscle mass. An inappropriate diet can lead to muscle wasting. However, muscles are what you need to consume energy.

If you lose muscle, you burn fewer calories and the body stores more fat. There is therefore no sustained loss of body fat without maintenance of muscle mass. Bodysignal lets you control your diet and keep your body in balance over time.

---

## Preventing obesity in childhood

Bodysignal is an effective means of detecting weight problems, right from early childhood.

The growth period is the time in one's life when the parameters of the human body change the most, and it is often difficult to detect a problem. A tendency to obesity, however, can be treated more effectively if it is found early, thus preventing the child from suffering overweight in adulthood.

Bodysignal is designed to monitor body composition from as early as age 6.

## Precautions for use

**Always weigh yourself on a hard, flat floor. Do not weigh yourself on a carpet or rug.**

**Warning: the use of this appliance is forbidden for wearers of pacemakers or other electronic medical equipment because of the risk of disruption due to the electric current.**

To be fully satisfied with this appliance, measuring and weighing must always be conducted under the same conditions:

- **Always weigh yourself in bare feet** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and properly positioned on the electrodes (see page 2). Beware that if your feet have too much hard skin the measurement may be affected.
- preferably **once a week first thing in the morning** (so as not to be affected by the weight fluctuations during the day related to the meals, digestion and physical activity of the individual)
- **1/4 of an hour after waking up**, so that the water in your body is distributed in the lower limbs.

It is also important to ensure that there is no contact between the legs (thighs, knees, calves) or between the feet. If necessary, slip a sheet of paper between your legs.

### Measuring principle

When you step on the scales, barefoot, an electric current of very low intensity is transmitted through the body via the electrodes.

This current, which travels from one foot to the other, encounter difficulties when it has to pass through fat. This resistance of the body, called bioelectrical impedance, varies according to gender, age and height of the user, and makes it possible to determine body fat and its limits.

This device is perfectly safe because it operates with a very low current (4 1.5 V batteries).

However, there are risks of distorted measurements in the following cases:

- users with fever
- children under 6 years (the appliance is uncalibrated below this age)
- pregnant women (but perfectly safe)
- people on dialysis, those with oedema in the legs, people with dysmorphism.

---

## Operation

### Using for the first time

**Important: when recording your personal data:**




- Bodysignal must remain set on the floor,
- use just one finger to press the buttons,
- the scales must not be pressed in any other way than by the fingers on the keys and must not be held.

Step up onto the platform and follow *sequence I* – pages 4 and 5.

You have stepped down from the platform to save your personal characteristics to memory, follow the following guidelines:




### Example of a 34 year old woman who measures 160 cm

#### 1/ Selection of sex:

- If you are a woman, press 2 seconds on .
- If you are a man, press 2 seconds on .
- Confirm your choice by pressing 2 seconds on .






#### 2 / Selection of the height (from 100 to 220 cm):

- If you measure over 165 cm, press 2 seconds on .
- If you measure less than 165 cm, press 2 seconds on .
- Confirm your height by pressing 2 seconds on .



#### 3/ Selection of age:

- If you are less than 30, press 2 seconds on .
- If you are over 30, press 2 seconds on .
- Confirm your age by pressing 2 seconds on .



Your data are automatically recorded in the first available memory. 3 beeps and a reminder of your data confirm that the save has been successful and the memory number assigned to you is displayed.



**Bip Bip Bip**



## Subsequent uses

Bodysignal has an automatic user recognition system.

When weighing for the first time, you should save your personal characteristics in memory (see previous paragraph).

On subsequent occasions, you are automatically recognised by Bodysignal.









Step up onto the platform and follow *sequences I and II – pages 4 and 5*.

## Special case

In the case where 2 users have similar weights or if your weight differential is unusually great, Bodysignal asks you to reconfirm your memory number.

**Attention, when the batteries are changed, the information stored in the memory is lost.**

In this case, after stepping off the platform,

- if there are free memories: press 2 seconds on , then on  or  until your memory is displayed. Then press on  to confirm your selection.
- if all the memories are used: press 2 seconds on  or  until your memory is displayed. Then press on   to confirm your selection.

## Interpreting your results

Bodysignal provides personalised monitoring: It measures and displays:

- your weight in kg
- your body fat in kg
- the change in your body composition, by means of a light, compared to the previous weighing.

## Graph showing the position of your body fat and customised limits

Your body fat is also positioned on a chart that represents your personalised “healthy” limits (based on your gender, your age and your height).

The goal is to provide an accurate and customised vision of where your body fat is in relation to your minimum and maximum limits.



Your body fat is below your minimum limit.

It would probably be wise to increase your body fat, because it is an important reserve of energy for your body.



Your body fat and muscle mass are well balanced, keep watching your weight.



You are overweight in terms of body fat. Change your eating habits and/or exercise more.



Your body fat has exceeded the maximum measurement level.  
You need to quickly change your habits, you are putting your health in danger.

Bodysignal is designed for the whole family (4 different users), including children from the age of 6 years.

## VISIO CONTROL®

A loss or gain of weight may be seen as positive or negative, depending on whether it goes along with a loss or gain in body fat or muscle. Interpreting changes in body composition is very important, if you want to know whether a change in dietary practices or physical exercise is proving effective.

VISIO CONTROL® is a light display which provides a simple and quick means of keeping a check on changes in your body composition, compared to the previous weighing.

These are the various changes that VISIO CONTROL® can highlight for you:

### Weight loss



Either

loss  
of body  
fat



Your diet and/or physical activity are having a beneficial effect on your body composition.

VISIO CONTROL® is green



Or

loss  
of muscle  
mass



Change your diet with an emphasis on carbohydrates and exercise.

VISIO CONTROL® is pink

## Weight gain

Either



increased  
muscle  
mass



Your exercise is having a beneficial effect on your body composition.

VISIO CONTROL® is green

Or



increased  
body  
fat



Change your diet, which is probably unbalanced, with an emphasis on fruit and vegetables. Lower your intake of sugars and fats and think about doing more exercise.

VISIO CONTROL® is pink

## Stability



Stable














Your body composition is stable.

VISIO CONTROL® is orange

Your weight undergoes natural changes arising from your daily activities (hydration, lifestyle, etc.). These “insignificant” changes have no impact on your body composition.

Bodysignal is designed to indicate the most significant changes in your body composition. If your body composition varies only very slightly, it is not necessary to let you know. In this case, VISIO CONTROL® lights orange.

Messages/ situations	Actions/Solutions
	<p>The load exceeds the maximum capacity of 160 kg.</p> <p>→ <b>Do not exceed the maximum capacity.</b></p>
	<p>The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence.</p> <p>→ <b>Step off the platform.</b></p>
	<p>All the memories are used</p> <p>→ Follow <i>sequence I</i>, then <i>III pages 4 and 5</i>:</p> <p><b>1) To clear your memory:</b> When your personal characteristics are displayed, press for 10 seconds on . The message “---” appears and 3 beeps will sound. Step back on the platform to record your details.</p> <p><b>2) To clear a memory other than your own:</b> When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on  or  to reach the memory to be deleted, then press for 10 seconds on . The message “---” appears and 3 beeps will sound.</p> <p><b>3) To change the settings of your memory</b> (change in age or size): When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on  to reach the characteristics in memory. Proceed as in the paragraph “OPERATION – Using for the first time”.</p>

	<p>See page 2.</p>
	<p>Incorrect measurement of body fat.</p> <p>→ <b>Check you are bare feet.</b>  → <b>Step back up onto the scales</b>, positioning your feet properly on the electrodes (see page 2).</p>
	<p>You press a button to save your data and Bodysignal does not react.  OR  You stop pressing a button and the information in the screen continues to scroll.</p> <p><b>1) Bodysignal detects something other than your finger pressing.</b>  → Ensure :  – that you are pressing with just one finger,  – that you are not leaning on the platform.  – that are not holding it,  – that Bodysignal is placed on the ground.  or  <b>2) You have pressed the button too briefly.</b>  → Keep your finger pressing 2 seconds on the button.</p>



### Environment protection first!

① Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.

➔ Leave it at a local civic waste collection point.

Приведенные рисунки предназначены исключительно для иллюстрации характеристик весов Bodysignal и Bodysignal glass 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 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

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.

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 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:

- 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 1* - 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.



RUS



**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 избышек 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.

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

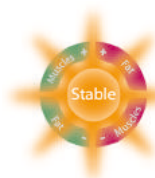
Увеличение  
мышечной  
массы



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
	<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 <i>последовательность I, а затем III, описанные на страницах 4 и 5.</i></p> <p><b>1) Чтобы очистить память:</b> 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.</p> <p><b>2) Чтобы очистить память, принадлежащую другому пользователю:</b> 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.</p>

	<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 2 секунд - 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>1) <b>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>2) <b>Вы удерживали клавишу нажатой недостаточно долго.</b></p> <p>Нажмите на клавишу и удерживайте палец в течение 2 секунд.</p>

Наведені малюнки призначені виключно для ілюстрації характеристик ваг Bodysignal і Bodysignal glass, вони можуть необов'язково точно відображати саме ці моделі приладу.

## Опис

UA

1. Зазначення статі (Ч/Ж)
2. Вага в кг
3. Запрошення зійти з платформи ваг
4. Жирова маса в кг
5. Індикація жирової маси відносно меж, що відповідають конкретному користувачеві
6. Індикатор зносу елементів живлення
7. Номер комірки пам'яті користувача
8. Клавiші переміщення вліво або вправо для перегляду параметрів
9. Клавiша підтвердження вибору
10. Клавiша відміни вводу останніх даних або очищення пам'яті
11. Електроди

## Новий підхід до оцінювання ваги

Щоб найкращим чином контролювати власну вагу та стежити за фігурою, важливо знати, які компоненти входять до **складу тіла** (вода, м'язи, кістки й жирова маса) та в якому співвідношенні.

Необхідні для життя м'язи й жирова маса - основні складові ваги, і їх розподіл у тілі повинен бути збалансованим. Їх співвідношення може змінюватися залежно від статі, віку та зросту людини.

Завдяки наявності м'язів ми можемо займатися фізичною діяльністю, підіймати предмети, без зусиль переміщуватись. Чим вище рівень м'язової маси, тим більше енергію вона споживає, допомагаючи таким чином контролювати вагу.

Жирова маса відіграє роль ізоляції, захисту тіла та створює його енергетичний резерв. Вона є інертною й накопичує надлишкові калорії в разі споживання їжі, надмірного з точки зору енергетичних витрат. Фізична активність сприяє зниженню жирової маси, в той час як сидячий спосіб життя призводить до її зростання.

Присутня у значних кількостях жирова маса стає загрозою для здоров'я (ризик серцево-судинних захворювань, рівень холестерину тощо).

## Стійке схуднення

Якщо ви додержуєтесь дієти, ваги Bodysignal допомагають вам контролювати втрату жирової маси з одночасним підтриманням м'язової маси на належному рівні. Насправді, неправильно підібраний режим харчування може мати наслідком атрофію м'язів. Втім енергія витрачається саме м'язами.

У разі втрачення м'язової маси організмом спалюється менше калорій, внаслідок чого в тілі відбувається накопичення жирів. Отже, стійка втрата жирової маси без одночасного підтримання м'язової складової не є можливою.

Ваги Bodysignal дозволяють вам регулювати свій режим харчування з додержанням тілесної рівноваги протягом тривалого часу.

# Попередження ожиріння з дитинства

Ваги Bodysignal є ефективним засобом виявлення пов'язаних із вагою проблем, починаючи з раннього дитинства.

Дійсно, під час зростання організму параметри тіла людини зазнають найбільших змін, тому виявлення відхилення від норми часто видається складним. Втім, наприклад, виявлена на ранній стадії схильність до ожиріння піддається ефективнішій корекції, позбавляючи дитину проблем надмірної ваги у дорослому віці. Пристрій Bodysignal передбачений для стеження за складом тіла, починаючи з 6-річного віку.

UA

## Запобіжні міри

Для отримання повного задоволення від користування приладом, виміри параметрів тіла необхідно виконувати завжди за одних і тих самих умов:

- під час зважування слід **обов'язково бути босоніж** (для забезпечення безпосереднього контакту зі шкірою). Ставати на ваги слід сухими ногами й точно в місцях розташування електродів (див. сторінку 2). Увага! Наявність значної кількості мозолів на ступнях може призвести до помилкових результатів вимірів.
- зважуватися краще **один раз на тиждень після ранкового прокидання** (виключаючи таким чином коливання ваги протягом доби, які виникають внаслідок прийому їжі, процесів травлення або фізичної активності людини)
- **через чверть години після підйому**, для того щоб рідина, яка міститься у вашому тілі, встигла розподілитися по нижніх кінцівках.

Важливо також переконатися, що не існує жодного контакту ані між двома ногами (стегнами, колінами, литками), ані між ступнями. Якщо потрібно, помістіть між ногами аркуш паперу.

## Принцип вимірів

Коли ви стаєте босоніж на платформу ваг, завдяки електродам через ваше тіло пропускається дуже слабкий електричний струм.

Струм, що передається від одної ступні до іншої, зустрічає опір кожного разу, коли перетинає зони з жировими відкладеннями.

Цей опір з боку тіла, так званий біоелектричний імпеданс, що змінюється залежно від статі, віку та зросту користувача, дозволяє визначити жирову масу та її межі. Даний прилад не становить жодної безпеки, адже він працює з надзвичайно слабким струмом (4 елементи живлення по 1,5 В).

Втім існує ризик викривлення результатів вимірів у наступних випадках:

- за наявності у користувача високої температури

Під час зважування ваги слід обов'язково встановити на тверду та рівну підлогу. Не здійснюйте зважування на килими або на килимовому покритті.

Увага: забороняється користуватися цим приладом особам, які носять кардіостимулятори або інші електронні пристрої медичного призначення, для запобігання порушень, викликаних електричним струмом.

- при зважуванні дітей у віці до 6 років (прилад не калібрований з урахуванням параметрів, що відповідають меншому віку)
- при зважуванні вагітних жінок (не становлячи при цьому жодного ризику для останніх)
- при зважуванні осіб, що отримують діаліз, осіб з набряками ніг або осіб, які страждають на дисморфізм

## Порядок роботи пристрою

### Перше застосування

Увага: під час введення ваших особистих параметрів:




- ваги Bodysignal повинні залишатися на підлозі,
- натискати на клавіші слід тільки одним пальцем,
- платформа ваг не повинна зазнавати жодного тиску окрім того, що викликається при натисканні пальцем клавіш, також не слід її тримати в руках.

Встаньте на платформу ваг і виконайте послідовність 1 - сторінки 4 і 5.

Після того як ви зійшли з платформи, для занесення у пам'ять ваших особистих характеристик, виконайте наведені нижче інструкції:




**Наведений приклад стосується жінки у віці 34 років, зріст якої складає 160 см**

#### 1/ Зазначення статі:

- Якщо ви - жінка, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд.
- Якщо ви - чоловік, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд.
- Для підтвердження вашого вибору натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд.






#### 2/ Зазначення зросту (від 100 до 220 см):

- Якщо ваш зріст складає понад 165 см, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд, доки не з'явиться значення, що відповідає вашому зросту.
- Якщо ваш зріст складає до 165 см, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд, доки не з'явиться значення, що відповідає вашому зросту.
- Для підтвердження вашого зросту, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд.





### 3/ Зазначення віку:

- Якщо вам понад 30 років, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд, доки не з'явиться значення, що відповідає вашому віку.
- Якщо вам до 30 років, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд, доки не з'явиться значення, що відповідає вашому віку.
- Для підтвердження вашого віку, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд.

Ваші дані будуть автоматично збережені у першій вільній комірці пам'яті. З звукові сигнали та індикація на дисплеї ваших характеристик із зазначенням номеру відведеної вам комірки пам'яті слугують підтвердженням успішного запису даних.



**Bip Bip Bip**

### Наступні використання

Ваги Bodysignal обладнані системою автоматичного розпізнавання користувача. При першому зважуванні вам необхідно зберегти свої особисті характеристики в пам'яті приладу (див. попередній розділ).








При наступних зважуваннях ваги Bodysignal будуть розпізнавати вас автоматично. Встаньте на платформу ваг і виконайте *послідовності 1 і 2 - сторінки 4 і 5*.

### Особливий випадок

У випадку близьких значень ваги у 2-х користувачів або ненормально великої різниці між результатами вимірів вашої власної ваги, пристрій Bodysignal запропонує знову підтвердити номер вашої комірки пам'яті.

**Увага, під час заміни елементів живлення всі дані, які зберігаються в пам'яті, будуть втрачені.**

У цьому випадку, після того як ви зійшли з платформи,

- за наявності вільних комірок пам'яті: натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд, потім клавішу  або , доки не з'явиться номер вашої комірки. Після цього натисніть клавішу  для підтвердження вашого вибору.
- якщо всі комірки вже зайняті: натисніть і утримуйте протягом 2 секунд клавішу  або , доки не з'явиться номер вашої комірки. Після цього натисніть клавішу  для підтвердження вашого вибору.

# Інтерпретація результатів вимірів

Ваги Bodysignal забезпечують індивідуальний контроль. Вони вимірюють та відображають:

- вашу вагу в кг
- жирову масу вашого тіла в кг
- змінення у складі вашого тіла відносно попереднього зважування, за допомогою світлової індикації.

UA

## Графік із зазначенням вашої жирової маси відносно визначених індивідуально для вас меж

Значення вашої жирової маси також позначається на графіку з індивідуально визначеними межами, що відповідають нормальному стану здоров'я (розрахованими залежно від вашої статі, вашого віку та вашого зросту).

Метою є надання вам точної та індивідуалізованої індикації вашої жирової маси по відношенню до мінімальної та максимальної межі.



Значення вашої жирової маси нижче встановленої для вас мінімальної межі.

Було б, напевно, доцільним збільшити рівень вашої жирової маси, оскільки вона виконує роль значного енергетичного резерву у вашому організмі.



Ваша жирова та м'язова маси перебувають у збалансованому співвідношенні, продовжуйте стежити за своєю вагою.



У вас спостерігається надмірна жирова маса.

Змініть ваш режим харчування та/або підсилюйте фізичну активність.



Значення вашої жирової маси перевищує максимальний рівень вимірювань.

Швидко змініть ваші звички - ваше здоров'я під загрозою.

Ваги Bodysignal розроблені для сімейного використання (до 4 різних користувачів), у тому числі дітьми у віці понад 6 років.

## Світловий індикатор VISIO CONTROL® (ВІЗІО КОНТРОЛЬ)

Втрата або набирання ваги можуть розцінюватись як позитивне або негативне явище залежно від того, чи воно супроводжується збільшенням або зменшенням жирової маси або м'язів.

Дуже важливо правильно інтерпретувати зміни у складі свого тіла, щоб оцінити ефективність корекції режиму харчування або фізичної активності.

VISIO CONTROL® - це світловий індикатор, який дозволяє вам дізнатися з одного погляду, у простій та розважальній формі, про змінення складу тіла відносно попереднього зважування.

Нижче наведено деякі змінення, про які вас може сповістити індикатор VISIO CONTROL®:

## Втрата ваги



Втрата  
жирової  
маси



ваш режим харчування та/або фізична діяльність благотворно впливають на склад вашого тіла.

Індикатор VISIO CONTROL® - зеленого кольору



Втрата  
м'язової  
маси



змініть ваш режим харчування - віддавайте перевагу так званому повільному цукру та збільшіть фізичну активність.

Індикатор VISIO CONTROL® - рожевого кольору

## Збільшення ваги



Збільшення  
м'язової  
маси



ваша фізична активність благотворно впливає на склад вашого тіла.

Індикатор VISIO CONTROL® - зеленого кольору



Збільшення  
жирової  
маси



змініть свій режим харчування, можливо, незбалансований, вживайте більше овочів і фруктів. Уменшіть вживання цукру й жиру й спробуйте зайнятися фізичною діяльністю.

Індикатор VISIO CONTROL® - рожевого кольору

## Стабільність



Стабільний  
стан














ваш склад тіла залишається незмінним.

Індикатор VISIO CONTROL® - оранжевого кольору

Ваша вага зазнає природних коливань, пов'язаних із повсякденним життям (надходження вологи до організму, життєвий ритм тощо). Такі змінення є «незначними», вони ні в якому разі не викликають варіацій вашого складу тіла. Ваги Bodysignal створені, щоб сповіщати вас у разі найважливіших змінень у складі тіла. Якщо змінення надзвичайно слабкі, немає ніякої необхідності повідомляти вам про них. У цьому випадку індикатор VISIO CONTROL® світиться оранжевим кольором.

## Спеціальні повідомлення

Повідомлення / ситуації	Дії / Способи усунення проблем
	<p>Навантаження перевищує максимальну припустиму вагу, що дорівнює 160 кг.</p> <p>→ Не перевищуйте максимальну припустиму вагу.</p>
	<p>Для того щоб пристрій продовжив виконання послідовності, необхідно зійти з платформи ваг.</p> <p>→ Зійдіть із платформи.</p>
	<p>Усі комірки пам'яті вже зайняті</p> <p>→ Виконайте <i>послідовність I</i>, потім <i>послідовність III</i>, описані на сторінках 4 і 5:</p> <p><b>1) Для очищення пам'яті:</b> Для виводу на дисплей ваших особистих даних натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 10 секунд. Висвічується позначення “---” і лунають 3 звукових сигнали. Встаньте на платформу, щоб ввести дані в пам'ять.</p> <p><b>2) Щоб очистити пам'ять іншого користувача:</b> Після того як на дисплеї з'являться ваші персональні характеристики, натискайте й утримуйте її протягом 2 секунд клавішу  або , доки не висвітиться номер комірки, яку слід очистити, потім натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 10 секунд. Висвічується позначення “---” і лунають 3 звукових сигнали.</p>

	<p><b>3) Щоб змінити параметри вашої пам'яті</b> (модифікація віку або зросту):</p> <p>Після того як на дисплеї з'являться ваші персональні характеристики, натисніть клавішу  і утримуйте її протягом 2 секунд - ви отримаєте доступ до вашої комірки. Виконайте інструкції, описані в розділі «ПОРЯДОК РОБОТИ ПРИСТРОЮ - Перше застосування».</p>
	<p>Див. сторінку 2</p>
	<p>Жирову масу визначено невірно.</p> <p>→ <b>Переконайтеся в тому, що ви босоніж.</b> → <b>Встаньте на ваги знову</b>, ставлячи ноги точно в місцях розташування електродів (див. сторінку 2).</p>
	<p>Ви натискаєте клавішу, щоб зберегти ваші характеристики в пам'яті, але пристрій Bodysignal не реагує.</p> <p><b>або</b> Ви відпустили клавішу, але дані продовжують виводитись на дисплей.</p> <p><b>1) Ваги Bodysignal відчують інший тиск окрім того, який завдається при натисканні пальцем клавіш.</b> → Перевірте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- що натискання здійснюється тільки одним пальцем,</li> <li>- що ви не спираєтесь на платформу ваг,</li> <li>- що ви не затиснули платформу,</li> <li>- що ваги Bodysignal як слід стоять на підлозі.</li> </ul> <p>або</p> <p><b>2) Ви недостатньо довго утримуєте клавішу натиснутою.</b> → Утримуйте клавішу пальцем протягом 2 секунд.</p>

Poszczególne rysunki służą wyłącznie jako ilustracja właściwości urządzenia Bodysignal oraz Bodysignal glass i nie oddają wiernie rzeczywistości.

## Opis

---

1. Wybór płci: mężczyzna / kobieta
2. Waga w kg
3. Komunikat proszący o zejście z wagi
4. Masa tkanki tłuszczowej w kg
5. Pozycja tkanki tłuszczowej zależnie od ustalonych wartości granicznych
6. Wskaźnik słabych baterii
7. Numer użytkownika
8. Przyciski przewijania w lewo i w prawo
9. Przycisk zatwierdzenia
10. Przycisk anulowania ostatniej wprowadzonej informacji lub wyczyszczenie pamięci
11. Elektrody

---

## Nowe podejście do wagi ciała

Aby lepiej zadbać o swoją wagę i sylwetkę, ważne jest poznanie **składu własnego ciała** (woda, mięśnie, kości i tkanka tłuszczowa).

Mięśnie i tkanka tłuszczowa mają główny udział w wadze ciała i są niezbędne do życia, odpowiednie proporcje między nimi muszą jednak zostać zachowane. Proporcje te zależą od płci, wieku i wzrostu.

Mięśnie pozwalają utrzymać odpowiednią aktywność fizyczną, podnosić przedmioty, poruszać się bez trudu. Im większa jest masa tkanki mięśniowej, tym więcej zużywa ona energii i dzięki temu pomaga kontrolować wagę.

Tkanka tłuszczowa służy jako izolacja, zabezpieczenie i zapas energii. Jest to bierny magazyn nadwyżki kalorii, odkładanych w przypadku nadmiernego spożywania posiłków. Ćwiczenia fizyczne pozwalają ją zredukować, natomiast siedzący tryb życia zwiększa jej ilość.

Gdy tkanki tłuszczowej jest dużo, staje się ona niebezpieczna dla zdrowia (nieydolność układu krążenia, nadmiar cholesterolu).

---

## Trwały efekt odchudzania

W ramach diety, Bodysignal pomaga kontrolować utratę masy tkanki tłuszczowej, czuwając jednocześnie nad prawidłową proporcją tkanki mięśniowej. Nieprawidłowa dieta może doprowadzić do zaniku mięśni, a to właśnie mięśnie zużywają dostarczaną energię.

W przypadku utraty masy mięśniowej, ciało spala mniej kalorii i odkłada nadmiar w postaci tkanki tłuszczowej. Nie można więc trwale zmniejszyć masy tkanki tłuszczowej bez utrzymania masy tkanki mięśniowej.

Bodysignal pozwala kontrolować dietę i zachować trwałą równowagę ciała.

---

## Zapobieganie otyłości u dzieci

Bodysignal jest skutecznym narzędziem w wykrywaniu problemów związanych z nadwagą już w dzieciństwie.

Wiek dojrzewania jest okresem, w którym parametry ciała ludzkiego zmieniają się najbardziej i często trudno jest wykryć nieprawidłowość. Skłonność do nadwagi

wykryta wystarczająco wcześniej będzie lepiej kontrolowana, co pozwoli dziecku uniknąć problemów z nadwagą w wieku dorosłym.

Bodysignal został zaprojektowany w taki sposób, aby móc kontrolować skład ciała dziecka począwszy od 6 roku życia.

## Środki ostrożności

**Pamiętać o ustawieniu wagi na płaskiej i stabilnej powierzchni. Nie ważyć się na wykładzinie ani na dywanie.**

**Uwaga: zabrania się korzystania z urządzania przez osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub używające innych medycznych aparatów elektronicznych ze względu na ryzyko zakłócenia ich pracy przez impuls elektryczny.**

Aby urządzenie dawało pełną satysfakcję, pomiar wagi ciała musi być wykonywany zawsze w takich samych warunkach:

- **obowiązkowo na boso** (bezpośredni kontakt ze skórą) Stopy powinny być suche i prawidłowo ustawione na elektrodach (patrz strona 2). Uwaga, jeżeli warstwa stwardniałej skóry na stopach jest gruba, pomiar może być nieprawidłowy,
- najlepiej **raz w tygodniu po przebudzeniu** (aby pomiar nie uwzględniał zmian wagi ciała w ciągu dnia związanych ze spożywaniem posiłków, trawieniem i aktywnością fizyczną użytkownika),
- **kwadrans po wstaniu z łóżka**, tak aby woda zawarta w organizmie spłynęła do kończyn dolnych.

Należy również upewnić się, że nie ma styku pomiędzy nogami (udami, kolanami, łydkami) oraz pomiędzy stopami. W razie potrzeby, włożyć między nogi arkusz papieru.

### Zasada pomiaru

Gdy wchodzisz boso na wagę, elektrody emitują bardzo słaby impuls elektryczny, który przebiega przez Twoje ciało.

Impuls ten, przebiegający z jednej stopy do drugiej, napotyka na przeszkodę, gdy przechodzi przez tkankę tłuszczową.

Ten opór ciała, nazywany impedancją bioelektryczną jest różny w zależności od płci, wieku i wzrostu użytkownika. Pozwala on zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej i określić jej wartości graniczne.

Urządzenie to nie jest w żadnej mierze niebezpieczne, ponieważ wytwarza bardzo niskie napięcie (4 baterie 1,5 V).

Tym niemniej, istnieje ryzyko zafalszowania wyników pomiaru w następujących przypadkach:

- gdy osoba ważona ma gorączkę,
- gdy dziecko ma mniej niż 6 lat (urządzenie nie zostało skalibrowane do ważenia osób młodszych),
- gdy kobieta jest w ciąży (nie ma jednak żadnego niebezpieczeństwa),
- gdy osoba ważona jest dializowana, cierpi na obrzęki nóg, lub jest dotknięta dysmorfia.

## Pierwsze użycie

**Ważne: podczas zapisywania danych osobistych:**




- Bodusignal musi stać na ziemi,
- przyciski naciskać jednym palcem,
- nie trzymać wagi w rękach i naciskać jedynie przyciski.

Wejść na wagę i wykonać sekwencję 1 – strony 4 i 5.

Po zejściu z wagi, w celu zapisania danych osobowych w pamięci, postępuj według następujących wskazówek:




### Przykład kobiety w wieku 34 lat o wzroście 160 cm

#### 1/ Wybór płci:

- Jeżeli jesteś kobietą, naciskaj przez 2 sekundy przycisk .
- Jeżeli jesteś mężczyzną, naciskaj przez 2 sekundy przycisk .
- Naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aby zatwierdzić wybór.






#### 2 / Ustawianie wzrostu (od 100 do 220 cm):

- Jeżeli mierzysz ponad 165 cm, naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aż wyświetli się Twój wzrost.
- Jeżeli mierzysz mniej niż 165 cm, naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aż wyświetli się Twój wzrost.
- Naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aby zatwierdzić wzrost.



#### 3/ Ustawianie wieku:

- Jeżeli masz ponad 30 lat, naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aż wyświetli się Twój wiek.
- Jeżeli masz mniej niż 30 lat, naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aż wyświetli się Twój wiek.
- Naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aby zatwierdzić wiek.





Informacje zapisywane są automatycznie w pierwszej wolnej pamięci. 3 sygnały oraz wyświetlenie wprowadzonych danych potwierdzają prawidłowe zapisanie oraz nadanie numeru użytkownika.



**Bip Bip Bip**

## Kolejne użycie

Bodysignal jest wyposażony w system automatycznego rozpoznawania użytkownika.

Przy pierwszym ważeniu, należy zapisać informacje osobiste w pamięci wagi (patrz poprzedni punkt).








Przy kolejnych ważeniach, Bodysignal rozpoznaje automatycznie użytkownika. Wejść na wagę i wykonać sekwencję I i II – strony 4 i 5.

## Szczególny przypadek

W przypadku, gdy dwaj użytkownicy mają podobną wagę lub różnica Twojej wagi w stosunku do ostatniego ważenia jest nienaturalnie duża, Bodysignal prosi o potwierdzenie Twojego numeru użytkownika.

**Uwaga, przy zmianie baterii informacje zapisane w pamięciach zostają utracone.**

Wtedy, po zejściu z wagi:

- jeżeli są jeszcze wolne pozycje pamięci: naciskaj przez 2 sekundy przycisk , następnie  lub , aż do wyświetlenia Twojej pozycji pamięci. Naciśnij , aby potwierdzić wybór.
- jeżeli wszystkie pozycje pamięci są zajęte: naciskaj przez 2 sekundy przycisk  lub , aż do wyświetlenia Twojej pozycji pamięci. Naciśnij , aby potwierdzić wybór.

## Interpretacja wyników

Bodysignal zapewnia spersonalizowane monitorowanie wagi ciała. Mierzy i wyświetla:

- Twoją wagę w kg,
- pomiar tkanki tłuszczowej w kg,
- zmianę składu ciała. w porównaniu z poprzednim ważeniem.

## Graficzna prezentacja pozycji tkanki tłuszczowej i ustalonych wartości granicznych

Tkanka tłuszczowa znajduje się również na graficznej prezentacji osobistych wartości granicznych zachowania dobrego zdrowia (obliczona na podstawie płci, wieku i wzrostu użytkownika).

Ma to na celu wskazanie w sposób precyzyjny i indywidualny, gdzie znajduje się tkanka tłuszczowa względem minimalnych i maksymalnych wartości granicznych.

PL



Twoja tkanka tłuszczowa znajduje się poniżej minimalnego wartości granicznej.

Rozsądne byłoby zwiększenie masy tkanki tłuszczowej, ponieważ jest ona ważnym magazynem energii dla Twojego ciała.



Tkanka tłuszczowa i tkanka mięśniowa są w odpowiednich proporcjach, kontynuuj kontrolowanie swojej wagi.



Masz zwiększoną ilość tkanki tłuszczowej.

Zmień swoje zwyczaje żywieniowe i/lub zacznij uprawiać sport.



Ilość tkanki tłuszczowej przekroczyła górną wartość graniczną.

Jak najszybciej zmień swoje przyzwyczajenia, Twoje zdrowie jest zagrożone.

Bodysignal może być używany przez całą rodzinę (4 różnych użytkowników), w tym dzieci powyżej 6 lat.

### VISIO CONTROL®

Utrata lub przybranie na wadze może być zakwalifikowane pozytywnie lub negatywnie, w zależności od tego, czy związane jest to ze spadkiem czy ze wzrostem masy tkanki tłuszczowej lub mięśniowej.

Interpretacja zmian składu ciała jest bardzo ważna, by dowiedzieć się czy zmiana zwyczajów żywieniowych lub aktywność fizyczna jest skuteczna.

VISIO CONTROL® jest to wskaźnik świetlny, który pozwala śledzić w sposób łatwy i czytelny zmianę składu ciała w porównaniu z poprzednim ważeniem.

Oto różne zmiany, które mogą być wskazywane przez VISIO CONTROL®:

### Utrata wagi



Utrata masy tkanki tłuszczowej



Twoja dieta i/lub aktywność fizyczna mają dobry wpływ na skład ciała.

VISIO CONTROL® w kolorze zielonym



Utrata  
masy tkanki  
mięśniowej



Zmień dietę zwiększając w niej udział cukrów złożonych i zwiększ aktywność fizyczną.

VISIO CONTROL® w kolorze różowym

## Przybieranie na wadze



Zwiększenie  
masy tkanki  
mięśniowej



Twoja aktywność fizyczna wywiera dobry wpływ na skład ciała.

VISIO CONTROL® w kolorze zielonym



Zwiększenie  
tkanki  
tłuszczowej



Zmień dietę, prawdopodobnie źle zbilansowaną, zwiększ spożycie warzyw i owoców. Zmniejsz spożycie cukrów i tłuszczu. Zaczynj uprawiać sport.

VISIO CONTROL® w kolorze różowym

## Stabilnie



Stabilnie














Skład ciała jest stabilny.

VISIO CONTROL® w kolorze pomarańczowym

Waga ciała ma tendencję do naturalnej zmiany związanej z rytmem dnia (nawodnienie, tryb życia). Są to zmiany o niewielkim znaczeniu i nie zmieniają w żaden sposób składu ciała.

Bodysignal jest opracowany do wskazywania znaczących zmian w składzie ciała. Jeżeli skład ciała zmienia się nieznacznie, nie ma podstaw do obaw. W takim przypadku, VISIO CONTROL® zapali się na pomarańczowo.

Komunikaty/ sytuacje	Działanie/ Rozwiązania
	<p>Obciążenie wagi jest wyższe niż maksymalny zakres pomiaru 160 kg.</p> <p>→ <b>Nie przekraczać maksymalnego obciążenia.</b></p>
	<p>Urządzenie prosi o zejście w celu kontynuowania sekwencji.</p> <p>→ <b>Zejdź z wagi.</b></p>
	<p>Wszystkie pozycje pamięci są zajęte.</p> <p>→ wykonaj sekwencje I i II, strony 4 i 5:</p> <p><b>1) Aby wyczyścić pozycję pamięci:</b> Gdy wyświetlane są Twoje dane, naciskaj przez 10 sekund przycisk . Pojawia się komunikat "----" i 3 sygnały dźwiękowe. Stań na wadze, aby wprowadzić swoje dane.</p> <p><b>2) Aby wyczyścić inną pozycję pamięci:</b> Gdy wyświetlają się Twoje dane, naciskaj przez 2 sekundy  lub , aby wybrać pozycję do usunięcia, a następnie naciskaj przez 10 sekund . Pojawia się komunikat "----" i 3 sygnały dźwiękowe.</p> <p><b>3) Aby zmienić zapisane parametry</b> (zmiana wieku lub wzrostu): Gdy wyświetlane są Twoje dane, naciskaj przez 2 sekundy przycisk , aby móc zmieniać parametry zapisane w pamięci. Postępować zgodnie z punktem "DZIAŁANIE – Pierwsze użycie".</p>

	<p>Patrz strona 2</p>
	<p>Nieprawidłowy pomiar tkanki tłuszczowej.</p> <p>→ <b>Upewnij się, czy stopy są bose.</b>  → <b>Wejdź na wagę</b>, ustawiając stopy prawidłowo na elektrodach (patrz strona 2).</p>
	<p>Po naciśnięciu przycisku w celu zapisania danych urządzenie Bodysignal nie reaguje.  LUB  Po zwolnieniu przycisku parametry na ekranie nadal się zmieniają.</p> <p><b>1) Bodysignal został naciśnięty więcej niż jednym palcem.</b>  → Upewnij się:  - czy naciskasz tylko jednym palcem,  - czy nie opierasz się na wadze,  - czy waga nie jest przyciśnięta,  - czy Bodysignal jest prawidłowo ustawiony na podłożu.</p> <p>lub</p> <p><b>2) Naciśnięcie przycisku było zbyt krótkie.</b>  → Przytrzymać wciśnięty przycisk przez 2 sekundy.</p>



### Bierzmy czynny udział w ochronie środowiska!

- ① Twoje urządzenie jest zbudowane z materiałów, które mogą być poddane ponownemu przetwarzaniu lub recyklingowi.
- ➔ W tym celu należy je dostarczyć do wyznaczonego punktu zbiórki.

Různé nákresy jsou určeny výlučně k tomu, aby ilustrovaly jednotlivé vlastnosti Bodysignal a Bodysignal glass a nejsou přesným odrazem skutečnosti.

## Popis

---

1. Volba muž/žena
2. Hmotnost v kg
3. Hlášení s výzvou k sestoupení z desky
4. Tuková hmota v kg
5. Znárodnění tukové hmoty podle individuálních mezních hodnot
6. Ukazatel slabých baterií
7. Číslo uživatele uložené v paměti
8. Klávesy pro posunování údajů vlevo a vpravo
9. Klávesa pro potvrzení
10. Klávesa pro vymazání posledního zadání nebo pro vymazání paměti
11. Elektrody

CZ

---

## Nový přístup k hmotnosti

Pro dosažení správné tělesné hmotnosti a postavy je důležité znát **složení svého těla** (voda, svaly, kosti a tuková hmota).

Svaly a tuková hmota, které se na tělesné hmotnosti podílejí nejvíce, jsou životně důležité a musí být rovnoměrně rozloženy. Toto rozložení se liší v závislosti na pohlaví, věku a výšce postavy.

Svaly nám umožňují vykonávat fyzickou činnost, zvedat předměty a bezbolestně se pohybovat. Čím je svalová hmota objemnější, tím více energie spotřebuje, což má příznivý vliv na správnou tělesnou hmotnost.

Tuková hmota slouží jako izolant, jako ochranná vrstva a rezerva energie. Je nehybná a uchovává nadbytečné kalorie v případě, že jíte více, než kolik vydáváte. Tělesné cvičení ji omezuje, nečinnost zvětšuje.

Ve větším množství ohrožuje tuková hmota naše zdraví (kardiovaskulární rizika, cholesterol,...).

---

## Jak trvale zhubnout

Při dietě vám Bodysignal pomáhá kontrolovat ztrátu tukové hmoty, přičemž dohlíží na řádné zachování vaší svalové hmoty. Špatně nastavená dieta totiž může vést až k svalovému úbytku. Svaly však spotřebovávají energii.

Při úbytku svalstva spalujeme méně kalorií a tělo tedy ukládá tuk. Bez udržení svalové hmoty proto nelze docílit trvalé ztráty tukové hmoty. Bodysignal vám poskytuje kontrolu nad dietou a možnost dosažení tělesné rovnováhy v čase.

---

## Jak se bránit obezitě už od dětství

Bodysignal je účinný prostředek pro sledování problémů s hmotností od raného dětství.

Věk růstu je totiž období, kdy se tělesné parametry mění nejvýrazněji, a proto je často obtížné odhalit odchylku. Avšak sklon k obezitě se bude léčit o to účinněji, bude-li zjištěn včas, a takové dítě pak v dospělém věku nebude trpět nadváhou. Bodysignal je určen pro dohled nad složením těla od věku 6 let.

# Návod k použití

**Vázení vždy provádějte na pevné a rovné ploše. Vázení neprovádějte na koberci nebo na potahové koberci.**

**Pozor: tento přístroj nesmí používat osoby s kardiostimulátory nebo s jinými elektronickými lékařskými implantáty, protože elektrický proud může nebezpečně rušit jejich funkce.**

V zájmu dosažení vaší naprosté spokojenosti s tímto přístrojem je třeba měření provádět za stejných podmínek:

- **zásadně s bosýma nohama** (přímý kontakt s kůží). Bosé nohy musejí být suché a řádně stát na elektrodách (viz strana 2). Pozor! V případě výrazně mozolnatých chodidel může být měření nepřesné.
- nejlépe **jednou týdně po probuzení** (aby se neprojevovalo kolísání hmotnosti během dne, související s příjmem potravy, trávením nebo tělesnou aktivitou člověka)
- **1/4 hodiny po probuzení**, aby voda v těle byla již rovnoměrně rozvedena do dolních končetin.

Je rovněž důležité, aby se vzájemně nedotýkaly nohy (stehny, kolena, lýtky), ani chodidla. V případě potřeby mezi nohy vložte list papíru.

## Zásady měření

Když vystoupíte bosýma nohama na desku, přeneše se elektrodami do vašeho těla elektrický proud velmi slabé intenzity.

Tento proud prochází z jednoho chodidla do druhého a při průchodu tukem naráží na odpor.

Tento odpor těla se nazývá bioelektrická impedance, mění se v závislosti na pohlaví, věku, postavě uživatele a umožňuje stanovit tukovou hmotu a její hranice.

Tento přístroj není nebezpečný, neboť používá velice slabý proud (4 článkové baterie po 1,5 V).

V následujících případech však existují rizika nepřesného měření:

- osoby s horečkou
- děti mladší 6 let (přístroj není kalibrován na věk pod touto hranicí)
- těhotné ženy (nicméně bez nebezpečí)
- osoba s dialýzou, osoby s otoky na nohou, osoby postižené dysmorfii

## První použití

**Důležité upozornění:** při uložení vašich osobních charakteristik do paměti:

- Bodsýgnal musí stát na zemi,
- tlačítka se ovládají jen jedním prstem,
- tlačítka na desce ovládejte pouze prstem a desku přitom nedržte.




Vystupte na desku a sledujte sekvenci 1 – strany 4 a 5.

Sestoupili jste z desky, pro uložení vašich osobních charakteristik do paměti postupujte následujícím způsobem:

CZ




### Příklad 34leté ženy o výšce 160 cm

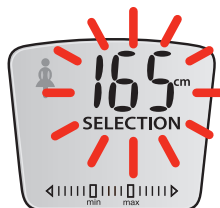
#### 1/ Volba pohlaví:

- Jste-li žena, stiskněte na 2 sekundy .
- Jste-li muž, stiskněte na 2 sekundy .
- Pro potvrzení výběru stiskněte na 2 sekundy .






#### 2/ Volba výšky postavy (od 100 do 220 cm):

- Měříte-li nad 165 cm, stiskněte na 2 sekundy .
- Měříte-li pod 165 cm, stiskněte na 2 sekundy .
- Pro potvrzení výběru výšky stiskněte na 2 sekundy .



#### 3/ Volba věku:

- Máte-li nad 30 let, stiskněte na 2 sekundy .
- Máte-li pod 30 let, stiskněte na 2 sekundy .
- Pro potvrzení výběru věku stiskněte na 2 sekundy .



Vaše charakteristiky se automaticky uloží do první volné paměti. 3 pípnutí a zobrazení vašich charakteristik vás informují o správném uložení do paměti a o čísle paměti.



**Bip Bip Bip**



## Další použití

Bodysignal je vybaven systémem pro automatické rozeznání uživatele.

Při prvním vážení musíte své osobní charakteristiky uložit do paměti (viz předchozí odstavec).








Při každém dalším vážení vás Bodysignal automaticky pozná.

Vystupte na desku a sledujte *sekvence I a II – strany 4 a 5.*

## Zvláštní případ

Mají-li 2 uživatelé podobnou hmotnost nebo je-li rozdíl vaší hmotnosti mimořádně velký, Bodysignal vás vyzve k opakovanému potvrzení vašeho čísla paměti.

Po sestoupení z desky pak,

- je-li volná paměť: stiskněte na 2 sekundy , pak  nebo , až se zobrazí vaše paměť. Poté stiskem  potvrďte volbu.
- je-li celá paměť obsazená: stiskněte na 2 sekundy  nebo , až se zobrazí vaše paměť. Poté stiskem  potvrďte volbu.

**Pozor! Při výměně článkových baterií dojde ke ztrátě informací uložených v paměti.**

CZ

## Interpretace vašich výsledků

Bodysignal zajišťuje individuální sledování. Měří a zobrazuje:

- vaši hmotnost v kg
- vaši tukovou hmotu v kg
- vývoj složení vašeho těla, a to světelnou signalizací vzhledem k předchozímu vážení.

### Grafické vyobrazení stavu tukové hmoty a vašich individuálních hranic

Vaše tuková hmotu je rovněž vyznačena na grafu udávajícím vaše individuální hranice "dobrého zdravotního stavu" (vypočtené na základě vašeho pohlaví, věku a výšky postavy).

Cílem je přesně zjistit, kde se nachází vaše individuální tuková hmotu ve vztahu k minimální a maximální hranici.



Vaše tuková hmotu je pod dolní hranicí.

Bylo by rozhodně na místě zvýšit množství tukové hmoty, neboť představuje vaši tělesnou energetickou rezervu.



Vaše tuková a svalová hmotu jsou v rovnováze, i nadále sledujte svou hmotnost.



Vaše tuková hmotu je příliš objemná.

Upravte své stravovací návyky a věnujte větší pozornost tělesnému cvičení.



Vaše tuková hmota překročila maximální měřitelnou hodnotu.  
 Urychleně změňte své návyky, vaše zdraví je ohroženo.

Bodysignal je určena pro celou rodinu (4 různí uživatelé), včetně dětí od 6 let.

## VISIO CONTROL®

Snížení nebo zvýšení hmotnosti lze posuzovat kladně nebo záporně, podle toho, zda to souvisí se snížením nebo zvýšením objemu tukové hmoty nebo svalové hmoty.

Interpretace vývoje složení těla je velice důležitá pro zjištění, zda změny stravovacích návyků nebo tělesné aktivity jsou účinné.

Interpretace vývoje složení těla je velice důležitá pro zjištění, zda změny stravovacích návyků nebo tělesné aktivity jsou účinné. VISIO CONTROL® je světelný ukazatel, podle něhož snadno a zábavnou formou poznáte mrknutím oka vývoj složení svého těla vzhledem k předchozímu vážení. Následují různé možnosti, které může VISIO CONTROL® uvádět:

CZ

### Snížení hmotnosti

Budťo

ztráta tukové hmoty → Vaše stravování a/nebo tělesná aktivita mají kladný vliv na složení vašeho těla.

VISIO CONTROL® je zelený

Nebo

ztráta svalové hmoty → Upravte své stravovací návyky, upřednostněte pomalé cukry a tělesnou aktivitu.

VISIO CONTROL® je růžový

## Zvýšení hmotnosti

Budto



VISIO CONTROL® je zelený

zvýšení  
svalové  
hmoty



Vaše tělesná aktivita má kladný vliv na složení vašeho těla.

Nebo



VISIO CONTROL® je růžový

přírůstek  
tukové  
hmoty



Upravte své stravování, které je pravděpodobně nevyrovnané, upřednostněte zeleninu, ovoce. Omezte příjem cukrů a tuků a přidejte tělesnou aktivitu.

## Stabilita



VISIO CONTROL® je oranžový





Stabilní



Složení vašeho těla zůstává stabilní.

Vaše hmotnost prochází každodenními přirozenými změnami (hydratace, životní rytmus,...). Tyto "nevýznamné" změny nemají žádný vliv na složení vašeho těla.

Bodysignal slouží jako ukazatel nejvýznamnějších změn ve složení vašeho těla. Mění-li se složení vašeho těla jen velice nepatrně, nemusíte si dělat starosti. V tom případě se VISIO CONTROL® rozsvítí oranžově.

Hlášení / situace	Příčina / Řešení
	<p>Zatížení překračuje maximální únosnost 160 kg.</p> <p>→ <b>Nepřekračujte maximální zatížení.</b></p>
	<p>Pro pokračování sekvence je třeba, abyste sestoupili z desky.</p> <p>→ <b>Sestupte z desky.</b></p>
	<p>Celá paměť je obsazena</p> <p>→ Postupujte podle sekvencí I, pak III, strany 4 a 5:</p> <p><b>1) Pro uvolnění paměti:</b> Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte na 10 sekund (CLEAR X). Objeví se hlášení "----" a přístroj vydá 3 pípnutí. Znovu vystupte na desku a registrujte se.</p> <p><b>2) Pro uvolnění jiné paměti než je vaše vlastní:</b> Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte na 2 sekundy (◀) nebo (▶), abyste přešli na paměť, kterou chcete vymazat, potom stiskněte na 10 sekund (CLEAR X). Objeví se hlášení "----" a přístroj vydá 3 pípnutí.</p> <p><b>3) Pro změnu parametrů vaší paměti</b> (změna věku nebo výšky postavy): Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte na 2 sekundy (CLEAR X), přejdete do charakteristik své paměti. Postupujte jako v odstavci «FUNGOVÁNÍ – První použití».</p>
	<p>Viz strana 2</p>



Nesprávné měření tukové hmoty.

- **Ujistěte se, zda jste naboso.**
- **Znovu vystupte na desku** a dbejte na to, aby vaše chodidla stála na elektrodách (viz strana 2).



Po stisku tlačítka pro zaznamenání svých charakteristik Bodysignal nereaguje.

NEBO

Po uvolnění tlačítka se na displeji stále objevují informace.

**1) Bodysignal detekuje kromě stisku vašeho prstu ještě další stisk.**

→ Ujistěte se:

- že tisknete tlačítko pouze jedním prstem,
- že netisknete na desku,
- že ho nedržíte stisknutý,
- že Bodysignal je na zemi.

nebo

**2) Stiskli jste tlačítko příliš krátce.**

Stiskněte tlačítko prstem po dobu 2 sekund.

CZ



### Podílejme se na ochraně životního prostředí!

① Váš přístroj obsahuje čtené zhodnotitelné nebo recyklovatelné materiály.



➔ Svěřte jej sběrnému místu nebo, neexistuje-li, smluvnímu servisnímu středisku, kde s ním bude naloženo odpovídajícím způsobem.

A különböző ábrák kizárólag a Bodysignal és a Bodysignal glass személymérlegek jellemzőinek ábrázolására szolgálnak, és nem tükrözik szigorúan a valóságot.

## Leírás

---

1. Férfi / nő választás
2. Testsúly kg-ban
3. A mérleglapról való leszállásra felkérő üzenet
4. Zsirtömeg kg-ban
5. A zsirtömeg szintje a személyre vonatkozó határértékek függvényében
6. Lemerült elem jelző
7. A felhasználó memóriaszáma
8. Balra és jobbra léptetés
9. Érvényesítő gomb
10. Az utolsó bevitt adatot érvénytelenítő vagy a memóriát törölő gomb
11. Elektródák

---

## A testsúly új megközelítése

H Testsúlyának és alakjának ellenőrzés alatt tartása érdekében fontos a **test összetételének** ismerete (víz, izom, csont és zsirtömeg).

A testsúly jelentős részét képező izomzat és zsirtömeg az élet elengedhetetlen részei, amelyek kiegyensúlyozott eloszlásban kell jelen legyenek a szervezetben. Ez az eloszlás nemtől, kortól és magasságtól függően változik.

Az izomzat lehetővé teszi fizikai tevékenységek elvégzését, tárgyak megemelését és a fáradtság nélküli mozgást. Minél nagyobb az izomtömeg, annál több energiát emészt fel, így segít a testsúly ellenőrzés alatt tartásában.

A zsirtömeg szerepe a szigetelés, a védelem és az energiatárolás. A zsirtömeg passzív, és eltárolja a fölösleges kalóriákat, amelyek abban az esetben jelentkeznek, ha többet fogyaszt, mint amennyit felhasznál. Ez fizikai gyakorlatokkal csökkenthető, az ülő életmód azonban növeli.

Nagy mennyiségben a zsirtömeg veszélyessé válik az életre (szív- és érrendszeri megbetegedések, koleszterin stb.).

## Tartós fogyás

---

Fogyókúra esetén a Bodysignal személymérleg segít Önnek a zsirtömeg-vesztés ellenőrzésében, az izomtömeg megtartása mellett. Egy nem megfelelően alkalmazott fogyókúra izomtömeg-csökkenést okozhat. Viszont az izmok azok, amelyek az energiafogyasztást biztosítják.

Izomcsökkenés esetén a szervezet kevesebb energiát éget el, és a test több zsirtárol el. Következésképpen a zsirtömeg nem csökkenthető tartósan az izomtömeg megőrzése nélkül. A Bodysignal személymérleg lehetővé teszi fogyókúrájának irányítását és teste egyensúlyának tartós ellenőrzés alatt tartását.

## — A túlsúly megelőzése már gyermekkortól

A Bodysignal személymérleg hatékony eszköz a súlyproblémák feltárására már gyermekkortól.

A növekedési évek képezik azt az időszakot, amelyben az emberi test paraméterei a legtöbbet változnak, ezért gyakran nehéz a rendellenességek

felfedezése. Viszont a túlsúlyosságra való hajlam annál hatékonyabban kezelhető, minél hamarabb felismerik. Ezzel elkerülhető a felnőttkori túlsúly.

A Bodysignal személymérleg 6 éves kortól alkalmas a test összetételének ellenőrzésére.

## Használati óvintézkedések

**A mérést mindig kemény és sík talajon végezze!  
A mérést ne végezze szőnyegen!**

Annak érdekében, hogy a készüléket teljes melegezéssel használja, a testsúly mérését mindig ugyanolyan körülmények között végezze:

- **kötelezően mezítláb** (közvetlen kapcsolat a bőrrel). Lábfejei szárazak kell legyenek, megfelelően elhelyezve az elektródákon (lásd a 2. oldalt). Figyelem! Túl sok bőrkeményedés téves mérési eredményeket okozhat.
- lehetőleg **hetente egyszer, ébredéskor** (a táplálkozással, emésztéssel és fizikai tevékenységgel kapcsolatos súlyingadozások kiszűrése érdekében)
- **negyed órával ébredés után**, hogy a testben található víz eloszljék az alsó végtagokban.

Fontos továbbá, hogy a lábak (combok, térd, lábikra) és a lábfejek ne érintkezzenek egymással. Szükség esetén csúsztasson egy papírlapot a két lába közé.

### Mérési elv

Amikor mezítláb feláll a mérőlapra, az elektródák nagyon gyenge elektromos áramot vezetnek át a testén.

Ez az áram, amely az egyik lábból a másikba kerül, akadályba ütközik, amikor zsírrétegen kell keresztülhaladnia.

A test ezen, bioelektromos impedanciának nevezett ellenállása nemtól, kortól és magasságtól függően változik, és lehetővé teszi a zsírtömeg és a határértékek meghatározását.

A készülék nem jelent semmilyen veszélyt, mivel nagyon gyenge árammal működik (4 darab 1,5 voltos elem).

Ugyanakkor téves mérési eredmények szülehetnek a következő esetekben:

- lázas személyek
- 6 évnél fiatalabb gyerekek (a készülék nincs hitelesítve ez alatt az életkor alatt)
- terhes nők (ugyanakkor a készülék használata nem jelent veszélyt)
- művesén élő, lábödémában szenvedő vagy diszmorfiás személyek

**Figyelem: tilos a készülék szívritmus-szabályozóval vagy más elektronikus orvosi készülékkel élő személyek általi használata, mivel az elektromos áram interferenciákat okozhat.**

## Első használat

**Fontos:** személyes adatainak rögzítése során:




- a Bodsignal személmérleg a földön kell maradjon,
- a gombokat egyetlen ujjal nyomja meg,
- a mérőlapot csak az ujjával nyomja meg, továbbá ne tartsa azt kézben.

Álljon a mérőlapra, és kövesse az 1. eljárást – 4. és 5. oldal.

Miután leszállt a mérőlapról, személyes adatainak rögzítéséhez kövesse a következő utasításokat:




### 34 éves, 160 cm magas nő esetén érvényes példa

#### 1/ A nem kiválasztása:

- Ha Ön nő, akkor 2 másodpercig tartsa lenyomva a  gombot.
- Ha Ön férfi, akkor 2 másodpercig tartsa lenyomva a  gombot.
- Az  gomb 2 másodperces nyomva tartásával érvényesítse a választást.






#### 2/ A magasság kiválasztása (100 és 220 cm között):

- Ha 165 cm-nél magasabb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a  gombot, magasságának eléréséig.
- Ha 165 cm-nél alacsonyabb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a  gombot, magasságának eléréséig.
- Az  gomb 2 másodperces nyomva tartásával érvényesítse a magasságát.



#### 3/ A kor kiválasztása:

- Ha 30 évnél idősebb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a  gombot, korának eléréséig.
- Ha 30 évnél fiatalabb, tartsa lenyomva 2 másodpercig a  gombot, korának eléréséig.
- Az  gomb 2 másodperces nyomva tartásával érvényesítse a korát.





Személyes adatai automatikusan rögzítésre kerülnek az első szabad memóriába. 3 hangjelzés és adatainak kijelzése igazolja vissza a sikeres rögzítést, illetve ismerteti az Önhöz rendelt memóriaszámot.



**Bip Bip Bip**

## További használatok

A Bodysignal személymérleg automatikus felhasználó-felismerő rendszerrel rendelkezik.

Az első mérés alkalmával rögzítenie kell személyes adatait a memóriába (lásd az előző pontot).

Az ezt követő mérések alkalmával a Bodysignal személymérleg automatikusan felismeri.








Álljon a mérőlapra, és kövesse az 1. és II. eljárást – 4. és 5. oldal.

## Sajátos eset

Abban az esetben, ha 2 felhasználó nagyon közeli testsúllyal rendelkezik, vagy ha testsúlyában rendellenesen nagy változás következett be, akkor a Bodysignal személymérleg kéri fogja memóriaszámának ismételt megerősítését.

**Figyelem! Elemcsere alkalmával a memóriákban tárolt információk elvesznek.**

Ennek megfelelően, miután leszállt a mérőlapról,

- ha van rendelkezésre álló üres memória: tartsa lenyomva 2 másodpercig a  gombot, majd tartsa lenyomva a  vagy  gombot az Önhöz rendelt memória kijelzéséig. Ezt követően az érvényesítéshez nyomja meg az  gombot.
- ha az összes memória foglalt: tartsa lenyomva 2 másodpercig a  vagy  gombot, az Önhöz rendelt memória kijelzéséig. Ezt követően érvényesítéshez nyomja meg az  gombot.

## Az eredmények értelmezése

A Bodysignal személymérleg személyre szabott nyomon követést biztosít. Leméri és kijelzi a következő adatokat:

- testsúly kg-ban
- zsírtömeg kg-ban
- teste összetételének változása kiemelve, az előző méréshez viszonyítva.

## A zsírtömeg szintjét és személyes határértékeit megjelenítő grafikon

A készülék egy grafikonon is megjeleníti zsírtömegét, amelyen láthatók az egészséges élethez szükséges személyes határértékek (nem, kor és magasság függvényében kiszámítva).

A cél a zsírtömeg pontos és személyre szabott, minimum és maximum határértékekhez viszonyított elhelyezkedésének megjelenítése.



Zsírtömege a minimum határérték alatt található. Kétségtelenül javallott zsírtömegének növelése, mivel az fontos energiataralék szervezete számára.



Zsírtömege és izomtömege kiegyensúlyozott arányú; folytassa testsúlyának felügyeletét.



Túl nagy zsírtömeggel rendelkezik. Változtasson étkezési szokásain és/vagy végezzen fizikai tevékenységet.



Zsírtömege átlépte a maximálisan mérhető szintet. Változtasson sürgősen szokásain, mivel veszélyezteti a saját egészségét.

A Bodsignal személymérleget a teljes család használhatja (4 különböző felhasználó), beleértve a 6 évnél idősebb gyerekeket is.

## VISIO CONTROL®

A súlyvesztés vagy a súlynövekedés lehet pozitív vagy negatív változás, attól függően, hogy zsírtömeg vagy izomtömeg vesztéséhez illetve növekedéshez kapcsolódik.

A testösszetétel változásának elemzése rendkívül fontos, mivel ez által ismerheti meg az étkezési szokás vagy a fizikai tevékenység megváltoztatásának hatékonyságát.

A VISIO CONTROL® egy fényjelzés, amelynek segítségével játszi könnyedséggel, egy szempillantással megismerheti testösszetételének előző méréshez viszonyított változását.

Íme a VISIO CONTROL® különböző jelzései:

## Súlyvesztés



Jelzés:

zsírtömeg csökkenés



Fogyókúrája és/vagy fizikai tevékenysége jó hatással vannak teste összetételére.

A VISIO CONTROL® zölden világít

Jelzés:  izomtömeg csökkenés →

Változtasson étkezési szokásán, részesítse előnyben a lassú cukrokat, illetve végezzen fizikai tevékenységet.

A VISIO CONTROL® rózsaszínűen világít

## Súlynövekedés

Jelzés:  izomtömeg növekedés →

Az Ön által végzett fizikai tevékenység jó hatással van testének összetételére.

A VISIO CONTROL® zölden világít

Jelzés:  zsírtömeg növekedés →

Változtasson a valószínűleg kiegyensúlyozatlan étkezési szokásain, részesítse előnyben a zöldségeket és a gyümölcsöket. Csökkentse cukor- és zsírfogyasztását és ne riadjon vissza a fizikai tevékenységtől.

A VISIO CONTROL® rózsaszínűen világít

## Stabil testsúly









 Stabil →




Testének összetétele nem változott

A VISIO CONTROL® narancssárgán világít

Testsúlya a mindennapi élethez kapcsolódó természetes ingadozásoknak van kitéve (hidratálás, életritmus stb.). Ezek a "jelentéktelen" ingadozások nem változtatják meg testének összetételét. A Bodsignal személymérleg a testösszetétel jelentősebb ingadozásainak kimutatására lett tervezve. Testösszetételének kismértékű ingadozása nem ad okot aggodalomra. Ebben az esetben a VISIO CONTROL® narancssárgán világít.



Üzenetek/ helyzetek	Műveletek/ megoldások
	<p>A terhelés meghaladja a maximális 160 kg-os értéket.</p> <p>→ <b>Ne lépje túl a maximális terhelhetőséget.</b></p>
	<p>Az eljárás folytatásához le kell szálljon a mérőlapról.</p> <p>→ <b>Szálljon le a mérőlapról.</b></p>
	<p>Az összes memória foglalt</p> <p>→ <i>kövesse az I., majd a III. eljárást – 4. és 5. oldal:</i></p> <p><b>1) Az Önhöz rendelt memória kiürítése:</b> Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva 10 másodpercig a  gombot. A “---” üzenet jelenik meg, és 3 hangjelzés hallható. Az adatok rögzítéséhez álljon fel a mérőlapra.</p> <p><b>2) Egy másik memória kiürítése:</b> Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva 2 másodpercig a  vagy  gombot, hogy a törölni kívánt memóriához lépjen. Ezt követően tartsa lenyomva 10 másodpercig a  gombot. A “---” üzenet jelenik meg, és 3 hangjelzés hallatszik.</p> <p><b>3) Az Önhöz rendelt memória paramétereinek módosítása</b> (a kor vagy a magasság módosítása): Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva 2 másodpercig a  gombot, amelynek segítségével beléphet memóriájának tulajdonságaihoz. Járjon el a “MŰKÖDÉS – Első használat” részben leírtaknak megfelelően.</p>

	<p>Lásd a 2. oldalt</p>
	<p>A zsírtömeg téves mérése.</p> <p>→ Győződjön meg arról, hogy meztláb van. → Alljon fel a termékre, és lábait helyezze el megfelelően az elektródákra (lásd a 2. oldalt).</p>
	<p>Megnyom egy gombot az adatai rögzítése érdekében, és a Bodysignal személymérleg nem reagál. VAGY Felengedi az egyik gombot, de a készülék továbbra is lépteti a kijelzőn megjelenő információkat.</p> <p><b>1) A Bodysignal személymérleg egy másik nyomást is érzékel az ujjával végzett nyomáson kívül.</b> → Győződjön meg a következőkről:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a gombnyomást csak egyetlen ujjal végzi,</li> <li>- nem támaszkodik a mérőlapra,</li> <li>- nem fogja azt ujjai közé,</li> <li>- a Bodysignal személymérleg a talajon van.</li> </ul> <p>vagy</p> <p><b>2) Túl röviden nyomta meg a gombot.</b> → Ujjával tartsa lenyomva 2 másodpercig a gombot.</p>

### Első a környezetvédelem!



- ① Az Ön termék értékes újrahasznosítható anyagokat tartalmaz.  
➡ Kérjük, készülékét ne dobja ki, hanem adja le az erre a célra kijelölt gyűjtőhelyen.

Jednotlivé obrázky slúžia iba na ilustráciu vlastností prístroja Bodysignal a Bodysignal glass a neodrážajú presnú skutočnosť.

## Popis

---

1. Nastavenie pohlavia muž/žena
2. Hmotnosť v kg
3. Hlásenie vyzývajúce k zostúpeniu z váhy
4. Tuková hmota v kg
5. Poloha tukovej hmoty podľa individualizovaných hraničných hodnôt
6. Indikátor vybitia batérií
7. Číslo pamäte používateľa
8. Ľavé a pravé tlačidlo posúvania
9. Potvrdzovacie tlačidlo
10. Tlačidlo na zrušenie posledných zadaných údajov alebo na vymazanie pamäte
11. Elektródy

---

## Nový spôsob kontroly hmotnosti

Ak chcete lepšie regulovať svoju hmotnosť a svoju postavu, je dôležité poznať **zloženie svojho tela** (voda, svaly, kosti a tuková hmota).

Svaly a tuková hmota, od ktorých sa hmotnosť odvíja v prvom rade, sú nevyhnutné pre život a musia byť rozložené rovnomerným spôsobom. Toto rozloženie sa mení v závislosti od pohlavia, veku a výšky.

Svaly umožňujú vykonávať fyzické aktivity, zdvíhať predmety a premiestňovať sa bez námahy. Čím je väčšia svalová hmota, tým je väčšia spotreba energie, ktorá môže pomáhať pri regulácii hmotnosti.

Tuková hmota slúži ako izolačná a ochranná vrstva a zásoba energie. Je inertná a ukladajú sa v nej nadbytočné kalórie, ak jete viac, ako spotrebujete. Fyzické cvičenie môže pomôcť znížiť tukovú hmotu, avšak sedavý spôsob života prispieva k jej zväčšovaniu.

Príliš veľké množstvo tukovej hmoty je nebezpečné pre zdravie (riziko kardiovaskulárnych ochorení, cholesterol a pod.).

## Trvalé chudnutie

---

Prístroj Bodysignal pomáha počas diéty kontrolovať stratu tukovej hmoty, pričom zároveň kontroluje aj udržanie správneho množstva svalovej hmoty. Samozrejme, že nesprávne prispôbený stravovací režim môže viesť aj k zníženiu svalovej hmoty. Sú to však práve svaly, ktoré spotrebávajú energiu.

Pri strate svalovej hmoty sa spotrebuje menej kalórií a telo si ukladá viac tukov. To znamená, že k trvalému úbytku tukovej hmoty nemôže dôjsť bez toho, aby sa udržala svalová hmota. Prístroj Bodysignal vám umožní regulovať diétu a dlhodobo koordinovať telesnú rovnováhu.

---

## Predchádzať obezite od detstva

Prístroj Bodysignal je efektívnym prostriedkom na zistenie problémov s hmotnosťou už v detskom veku.

Samozrejme, že obdobie rastu je obdobím, keď sa parametre ľudského tela menia najviac a je ťažké zistiť problémy. Avšak napríklad sklon k obezite sa bude účinnejšie liečiť, keď sa zistí včas, aby sa predišlo nadváhe dieťaťa v dospelom veku. Prístroj Bodysignal slúži na kontrolu zloženia tela od 6 rokov.

# Upozornenia týkajúce sa používania

Aby ste boli s týmto prístrojom úplne spokojní, zloženia tela sa musí zisťovať vždy za tých istých podmienok:

- **musíte byť bosí** (priamy kontakt s pokožkou). Chodidlá musia byť suché a správne umiestnené na elektródach (pozri stranu 2). Upozornenie: v prípade, že máte na chodidlách veľa mozolov, meranie môže byť chybné;
- pokiaľ možno **raz týždenne po zobudení** (aby sa nemusela brať do úvahy fluktuácia hmotnosti počas dňa v súvislosti so stravovaním, trávením alebo fyzickou aktivitou danej osoby);
- **1/4 hodinu po vstani z postele**, aby sa voda obsiahnutá v tele dostala do dolných končatín.

Je dôležité dbať na to, aby sa nohy (stehná, kolena, lýtko) ani chodidlá nedotýkali. V prípade potreby medzi obe nohy vložte list papiera.

## Princíp váženia

Keď sa postavíte na váhu bosými chodidlami, pomocou elektród sa do vášho tela prenáša elektrický prúd veľmi slabej intenzity.

Tento prúd, ktorý sa vysiela z jedného chodidla do druhého, ťažko prechádza tukovou hmotou.

Tento odpor tela, nazvaný bio-elektrická impedancia, sa mení v závislosti od pohlavia, veku a výšky používateľa a umožňuje zistiť množstvo tukovej hmoty a jej hraničné hodnoty.

Tento prístroj nepredstavuje žiadne nebezpečenstvo, pretože je napájaný iba slabým prúdom (4 batérie veľkosti 1,5 V).

Avšak váženie môže byť nesprávne v nasledujúcich prípadoch:

- u osôb, ktoré majú zvýšenú teplotu,
- u detí mladších ako 6 rokov (prístroj nie je nakalibrovaný na nižší vek),
- u tehotných žien (avšak nehrozí žiadne nebezpečenstvo),
- u dialyzovaných pacientov, osôb, ktoré majú edémy na nohách, osôb, ktoré trpia dysmorfiou.

Vážte sa vždy na pevnej a rovnej podlahe.  
Nevážte sa na ani na kovraloch, ani na kobercoch.

**Upozornenie: tento prístroj nesmú používať osoby so srdcovým stimulátorom alebo iným elektronickým lekárskeym prístrojom, pretože by mohli byť rušené elektrickým prúdom.**

## Prevádzka

### Prvé použitie

Dôležité upozornenie: počas ukladania osobných údajov:




- prístroj Bodysignal musí byť položený na podlahe,
- tlačidlá sa stláčajú iba jedným prstom,
- na váhu nesmie pôsobiť žiadna iná tiaž okrem prsta, ktorým stláčate tlačidlá, a váhu nesmiete držať.

Postavte sa na váhu a pokračujte podľa časti I – strana 4 a 5.

Po zídení z váhy, aby ste svoje osobné údaje uložili do pamäte, dodržiavajte nasledujúce pokyny:




### Príklad 34-ročnej ženy, ktorá meria 160 cm

#### 1/ Nastavenie pohlavia:

- Ak ste žena, 2 sekundy stláčajte tlačidlo .
- Ak ste muž, 2 sekundy stláčajte tlačidlo .
- Svoju voľbu potvrdíte 2-sekundovým stlačením tlačidla .






#### 2/ Nastavenie výšky (od 100 do 220 cm):

- V prípade, že meriate viac ako 165 cm, 2 sekundy stláčajte tlačidlo , až kým sa nenastaví vaša výška.
- V prípade, že meriate menej ako 165 cm, 2 sekundy stláčajte tlačidlo , až kým sa nenastaví vaša výška.
- Svoju výšku potvrdíte 2-sekundovým stlačením tlačidla .



#### 3/ Nastavenie veku:

- V prípade, že máte viac ako 30 rokov, 2 sekundy stláčajte tlačidlo , až kým sa nenastaví váš vek.
- V prípade, že máte menej ako 30 rokov, 2 sekundy stláčajte tlačidlo , až kým sa nenastaví váš vek.
- Svoj vek potvrdíte 2-sekundovým stlačením tlačidla .



Údaje sa uložia automaticky na prvé voľné miesto v pamäti. Správne uloženie údajov potvrdia 3 zvukové znamenia a zhrnutie údajov a na displeji sa zobrazí číslo pamäte, ktoré vám bolo pridelené.



**Bip Bip Bip**



## Nasledujúce používania

Prístroj Bodysignal je vybavený systémom na automatické rozpoznanie používateľa.

Pri 1. vážení musíte do pamäte uložiť svoje osobné údaje (pozri predchádzajúci odsek).

Pri nasledujúcich váženíach vás prístroj Bodysignal automaticky rozpozná.








Postavte sa na váhu a pokračujte podľa časti I a II – strana 4 a 5.

## Zvláštny prípad

V prípade, že 2 používatelia majú podobnú hmotnosť alebo ak je rozdiel vašich hmotností veľmi veľký, prístroj Bodysignal vás vyzve, aby ste zadali svoje číslo pamäte.

**Upozornenie: pri výmene batérií sa informácie uložené v pamätiach stratia.**

Potom po zídení z váhy:

- ak sú k dispozícii voľné miesta v pamäti, 2 sekundy stláčajte tlačidlo , potom tlačidlo  alebo tlačidlo , až kým sa nezobrazí vaše číslo v pamäti. Svoje nastavenie potom potvrdte stlačením tlačidla .
- v prípade, že sú všetky miesta v pamäti obsadené: 2 sekundy stláčajte tlačidlo  alebo tlačidlo , až kým sa nezobrazí vaše číslo v pamäti. Svoje nastavenie potom potvrdte stlačením tlačidla .

SK

## Interpretácia výsledkov

Prístroj Bodysignal slúži na individualizované monitorovanie. Váži a zobrazuje:

- hmotnosť v kg,
- tukovú hmotu v kg,
- vývoj zloženia tela v porovnaní s predchádzajúcim vážením.

## Graf polohy tukovej hmoty a vaše individualizované hraničné hodnoty

Tuková hmotnosť sa zobrazuje aj na grafe, ktorý zobrazuje vaše individualizované hraničné hodnoty prispievajúce k "dobrému zdraviu" (vypočítané podľa vášho pohlavia, veku a výšky).

Cieľom je presne pre každého používateľa určiť, kde sa nachádza tuková hmotnosť v porovnaní s min. a max. hraničnými hodnotami.

Vaša tuková hmotnosť sa nachádza pod vašou hraničnou hodnotou.

Bolo by žiaduce zvýšiť tukovú hmotnosť, pretože v tejto tukovej hmotnosti sa vytvára zásoba energie potrebná pre vaše telo.





Vaša tuková a svalová hmota sú vyvážené, naďalej si kontrolujte svoju hmotnosť.



Máte príliš veľa tukovej hmoty. Zmeňte svoje stravovacie návyky a/alebo sa začnite venovať nejakej fyzickej aktivite.



Vaša tuková hmota prevyšuje maximálnu hodnotu, ktorú je možné namerať. Rýchlo zmeňte svoje návyky, pretože ohrozujete svoje zdravie.

Prístroj Bodysignal je určený pre celú rodinu (4 rôzni používatelia) vrátane detí starších ako 6 rokov.

## VISIO CONTROL®

Stratu alebo nárast hmotnosti je možné kvalifikovať ako pozitívne alebo negatívne v závislosti od toho, či sa spájajú so stratou alebo nárastom tukovej alebo svalovej hmoty.

Interpretácia vývoja zloženia tela je veľmi dôležitá, aby bolo jasné, či je zmena stravovacích návykov alebo fyzickej aktivity účinná.

VISIO CONTROL® je svetelný indikátor, ktorý umožní jednoducho, hravo a okamžite zistiť vývoj zloženia tela v porovnaní s predchádzajúcim vážením.

Nižšie sú uvedené jednotlivé variácie, ktoré môže VISIO CONTROL® signalizovať:

### Strata hmotnosti



Váš stravovací režim a/alebo fyzická aktivita má pozitívny vplyv na zloženie vášho tela.

VISIO CONTROL® svieti na zeleno



Zmeňte svoje stravovacie návyky, pričom uprednostňujte pomalé cukry a fyzickú aktivitu.

VISIO CONTROL® svieti na ružovo

## Nárast hmotnosti

Bud:



nárast svalovej hmoty



Váša fyzická aktivita má pozitívny vplyv na zloženie vášho tela.

VISIO CONTROL® svieti na zeleno

Alebo:



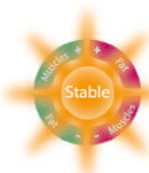
nárast tukovej hmoty



Zmeňte svoje stravovacie návyky, pravdepodobne nevyvážené, a uprednostňujte zeleninu a ovocie. Obmedzte konzumáciu cukrov a tukov a venujte sa nejakej fyzickej aktivite.

VISIO CONTROL® svieti na ružovo

## Stabilita



Stabilné














Zloženie vášho tela zostáva stabilné.

VISIO CONTROL® svieti na oranžovo

Váša hmotnosť sa mení prirodzene v závislosti od vášho denného režimu (hydratácia, životný rytmus a pod.). Tieto "nepodstatné" zmeny v žiadnom prípade neovplyvňujú na zmenu zloženia tela.

Ulohou prístroja Bodysignal je signalizovať najpodstatnejšie zmeny zloženia tela. V prípade, že sa zloženie vášho tela mení veľmi mierne, nemusíte sa obávať. V danom prípade sa VISIO CONTROL® rozsvieti na oranžovo.

Hlásenia/situácie	Akcie/riešenia
	<p>Záťaž vyššia ako je maximálna nosnosť 160 kg.</p> <p>→ <b>Neprekračujte maximálnu záťaž.</b></p>
	<p>Ak chcete v danej sekvencii pokračovať, musíte zísť z váhy.</p> <p>→ <b>Zidte z váhy.</b></p>
	<p>V prípade, že sú všetky miesta v pamäti obsadené</p> <p>→ postupujte podľa časti I a potom III na strane 4 a 5:</p> <p><b>1) Vymazanie pamäte:</b> Počas zobrazovania vašich osobných údajov 10 sekúnd stláčajte tlačidlo . Na displeji sa zobrazí hlásenie "----" a odznenú 3 zvukové znamenia. Znova sa postavte na váhu, aby vás váha zaregistrovala.</p> <p><b>2) Vymazanie pamäte iného používateľa:</b> Počas zobrazovania vašich osobných údajov 2 sekundy stláčajte tlačidlo  alebo tlačidlo , aby ste sa dostali do pamäte, ktorú chcete vymazať, a potom 10 sekúnd stláčajte tlačidlo . Na displeji sa zobrazí hlásenie "----" a odznenú 3 zvukové znamenia.</p> <p><b>3) Zmena parametrov pamäte (zmena veku alebo výšky):</b> Počas zobrazovania vašich osobných údajov 2 sekundy stláčajte tlačidlo , aby ste sa dostali do pamäte, v ktorej sú uložené vaše údaje. Postupujte podľa odseku "Prevádzka – Prvé používanie".</p>

	<p>Pozri stranu 2</p>
	<p>Nesprávne meranie tukovej hmoty.</p> <p>→ <b>Skontrolujte, či máte bosé chodidlá.</b>  → <b>Postavte sa na váhu</b>, pričom chodidlá správne umiestnite na elektródy (pozri stranu 2).</p>
	<p>Stlačíte tlačidlo, aby ste uložili svoje údaje, ale prístroj Bodysignal nereaguje.  ALEBO  Prestanete stláčať tlačidlo, avšak informácie sa na obrazovke stále posúvajú.</p> <p><b>1) Prístroj Bodysignal detekoval inú tiaž ako tiaž prsta.</b>  → Skontrolujte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- či tlačidlo stláčate iba jedným prstom,</li> <li>- či sa neopierate o váhu,</li> <li>- či váha nie je zachytená,</li> <li>- či je prístroj Bodysignal správne položený na podlahe.</li> </ul> <p>Alebo  <b>2) Ste krátko stlačili tlačidlo.</b>  Tlačidlo stláčajte 2 sekundy.</p>

### Podieľajme sa na ochrane životného prostredia!



- ① Váš prístroj obsahuje početné zhodnotiteľné alebo recyklovateľné materiály.
- ➡ Zverte ho zbernému miestu alebo, ak neexistuje, zmluvnému servisnému stredisku, kde s ním bude naložené zodpovedajúcim spôsobom.

Diferitele desene au scopul exclusiv de a ilustra caracteristicile aparatului Bodysignal și Bodysignal glass și nu reflectă în mod strict realitatea.

## Descriere

---

1. Selectarea sexului: bărbat / femeie
2. Greutatea în kg
3. Mesaj îndemnându-vă să coborâți de pe cântar
4. Masa de grăsime în kg
5. Nivelul masei de grăsime în funcție de limitele personalizate configurate
6. Indicator de baterii descărcate
7. Numărul din memorie al utilizatorului
8. Taste de derulare stânga și dreapta
9. Tastă de validare
10. Tastă de anulare a ultimei date introduse sau de ștergere din memorie
11. Electrozi

## O nouă abordare a greutateii

Pentru un mai bun control al greutateii și siluetei dumneavoastră, este important să cunoașteți **compoziția corporală** (apă, mușchi, oase și masă de grăsime).

Mușchii și masa de grăsime, principalele componente ale greutateii corporale, sunt responsabile de viață și trebuie repartizate în mod echilibrat. Această repartizare variază în funcție de sex, vârstă și talie.

Prezența mușchilor permite practicarea de activități fizice, ridicarea de greutăți, deplasarea fără dificultate. Cu cât masa musculară este mai mare, cu atât aceasta consumă mai multă energie și contribuie astfel la controlul greutății.

Masa de grăsime are rol de izolator, de protecție și de rezervă de energie. Aceasta este inertă și stochează calorii excedentare dacă mâncați mai mult decât consumați. Exercițiul fizic permite reducerea masei de grăsime, iar sedentarismul duce la creșterea acesteia.

În cantități mari, masa de grăsime devine periculoasă pentru sănătate (riscuri cardiovasculare, colesterol etc.)

## Slăbiți pe termen lung

---

Dacă urmați un regim, Bodysignal vă ajută să controlați pierderea de masă de grăsime, veghind totodată la menținerea masei musculare la un nivel corespunzător. Într-adevăr, un regim alimentar necorespunzător poate duce la pierderea de masă musculară. Și tocmai mușchii sunt cei care consumă energie.

Dacă scade masa musculară, se ard mai puține calorii, iar corpul depozitează mai multă grăsime. Prin urmare, nu există o pierdere durabilă a masei de grăsime fără menținerea masei musculare. Bodysignal vă permite să vă controlați regimul și să mențineți echilibrul dumneavoastră corporal de-a lungul timpului.

## —Prevenirea obezității încă din copilărie

Bodysignal este un mijloc eficient de a depista, încă din copilărie, problemele de greutate.

Perioada de creștere este aceea în care parametri corpului uman se schimbă cel mai mult și este deseori dificil de observat dacă direcția este greșită. Iar o tendință spre obezitate, de exemplu, va fi tratată cu atât mai eficient, cu cât este descoperită mai devreme, evitându-se supraponderalitatea la vârsta adultă.

Cântarul Bodysignal este conceput pentru supravegherea compoziția corporală de la vârsta de 6 ani.

## Precauții de utilizare

**Cântăriți-vă întotdeauna pe o suprafață tare și plană. Nu vă cântăriți pe o mochetă sau un covor.**

**Atenție: este interzisă utilizarea acestui aparat de către purtătorii de stimuloare cardiace sau alt tip de aparat medical electronic, din cauza riscurilor de interferențe, provocate de curentul electric.**

Pentru ca acest aparat să vă ofere o satisfacție deplină, este necesar ca greutatea să fie măsurată întotdeauna în aceleași condiții:

- **trebuie să fiți în picioarele goale** (contact direct cu pielea). Picioarele goale trebuie să fie uscate și bine poziționate pe electrozi (vezi pagina 2). Atenție! Dacă pielea dumneavoastră prezintă multe calozități, există riscul ca datele să fie eronate.
- de preferință **o dată pe săptămână după deșteptare** (pentru a nu lua în calcul fluctuațiile de greutate din timpul zilei, legate de alimentație, digestie sau activitatea fizică a persoanei)
- **un sfert de oră după ridicarea din pat**, astfel încât apa din corpul dumneavoastră să fie repartizată în membrele inferioare.

De asemenea, este important să vă asigurați că nu există niciun contact între picioare (coapse, genunchi, gambe) și labele piciorului. Dacă este cazul, așezați o foaie de hârtie între picioare.

## Principiu de măsurare

În momentul în care urcați pe cântar cu picioarele goale, un curent electric de foarte slabă intensitate este transmis în interiorul corpului prin intermediul electrozilor. Acest curent, transmis de la un picior la altul, întâmpină dificultăți când trebuie să treacă prin grăsime.

Această rezistență a corpului, numită impedanță bioelectrică, variază în funcție de sexul, înălțimea și vârsta utilizatorului, și permite determinarea masei de grăsime corporală și a limitelor acesteia.

Acest aparat nu prezintă niciun pericol, pentru că funcționează cu un curent foarte slab (4 baterii de 1,5 V).

Cu toate acestea, există riscul unei măsurări greșite în următoarele cazuri:

- persoane cu febră
- copii sub 6 ani (aparatură nu este calibrată sub această vârstă)
- femei însărcinate (totuși nu există niciun risc)
- persoane sub dializă, persoană care are edeme la picioare, persoană care suferă de dismorfie.

## Prima utilizare

**Important:** în timpul înregistrării datelor dumneavoastră personale:




- Bodysignal trebuie să rămână așezat pe sol,
- apăsarea tastelor se face cu un singur deget,
- platforma cântarului nu trebuie apăsată decât cu degetul și nu trebuie ținută.

Urcați pe cântar și urmați secvența 1 – paginile 4 și 5.

După ce coborâți de pe cântar pentru a salva caracteristicile personale în memorie, urmați instrucțiunile următoare:




### Exemplul unei femei de 34 de ani, înaltă de 160 cm

#### 1/ **Selectarea sexului:**

- Dacă sunteți femeie, apăsați tasta  timp de 2 secunde.
- Dacă sunteți bărbat, apăsați tasta  timp de 2 secunde.
- Validați-vă opțiunea apăsând tasta  timp de 2 secunde.






#### 2/ **Selectarea taliei (între 100 și 220 cm):**

- Dacă aveți peste 165 cm, apăsați tasta  timp de 2 secunde, până ajungeți la talia dumneavoastră.
- Dacă aveți sub 165 cm, apăsați tasta  timp de 2 secunde, până ajungeți la talia dumneavoastră.
- Validați talia apăsând tasta  timp de 2 secunde.



#### 3/ **Selectarea vârstei:**

- Dacă aveți peste 30 de ani, apăsați tasta  timp de 2 secunde, până ajungeți la vârsta dumneavoastră.
- Dacă aveți sub 30 de ani, apăsați tasta  timp de 2 secunde, până ajungeți la vârsta dumneavoastră.
- Validați vârsta dumneavoastră apăsând tasta  timp de 2 secunde.





Caracteristicile dumneavoastră sunt salvate automat în prima memorie liberă. Aparatul emite 3 bipuri și afișează din nou caracteristicile dumneavoastră, confirmând astfel salvarea corectă și numărul din memorie care a fost atribuit.



**Bip Bip Bip**

## Utilizările următoare

Cântarul Bodysignal este echipat cu un sistem de recunoaștere automată a utilizatorului. La prima cântărire, trebuie să salvați caracteristicile dumneavoastră personale în memorie (vezi paragraful precedent).

La cântăririle următoare, cântarul Bodysignal vă va recunoaște automat.

Urcați pe cântar și urmați secvențele I și II – paginile 4 și 5.

## Caz particular

În cazul în care 2 utilizatori au greutateți apropiate sau dacă dumneavoastră înregistrați o diferență de greutate anormal de mare, cântarul Bodysignal vă va solicita să reconfirmați numărul de memorie.

**Atenție, la schimbarea bateriilor, informațiile înregistrate în memorie se pierd.**

Astfel, după ce coborâți de pe cântar,

- dacă rămân memorii libere: apăsați timp de 2 secunde tasta (CLEAR X), apoi tasta (◀) sau (▶) până când este afișat numărul dumneavoastră din memorie. Apăsați apoi tasta (ENTER ↵) pentru a valida alegerea dumneavoastră.
- dacă toate memoriile sunt ocupate: apăsați timp de 2 secunde tasta (◀) sau (▶) până când este afișat numărul dumneavoastră din memorie. Apăsați apoi tasta (ENTER ↵) pentru a valida alegerea dumneavoastră.

## Interpretarea rezultatelor dumneavoastră

Bodysignal asigură o monitorizare personalizată. Acesta măsoară și afișează:

- greutatea dumneavoastră în kg
- masa de grăsime în kg
- evoluția compoziției dumneavoastră corporale raportat la cântărirea precedentă, indicată cu ajutorul luminilor.

RO

## Grafic privind nivelul masei de grăsime și al limitelor dumneavoastră personalizate

Masa dumneavoastră de grăsime este introdusă într-un grafic care reprezintă limitele personalizate pentru o stare de sănătate bună (calculate în funcție de sex, vârstă și talie).

Obiectivul este de a vă indica în mod precis și personalizat unde se situează masa de grăsime comparativ cu limitele dumneavoastră minime și maxime.



Masa de grăsime se situează sub limita dumneavoastră minimă.

Ar fi fără îndoială recomandat să creșteți masa de grăsime, deoarece aceasta constituie o rezervă importantă de energie pentru corpul dumneavoastră.



Masa dumneavoastră de grăsime și masa musculară sunt echilibrate. Continuați monitorizarea greutateii dumneavoastră.



Masa de grăsime este excesivă.

Modificați-vă obiceiurile alimentare și/sau practicați o activitate fizică.



Masa dumneavoastră de grăsime a depășit nivelul maxim măsurabil.

Modificați-vă rapid obiceiurile, pentru că vă puneți în pericol sănătatea.

Cântarul Bodysignal este conceput pentru întreaga familie (4 utilizatori diferiți), inclusiv copii, începând cu vârsta de 6 ani.

## VISIO CONTROL®

Pierderea sau creșterea în greutate pot avea un caracter pozitiv sau negativ, în funcție de cauza acestei oscilații: masa de grăsime sau mușchii.

Este foarte importantă interpretarea evoluției compoziției corporale pentru a cunoaște eficiența unei schimbări a obiceiurilor alimentare sau a activităților fizice.

VISIO CONTROL® este un indicator luminos care vă permite să cunoașteți imediat, într-o manieră simplă și plăcută, evoluția compoziției dumneavoastră corporale comparativ cu cântărirea precedentă.

Iată diferitele variații pe care VISIO CONTROL® le poate indica:

## Pierderea în greutate



Fie

pierderea de masă de grăsime



Regimul dumneavoastră alimentar și/sau activitățile fizice au un efect benefic asupra compoziției dumneavoastră corporale.

VISIO CONTROL® este verde



Modificați alimentația dumneavoastră consumând mai multe zaharuri lente și intensificați activitatea fizică.

VISIO CONTROL® este roz

## Creșterea în greutate



Activitatea fizică are un efect benefic asupra compoziției dumneavoastră corporale.

VISIO CONTROL® este verde



Modificați alimentația dumneavoastră, care este probabil dezechilibrată. Consumați mai multe legume și fructe. Reduceți consumul de zaharuri și de grăsimi și efectuați o activitate fizică.

VISIO CONTROL® este roz

## Stabilitate












Compoziția dumneavoastră corporală rămâne stabilă.

VISIO CONTROL® este portocaliu

**Greutatea dumneavoastră înregistrează variații naturale influențate de activitatea dumneavoastră zilnică (hidratare, ritm de viață etc.) Aceste variații "nesemnificative" nu modifică în niciun caz compoziția dumneavoastră corporală.**

**Cântarul Bodysignal este conceput pentru a vă indica cele mai semnificative variații în compoziția dumneavoastră corporală. În cazul în care compoziția corporală variază ușor, nu trebuie să vă îngrijorați. În acest caz, VISIO CONTROL® luminează portocaliu.**

Mesaje / situații	Acțiuni / Soluții
	<p>Greutatea depășește limita maximă de 160 kg.</p> <p>→ <b>Nu depășiți limita maximă.</b></p>
	<p>Trebuie să coborâți de pe cântar pentru a continua secvența.</p> <p>→ <b>Coborâți de pe cântar.</b></p>
	<p>Toate memoriile sunt ocupate.</p> <p>→ urmați <i>secvențele I, apoi III, paginile 4 și 5:</i></p> <p><b>1) Pentru a goli memoria:</b> La afișarea caracteristicilor dumneavoastră, apăsați tasta  timp de 10 secunde. Apare mesajul "---" și se aud 3 bipuri. Urcați înapoi pe cântar pentru a vă înregistra.</p> <p><b>2) Pentru a șterge alte date decât ale dumneavoastră:</b> La afișarea caracteristicilor dumneavoastră, apăsați tasta  sau  timp de 2 secunde pentru a ajunge la memoria care trebuie ștersă, după care apăsați tasta  timp de 10 secunde. Apare mesajul "---" și se aud 3 bipuri.</p> <p><b>3) Pentru a modifica parametri din memoria conținând datele dumneavoastră</b> (modificarea vârstei sau a taliei): La afișarea caracteristicilor dumneavoastră personale, apăsați tasta  timp de două secunde și veți accesa caracteristicile din memoria atribuită dumneavoastră. Procedați în modul prezentat în paragraful "FUNCTIONAREA – Prima utilizare".</p>
	<p>Vezi pagina 2</p>



Măsurare incorectă a masei de grăsime.

- **Verificați dacă sunteți în picioarele goale.**
- **Urcați înapoi pe cântar** poziționând corect picioarele dumneavoastră pe electrozi (vezi pagina 2).



Apăsați o tastă pentru a salva caracteristicile dumneavoastră, iar cântarul Bodysignal nu reacționează. SAU  
Încetați să apăsați o tastă, dar derularea informațiilor de pe ecran continuă.

**1) Cântarul Bodysignal detectează o altă apăsarea decât cea a degetului dumneavoastră.**

- Asigurați-vă că:
  - apăsarea se face cu un singur deget,
  - nu vă sprijiniți pe cântar,
  - nu prindeți cântarul între degete,
  - aparatul Bodysignal este poziționat corect pe sol.

sau

**2) Ați apăsat tasta prea scurt.**

Apăsați tasta cu degetul timp de 2 secunde.



**Să participăm la protecția mediului!**

① Aparatul dumneavoastră conține numeroase materiale valorificabile sau reciclabile.

➔ Predați aparatul la un punct de colectare pentru reciclare.

Različiti crteži namenjeni su isključivo ilustraciji karakteristika Bodysignal i Bodysignal glass i kao takvi nisu striktni odraz stvarnosti.

## Opis

---

1. Biranje pola muški/ženski
2. Težina u kg
3. Poruka koja vas poziva da siđete sa vage
4. Masno tkivo u kg
5. Položaj masnog tkiva prema personalizovanim granicama
6. Indikator ispražnjenosti baterije
7. Memorijski broj korisnika
8. Tasteri za kretanje levo i desno
9. Taster za validiranje
10. Taster za poništavanje poslednjeg sačuvanog unosa ili za brisanje memorije
11. Elektrode

---

## Novi pristup težini

Za bolje kontrolisanje težine i stasa, važno je znati svoj **telesni sastav** (voda, mišići, kosti i masno tkivo).

Mišići i masno tkivo, koji čine najveći deo težine, neophodni su za život i moraju biti u ravnoteži. Njihova raspodela varira u zavisnosti od pola, godina i visine.

Posedovanje mišića omogućava obavljanje fizičkih aktivnosti, podizanje predmeta i kretanje bez teškoća. Što je mišićna masa veća, ona iziskuje veće trošenje energije i tako može pomoći kontrolu težine.

Masno tkivo ima ulogu izolatora, zaštite i energetskih rezervi. Ono je inertno i taloži prekomerne kalorije, ukoliko ih unosite više nego što ih trošite. Fizička aktivnost omogućava smanjenje masnog tkiva, a nepokretnost ga uvećava.

Ako je prisutno u velikom obimu, masno tkivo postaje opasno po zdravlje (rizik od srčanih oboljenja, holesterol...).

SR

## Trajno smrštati

---

U slučaju dijete, Bodysignal Vam pomaže da kontrolišete gubitak masnog tkiva, vodeći računa o pravilnom održavanju Vaše mišićne mase. Zapravo, loša primena dijete u ishrani može dovesti do topljenja mišića. Pritom, mišići su potrošači energije. Ukoliko dođe do smanjenja mišićne mase, sagoravanje kalorija se umanjuje i telo tada taloži mast. Dakle, nema trajnog oslobađanja od masnog tkiva bez održavanja mišićne mase. Bodysignal Vam omogućava da kontrolišete dijete i da održavate skladno telo tokom vremena.

---

## Sprečava gojaznost u detinjstvu

Bodysignal je efikasno sredstvo za otkrivanje problema u težini već od ranog detinjstva.

Odrastanje je period kada se parametri ljudskog tela najviše menjaju i tada je često teško uočiti odstupanja. Pritom, što je sklonost ka gojenju ranije otkrivena, veće su šanse da se izbegne gojaznost deteta u zreлом dobu.

Bodysignal je zamišljen tako da se već od 6. godine može pratiti telesni sastav.

# Upozorenja pri korišćenju

Uvek se merite na ravnoj i tvrdoj podlozi. Nemojte da se merite na itisonu ili tepihu.

Da bi aparat funkcionisao na zadovoljavajući način, telesna težina se mora uvek meriti u istim uslovima :

- **obavezno bosim nogama** (direktan kontakt sa kožom) Stopala moraju biti suva i dobro postavljena na elektrode (videti stranu 2). Pazite, merenje može biti pogrešno ako imate previše zadebljanu kožu na stopalima.
- poželjno **jednom nedeljno nakon ustajanja** (da bi se izbeglo uračunavanje fluktuacije težine koje se javlja usred ishrane, varenja ili fizičke aktivnosti pojedinca).
- **1/4 sata nakon ustajanja**, tako da se voda u telu rasporedi u donjim ekstremitetima.

Takođe, važno je da se uverite da ne postoji nikakav kontakt između nogu (butine, kolena, članci), niti međ u stopalima. Ukoliko je to neophodno, postavite list papira između nogu.

## Proces merenja

Kada se bosih nogu popnete na vagu, struja veoma niskog intenziteta se putem elektroda pušta u Vaše telo.

Ta struja, koja se kreće od jednog stopala do drugog, nailazi na poteškoće čim se sretne sa masnoćom.

Ta otpornost tela, zvana bioelektrična otpornost, varira u zavisnosti od pola, starosti, visine korisnika i omogućava da se odredi količina masnog tkiva i njegove granice.

Ovaj aparat ne predstavlja nikakvu opasnost zato što je jačina struje veoma mala (4 baterije od 1,5V).

Ipak, postoji rizik od pogrešnog merenja u sledećim slučajevima :

- osobe sa povišenom temperaturom
- deca mlađa od 6 godina (aparat ne poseduje parametre ispod tog uzrasta)
- trudnice (za njih, korišćenje je bez rizika)
- osobe na dijalizi, osobe sa oteklim nogama, osobe koje pate od dismorfije.

**Pažnja : korišćenje ovog aparata zabranjeno je osobama koje nose pejsmejkere ili druga električna medicinska pomagala, zbog korišćenja struje pri merenju.**

SR

## Funkcionisanje

### Prvo korišćenje

**Važno : Kada memorišete podatke :**




- Bodysignal mora sve vreme stajati na podu,
- pritiskanje tastera vrši se samo jednim prstom,
- ploča ne sme trpeti nijedan drugi dodir osim Vašeg prsta i ne sme se držati.

Popnite se na ploču i pratite *sekvencu I – stranice 4 i 5.*

Kada siđete sa ploče da biste memorisali vaše lične karakteristike, pratite sledeća uputstva:




### Primer žene koja ima 34 godine i visoka je 160 cm

#### 1/ Odabir pola :

- ukoliko ste ženskog pola, pritisnite na 2 sekunde 
- ukoliko ste muškog pola, pritisnite na 2 sekunde 
- Potvrdite vaš izbor pritiskom od 2 sekunde na 






#### 2/ Odabir visine (od 100 do 220 cm) :

- Ukoliko ste viši od 165 cm, pritisnite  na 2 sekunde, do Vaše visine.
- Ukoliko ste niži od 165 cm, pritisnite  na 2 sekunde, do Vaše visine.
- Potvrdite Vašu visinu pritiskom od 2 sekunde na 



#### 3/ Odabir godina :

- Ukoliko imate više od 30 godina, pritisnite  na 2 sekunde, do Vaših godina.
- Ukoliko imate manje od 30 godina, pritisnite  na 2 sekunde, do Vaših godina.
- Potvrdite vaše godine pritiskom od 2 sekunde na 



Vaše karakteristike se automatski registruju u prvom slobodnom memorijskom odeljku. Tri zvučna signala "bip" i podsećanje na Vaše karakteristike potvrđuju Vam da je memorisanje uspešno i javljaju Vam dodeljeni memorijski broj.



**Bip Bip Bip**

## Naredna korišćenja

Bodysignal ima sistem za automatsko prepoznavanje korisnika. Nakon prvog merenja, morate sačuvati svoje lične karakteristike u memoriji videti prethodni paragraf).

Tokom narednih merenja, Bodysignal Vs automatski prepoznaje.








Popnite se na vagu i pratite *sekvencu I i II – stranice 4 i 5.*



## Posebni slučajevi

U slučaju da 2 korisnika imaju slične težine ili ukoliko Vam se težina između dva merenja drastično promenila, Bodysignal od Vas traži da potvrdite memorijski broj.

I to na sledeći način, nakon što siđete sa vage i

- ako je ostalo slobodnih memorijskih mesta : pritisnite  na 2 sekunde, potom  ili , sve do prikazivanja Vašeg memorijskog odeljka. Potom pritisnite  da biste potvrdili Vaš izbor.
- ako su svi memorijski odeljci zauzeti : pritisnite  ili  na 2 sekunde, sve do prikazivanja Vašeg memorijskog odeljka. Potom pritisnite  da biste potvrdili izbor.

**Pažnja! Memorisane informacije se brišu prilikom zamene baterija.**

## Tumačenje Vaših rezultata

Bodysignal obezbeđuje korišćenje prilagođeno pojedincu. On meri i prikazuje :

- Vašu težinu u kg
- Vaše masno tkivo u kg
- razvoj Vašeg telesnog sastava u odnosu na prethodno merenje.

### Grafički prikaz stanja Vašeg masnog tkiva u odnosu na lične granice.

Vaše masno tkivo takođe je prikazano na grafikonu koji predstavlja Vaše granice "dobrog zdravlja" (izračunate u odnosu na Vaš pol, starost i visinu).

Cilj je da Vam se na precizan i personalizovan način prikaže stanje Vašeg masnog tkiva u odnosu na donju i gornju granicu.



Vaše masno tkivo se nalazi ispod donje granice. Poželjno je da uvećate masno tkivo, budući da ono predstavlja važnu rezervu energije za vaše telo.



Vaše masno tkivo i mišićna masa su uravnoteženi, nastavite sa praćenjem težine.



Imate previše masnog tkiva. Promenite navike u ishrani i/ili bavite se fizičkom aktivnošću.



Vaše masno tkivo je prešlo maksimum merenja. Brzo promenite navike, ugrozili ste svoje zdravlje.

Bodysignal je stvoren za čitavu porodicu (4 različita korisnika), uključujući i decu stariju od 6 godina.

## VISIO CONTROL®

Gubitak ili uvećanje težine mogu biti ocenjeni kao pozitivni ili negativni, u zavisnosti od toga da li se tiču masnog tkiva ili mišićne mase.

Tumačenje razvoja telesnog sastava je veoma važno radi saznanja o tome da li su određene prakse u ishrani ili fizička aktivnost efikasni.

VISIO CONTROL® je svetlosni indikator koji Vam omogućava da na jednostavan i zabavan način veoma brzo spoznate razvoj svog telesnog sastava u odnosu na prethodno merenje.

Evo različitih reakcija sistema VISIO CONTROL® :

### Gubitak težine



gubitak  
masnog  
tkiva



Vaš način ishrane i/ili fizička aktivnost blagotvorno deluju na Vaš telesni sastav.

VISIO CONTROL® je zelene boje



gubitak  
mišićne  
mase



Promenite način ishrane dajući prednost sporim šećerima i bavite se fizičkom aktivnošću.

VISIO CONTROL® je roze boje

### Uvećanje težine



uvećanje  
mišićne  
mase



Fizička aktivnost kojom se bavite blagotvorno deluje na Vaš telesni sastav.

VISIO CONTROL® je zelene boje



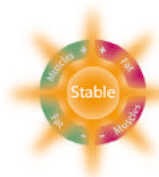
uvećanje  
masnog  
tkiva



Promenite način ishrane, koji verovatno nije uravnotežen, dajući prednost povrću i voću. Smanjite unošenje šećera i masti i bavite se fizičkom aktivnošću.

VISIO CONTROL® je roze boje

## Stabilnost



Stabilno







Vaš telesni sastav je stabilan.

VISIO CONTROL® je narandžaste boje




Vaša težina se sreće sa svakodnevnim prirodnim promenama (hidratacija, životni ritam...). Te « beznačajne » promene ni na koji način ne utiču na Vaš telesni sastav.

Bodysignal je osmišljen tako da Vam prikazuje najvažnije promene u telesnom sastavu. Ukoliko Vaš telesni sastav trpi blage promene, ne treba da se uzbuđujete. U tom slučaju, VISIO CONTROL® postaje narandžast.

## Specijalne poruke

Poruke / situacije	Radnje / Rešenja
	Težina je veća od maksimalne mere od 160 kg. → <b>Nemojte prelaziti maksimalnu nosivost.</b>
	Potrebno je da siđete sa vage da bi uređaj nastavio sa sekvencom. → <b>Siđite sa vage.</b>
	Svi memorijski odeljci su zauzeti → sledite <i>sekvence I, potom III na stranicama 4 i 5</i> : <b>1) Da biste ispraznili memoriju:</b> Po prikazivanju ličnih karakteristika, pritisnite  na 10 sekundi. Pojavljuje se poruka "----" i čuju se 3 zvučna signala. Ponovo se popnite na vagu da biste sačuvali svoje podatke.

SR

	<p><b>2) Za brisanje tuđe memorije :</b>          Po prikazivanju vaših ličnih karakteristika, pritisnite ◀ ili ▶ na 2 sekunde da biste došli do memorijskog odeljka koji želite izbrisati, potom pritisnite (CLEAR X) na 10 sekundi. Pojavljuje se poruka "----" i čuju se 3 zvuka bip.</p> <p><b>3) Za promenu parametara Vašeg memorijskog odeljka</b> (izmena godina ili visine):          Po prikazivanju Vaših ličnih karakteristika, pritiskom (CLEAR X) na 2 sekunde pristupate karakteristikama Vašeg memorijskog odeljka.          Postupite po uputstvima iz paragrafa "FUNKCIONISANJE – Prvo korišćenje".</p>
	<p>Videti stranicu 2</p>
	<p>Pogrešno merenje masnog tkiva.</p> <p>→ <b>Proverite da li ste bos.</b>          → <b>Sidite i popnite se na aparat</b> dobro postavivši stopala na elektrode (videti stranicu 2).</p>
	<p>Pritisnete taster za čuvanje Vaših karakteristika a Bodysignal ne reaguje.          III          Prestanete da pritisnete taster, a informacije na ekranu se i dalje prikazuju u nizu.</p> <p><b>1) Bodysignal registruje još neki pritisak, osim Vašeg prsta.</b>          → Uverite se :          - da pritisnete samo jednim prstom,          - da ne pritisnete ploču,          - da ploča nije uklještena,          - da je Bodysignal dobro postavljen na podu.</p> <p>ili  <b>2) Previše kratko pritisnete dugme.</b>          Zadržite prst 2 sekunde na tasteru.</p>

Različne risbe služijo samo kot ilustracija značilnosti Bodysignal in Bodysignal glass in ne odražajo vedno dejanskega stanja.

## Opis

---

1. Izbira spola moški / ženska
2. Teža v kg
3. Sporočilo za stopanje s plošče
4. Maščobna masa v kg
5. Položaj maščobne mase glede na osebno določene omejitvene vrednosti
6. Indikator izrabljenosti baterij
7. Številka pomnilnika uporabnika
8. Tipke za tekoči prikaz v levo in v desno
9. Tipka za potrditev
10. Tipka za preklic zadnjega vnosa podatka ali brisanja pomnilnika
11. Elektrode

---

## Nov pristop h kontroliranju teže

Za boljše obvladovanje telesne teže in videza je važno poznati svojo **zgradbo telesa** (voda, mišice, kosti in maščobna masa).

Mišice in maščobna masa, ki v glavnem sestavljajo težo, so nujno potrebne za življenje in morajo biti enakomerno razporejene. Porazdelitev se razlikuje glede na spol, starost in velikost.

Mišice omogočajo izvajanje telesnih dejavnosti, dviganje predmetov, premikanje brez težav. Večja kot je mišična masa, več energije porabi in s tem omogoča lažje obvladovanje teže.

Maščobna masa služi kot izolacija, zaščita in rezervna energija. Je inertna in shranjuje odvečne kalorije v primeru da pojedete več, kot porabite. Fizična aktivnost omogoča njeno zmanjšanje, sedeč način življenja pa jo povečuje.

Velika količina maščobne mase predstavlja nevarnost za zdravje (kardiovaskularno tveganje, holesterol ...).

## Trajno hujšanje

---

V okviru dietnega režima vam bo Bodysignal pomagal nadzirati izgubo maščobne mase, hkrati pa bo poskrbel za to, da obdržite mišično maso. Slaba prehrana lahko dejansko povzroči izgubo mišične mase. Mišice so namreč tiste, ki porabijo energijo.

Če izgubljam mišice, porabimo manj kalorij in telo začne skladiščiti maščobo. Zato ni mogoča trajna izguba maščobne mase brez ohranjanja mišične mase.

Bodysignal omogoča upravljanje vašega dietnega režima in trajno obvladovanje telesnega ravnotežja.

## - Preprečevanje debelosti že od otroških let

Bodysignal predstavlja učinkovit način, da lahko že v ranem otroštvu ugotovimo težave s težo.

Obdobje rasti namreč predstavlja čas, ko se parametri človeškega telesa najbolj spreminjajo in zato je pogosto težko odkriti odklon. Nagnjenost k debelosti lahko obravnavamo mnogo bolj učinkovito, če jo odkrijemo dovolj zgodaj in tako preprečimo preveliko težo otroka kot odrasle osebe.

Bodysignal je namenjen za nadzor telesne zgradbe že od 6. leta dalje.

# Varnostni ukrepi pri uporabi

Tehtanje vedno izvajajte na trdih in ravnih tleh. Ne tehtajte se na tapisonu ali preprogi.

Pozor: Uporaba te naprave je prepovedana za uporabnike pacemakerja ali druge medicinske elektronske opreme, ker lahko zaradi električnega toka pride do motenj.

SLO

Da bi naprava dajala kar najboljše rezultate, morate izvajati telesno meritev vedno pod enakimi pogoji:

- **obvezno z bosimi nogami** (neposreden stik s kožo). Noge morajo biti suhe in pravilno nameščene na elektrode (glejte 2. stran). Pozor: če je koža na stopalih preveč poroženela, so meritve lahko napačne
- po možnosti **enkrat na teden**, takoj ko vstanete (da se ne bi upoštevala nihanja teže čez dan, do katerih prihaja zaradi prehranjevanja, prebave ali fizične dejavnosti)
- **1/4 ure po vstajanju**, zato da se voda, ki jo vsebuje vaše telo, porazdeli v spodnje okončine. Pomembno je tudi preveriti, da ni nobenega stika med nogama (bedra, kolena, meči) in med podplatoma. Po potrebi med nogi namestite kos papirja.

## Merilno načelo

Ko stopite na ploščo z bosimi nogami, prenesejo elektrode v notranjost telesa električen tok zelo šibke jakosti.

Tok, ki se prenaša z ene noge na drugo, naleti na težave pri prehodu skozi maščobo.

Upornost telesa, imenovana tudi bioelektrična impedanca, se spreminja glede na spol, starost in velikost uporabnika in omogoča določanje maščobne mase in njenih mejnih vrednosti.

Naprava ne predstavlja nobene nevarnosti, saj deluje na zelo šibek tok (4 baterije po 1,5 V).

Vendar pa lahko v naslednjih primerih pride do nepravilnih meritev:

- oseba ima temperaturo
- otroci mlajši od 6 let (naprava ni umerjena za vrednosti izpod te starosti)
- noseča ženska (vendar brez nevarnosti)
- oseba pod dializo, oseba z edemi na nogah, oseba, ki boleha za dismorfijo

## Delovanje

### Prva uporaba

Važno: med registriranjem vaših telesnih podatkov:




- Bodysignal mora ležati na tleh,
- pritiskanje na tipke se mora izvajati samo z enim prstom,
- na ploščo ne smete izvajati nobenega drugega pritiska razen s prstom na tipke in je ne smete držati.

Stopite na ploščo in izvedite zaporedje I – strani 4 in 5.

Stopite s plošče, da se vaši telesni podatki shranijo v pomnilnik, in sledite naslednjim napotkom:




### Primer 34-letne ženske, visoke 160 cm

#### 1/ Izbira spola:

- Če ste ženska, pritisčajte 2 sekundi na .
- Če ste moški, pritisčajte 2 sekundi na .
- Potrdite izbiro, tako da 2 sekundi pritisčete na .






#### 2/ Izbira velikosti (od 100 do 220 cm):

- Če ste višji od 165 cm, pritisčajte 2 sekundi na .
- Če ste nižji od 165 cm, pritisčajte 2 sekundi na .
- Potrdite izbiro, tako da 2 sekundi pritisčete na .



#### 3/ Izbira starosti:

- Če ste starejši od 30 let, pritisčajte 2 sekundi na .
- Če ste mlajši od 30 let, pritisčajte 2 sekundi na .
- Potrdite izbiro, tako da 2 sekundi pritisčete na .



Vaši podatki se avtomatsko shranijo v prvi prosti pomnilnik. 3 piski in prikaz vaših podatkov potrdijo uspešnost shranjevanja in številko pomnilnika, ki vam je dodeljena.



**Bip Bip Bip**

## Načini uporabe

Bodysignal je opremljen s sistemom za samodejno prepoznavanje uporabnika. Pri prvem tehtanju morate shraniti svoje osebne podatke v pomnilnik (glejte prejšnji odstavek).

Pri nadaljnjih tehtanjih vas Bodysignal samodejno prepozna. Stopite na ploščo in izvedite zaporedje I in II – strani 4 in 5.








SLO

## Posamezen primer

V primeru da imata 2 uporabnika približno enako težo ali da je vaše odstopanje teže nenormalno veliko, vas Bodysignal prosi, da potrdite svojo pomnilniško številko.

**Pozor, pri menjavi baterij se izgubijo podatki, shranjeni v pomnilniku.**

V takem primeru ko stopite s plošče,

- če so na voljo prosti pomnilniki: pritisčajte 2 sekundi na , nato pa na  ali , dokler se ne prikaže vaš pomnilnik. Nato pritisnite na  za potrditev svoje izbire.
- če so zasedeni vsi pomnilniki: pritisčajte 2 sekundi na  ali , dokler se ne prikaže vaš pomnilnik. Nato pritisnite na  za potrditev svoje izbire.

## Tolmačenje vaših rezultatov

Bodysignal omogoča osebno prilagojeno spremljanje teže. Meri in prikazuje:

- vašo težo v kg
- vašo maščobno maso v kg
- razvoj vaše telesne zgradbe, s svetlobnim prikazom, v primerjavi s prejšnjim tehtanjem.

### Grafični prikaz položaja maščobne mase in vaših osebno določenih omejitvenih vrednosti

SLO

Vašo maščobno maso prikazuje tudi grafični prikaz, ki predstavlja vaše mejne vrednosti za "dobro zdravstveno stanje" (izračunane glede na vaš spol, starost in velikost).

Cilj tega je, da se vam poda precizen in osebno prilagojen prikaz položaja vaše maščobne mase glede na vaše minimalne in maksimalne omejitvene vrednosti.



Vaša maščobna masa se nahaja pod minimalno mejno vrednostjo.

Nedvomno bi bilo dobro, da povečate svojo maščobno maso, ki predstavlja pomembno energetsko rezervo telesa.



Vaša maščobna in mišična masa sta uravnoteženi, vendar še naprej nadzirajte svojo težo.



Imate preveč maščobne mase.

Spremenite svoje prehranjevalne navade in/ali se ukvarjajte z neko telesno dejavnostjo.





Vaša maščobna masa je presegla maksimalni merilni nivo.  
Hitro spremenite svoje navade, saj ogrožate svoje zdravje.

Bodysignal je namenjen vsej družini (4 različni uporabniki), vključno z otroki od starosti 6 let dalje.

## VISIO CONTROL®

Izguba ali pridobivanje teže se lahko označita kot pozitivni ali negativni, glede na to ali gre za izgubo ali pridobivanje maščobne ali mišične mase.

Tolmačenje razvoja telesne zgradbe je zelo pomembno za ugotavljanje učinkovitosti spremembe prehranjevalnih navad ali izvajanja fizične dejavnosti.

VISIO CONTROL® je svetlobni indikator, ki omogoča, da na enostaven in preprost način ter na prvi pogled ugotovimo razvoj telesne zgradbe v primerjavi s predhodnim tehtanjem.

Spodaj so navedeni različni podatki, katere vam lahko prikaže VISIO CONTROL®:

### Izguba teže



Bodisi

izguba maščobne mase



Vaš način prehrane in/ali fizična dejavnost dobrodejno delujeta na vašo telesno zgradbo.

VISIO CONTROL® je zelen



Bodisi

izguba mišične mase



Spremenite prehrano z izbiro počasnih sladkorjev in izvajajte fizične dejavnosti.

VISIO CONTROL® je rožnat

SLO

## Pridobivanje teže

Bodisi



VISIO CONTROL® je zelen

povečanje  
mišične  
mase



Fizična dejavnost dobrodejno deluje na vašo telesno zgradbo.

Bodisi



VISIO CONTROL® je rožnat

povečanje  
maščobne  
mase



Spremenite prehrano, ki je verjetno neuravnotežena, raje izberite zelenjavo, sadje. Zmanjšajte porabo sladkorja in maščob in izvajajte tudi kakšno fizično dejavnost.

## Stabilnost



VISIO CONTROL® je oranžen

Stabilna












Vaša telesna zgradba ostaja stabilna.

SLO

Vaša teža ima naravna nihanja, povezana z vsakdanjim načinom življenja (hidracija, življenjski ritem ...). Ta "nepomembna" nihanja na noben način ne spreminjajo vaše telesne zgradbe.

Bodysignal je zasnovan tako, da prikaže najpomembnejša nihanja vaše telesne zgradbe. Če se vaša telesna zgradba spremeni samo neznatno, ni potrebe, da bi vas na to opozarjali. V takem primeru zasveti oranžen VISIO CONTROL®.

Sporočila/situacije	Dejanja/Rešitve
	<p>Obremenitev je večja od maksimalne nosilnosti 160 kg.</p> <p>→ <b>Ne prekoračite maksimalne nosilnosti.</b></p>
	<p>Da bi se lahko nadaljevalo zaporedje, zahteva naprava, da stopite s plošče.</p> <p>→ <b>Stopite s plošče.</b></p>
	<p>Vsi pomnilniki so zasedeni</p> <p>→ izvedite zaporedje I, nato III, strani 4 in 5 :</p> <p><b>1) Brisanje pomnilnika:</b> Po prikazu vaših osebnih podatkov pritisčajte 10 sekund na . Prikaže se sporočilo "---" in zaslišijo se 3 piski. Ponovno stopite na ploščo, da se registrirate.</p> <p><b>2) Brisanje pomnilnika, ki ni vaš:</b> Po prikazu vaših osebnih podatkov pritisčajte 2 sekundi na  ali , da dosežete pomnilnik, ki ga želite izbrisati, nato pa pritisčajte 10 sekund na . Prikaže se sporočilo "---" in zaslišijo se 3 piski.</p> <p><b>3) Spreminjanje parametrov vašega pomnilnika</b> (spreminjanje starosti ali velikosti): Po prikazu vaših osebnih podatkov pritisčajte 2 sekundi na  in prišli boste do podatkov svojega pomnilnika. Izvedite enak postopek kot v točki "DELOVANJE – Prva uporaba".</p>
	<p>Glejte 2. stran.</p>



Nepravilno merjenje maščobne mase.

→ **Pazite na to, da ste bosí.**

→ **Stopite na izdelek tako**, da sta stopali pravilno nameščeni na elektrode (glejte 2. stran).



Pritisnili ste na tipko, da bi shranili svoje podatke, vendar Bodysignal ne reagira.

ALI

Prenehali ste pritiskati na tipko, vendar se na zaslonu še naprej prikazujejo podatki.

**1) Bodysignal je zaznal pritisk, ki ga ne povzroča vaš prst.**

→ Prepričajte se:

- da se pritiskanje izvaja samo z enim prstom,
- da se ne naslanjate na ploščo,
- da ploščica ni ukleščena,
- da je Bodysignal postavljen na tla.

ali

**2) Premalo časa ste pritiskali na tipko.**

S prstom 2 sekundi pritiskajte na tipko.

### Sodelujmo pri varovanju okolja!



① Vaš aparat vsebuje številne dele, ki imajo svojo vrednost ali jih je še mogoče uporabiti.

➡ Oddajte ga na mestu za zbiranje odpadkov ali pa na pooblaščenem servisu, da bo šel v predelavo.

Različiti crteži namijenjeni su isključivo prikazu karakteristika Bodysignal i Bodysignal glass i ne odražavaju strogo stvarnost.

## Opis

---

1. Odabir spola muškarac/žena
2. Težina u kg
3. Poruka koja Vas poziva da siđete s ploče
4. Masna masa u kg
5. Položaj masne mase prema osobnim granicama
6. Indikator istrošenosti baterije
7. Memorijski broj korisnika
8. Tipke za pomicanje lijevo i desno
9. Tipka potvrde
10. Tipka za poništavanje zadnje unesenog podatka ili brisanje memorije
11. Elektrode

---

## Novi pristup težini

Za novu kontrolu težine i vitkosti potrebno je poznavati svoju **tjelesnu konstituciju** (voda, mišići, kosti i masna masa).

Težinu uglavnom sačinjavaju mišići i masna masa koji su neophodni za život i trebaju biti ravnomjerno raspoređeni. Taj podjela varira ovisno o spolu, dobi i visini. Imati mišiće omogućuje bavljenje fizičkim aktivnostima, podizati predmete, biti sposoban kretati se bez problema. Što je mišićna masa veća, to više troši energije i na taj način može pomoći kontroli težine.

Masna masa služi kao izolator, za zaštitu i pričuvu energije. Ona je inertna i uskladištava višak kalorija, ako jedete više nego trošite. Fizičkom vježbom se ona smanjuje, a neaktivnošću se povećava.

U značajnim količinama, masna masa postaje opasna po zdravlje (kardio-vaskularni rizici, kolesterol,...).

---

## Trajno skidanje težine

U okviru određenog režima Bodysignal Vam pomaže kontrolirati gubitak masne mase dok u isto vrijeme osigurava održavanje Vaše mišićne mase. U stvari, loše vođen prehrambeni režim može dovesti do topljenja mišića. Mišići su zapravo ti koji troše energiju.

Ako se gube mišići, sagorijeva se manje kalorija i tijelo onda naslaguje masnoću. Tako ne dolazi do trajnog gubljenja masne mase i ne održava se mišićna masa. Bodysignal Vam omogućuje upravljanje svojim režimom i ovladavanje svojom tjelesnom ravnotežom s vremenom.

---

## Sprečavanje gojaznosti od djetinjstva

Bodysignal je učinkovito sredstvo za utvrđivanje problema s težinom od malih nogu.

U stvari, dob rasta je razdoblje u kojem se najviše mijenjaju karakteristike ljudskog tijela i često je teško otkriti odstupanje. Sklonost gojaznosti, na primjer, će se učinkovitije tretirati što se ranije otkrije, čime se izbjegava da dijete ima prekomjernu težinu u odrasloj dobi.

Bodysignal je dizajniran za nadzor tjelesnog sastava od šeste godine života.

# Preporuke za uporabu

---

Kako biste u potpunosti bili zadovoljni uređajem, mjerenje težine tijela treba se obavljati uvijek u istim uvjetima:

- **obavezno bosih nogu** (izravan kontakt s kožom). Stopala trebaju biti suha i dobro postavljena na elektrode (pogledajte stranicu 2). Pozor, ako je koža Vaših stopala previše tvrda, mjerenje bi moglo biti pogrešno.
- vaganje bi se trebalo obavljati **jednom tjedno pri buđenju** (kako se ne bi uzelo u obzir fluktuiranje težine tijekom dana zbog jela, probave ili fizičke aktivnosti pojedinca)
- **1/4 sata nakon ustajanja**, na način da se voda sadržana u Vašem tijelu rasporedila u donjim udovima.

Također je važno uvjeriti se da nema kontakta između u nogu (butine, koljena, listovi) ni stopala. Ako je potrebno, između 2 noge postavite list papira.

## Načelo mjerenja

Kada se bosih nogu popnete na ploču, električna struja veoma slabe jačine provodi se putem elektroda u tijelo.

Ta struja koja se šalje od jednog do drugog stopala, nailazi na poteškoće čim treba prijeći preko masnoće. Taj otpor tijela pod nazivom bioelektrični otpor varira ovisno o spolu, starosti, visini korisnika i omogućuje određivanje masne mase i njenih granica.

Ovaj uređaj ne predstavlja nikakvu opasnost, jer radi sa slabom strujom (4 baterije od 1,5 V).

Međutim, postoji rizik od pogrešnog mjerenja u sljedećim slučajevima:

- kod osoba koje imaju groznicu
- kod djece mlađe od 6 godina (uređaj nije kalibriran za dob ispod te granice)
- kod trudnica (međutim bez opasnosti)
- kod osoba pod dijalizom, osoba koje imaju otok nogu, osobe koje imaju dismorfiju

Mjerenje težine uvijek vršite na čvrstoj i ravnoj podlozi. Ne važite se na tepisonu ili tepihu.

**Pozor : uporaba ovog uređaja zabranjena je kod osoba koje imaju pacemaker ili druge medicinske elektroničke uređaje zbog rizika od poremećaja vezanih uz električnu struju.**

HR

---

## Rad

### Prva uporaba

**Važno : tijekom pohranjivanja Vaših osobnih karakteristika:**




- Bodsifal treba ostati položen na pod,
- tipke se pritišću jednim jedinim prstom,
- ploča smije biti opterećena samo pritiskom prsta na tipkama i ne smije se držati.

Stanite na ploču i *sljedite niz 1 – stranice 4 i 5.*

Sđite s ploče da biste pohranili Vaše osobne karakteristike, slijedite sljedeće upute:




### Primjer 34-godišnje žene visoke 160 cm

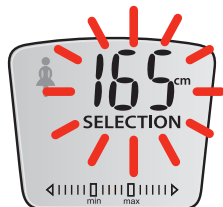
#### 1/ Odabir spola:

- Ako ste žena, pritisnite 2 sekunde .
- Ako ste muškarac, pritisnite 2 sekunde .
- Potvrdite svoj odabir pritiskom 2 sekunde na .






#### 2/ Odabir visine (od 100 do 220 cm):

- Ako ste viši od 165 cm, pritisnite 2 sekunde  dok se ne pojavi Vaša visina.
- Ako ste niži od 165 cm, pritisnite 2 sekunde  dok se ne pojavi Vaša visina.
- Potvrdite svoje visinu pritiskom 2 sekunde na .



#### 3/ Odabir životne dobi:

- Ako imate više od 30 godina, pritisnite 2 sekunde  do pojave svoje dobi.
- Ako imate manje od 30 godina, pritisnite 2 sekunde  do pojave svoje dobi.
- Potvrdite svoju dob pritiskom 2 sekunde na .



Vaše karakteristike će se automatski pohraniti u prvo slobodno memorijsko mjesto. 3 bipa i ponovni prikaz Vaših karakteristika potvrđuju Vam dobru pohranu podataka i memorijski broj koji Vam je dodijeljen.



### Bip Bip Bip

## Sljedeće uporabe

Bodysignal je opremljen automatskim sustavom prepoznavanja korisnika. Pri prvom vaganju trebate pohraniti svoje osobne karakteristike (pogledajte prethodno poglavlje).

Tijekom sljedećeg vaganja, Bodysignal Vas automatski prepoznaje.








Stanite na ploču i slijedite niz I i II – stranice 4 i 5.

HR

## Posebni slučaj

Ukoliko 2 korisnika imaju približno istu težinu ili ako je Vaše odstupanje težine abnormalno veliko, Bodysignal Vas traži da ponovo potvrdite svoj memorijski broj.

Na taj način, nakon što ste sišli s ploče,

- ako je ostalo slobodne memorije: pritisćite 2 sekunde , zatim  ili  sve do prikaza Vaše memorije. Zatim pritisnite  kako biste potvrdili svoj odabir.
- ako su sva memorijska mjesta zauzeta: pritisćite 2 sekunde  ili  sve do prikaza Vaše memorije. Zatim pritisnite  kako biste potvrdili svoj odabir.

**Pozor, nakon promjene baterija informacije pohranjene u memorijama će se obrisati.**

## Interpretacija rezultata

Bodysignal osigurava osobno praćenje. On mjeri i prikazuje:

- Vašu težinu u kg
- Vašu masnu masu u kg
- Vašu promjenu tjelesnog sastava, osvjetljeno, u odnosu na prethodno vaganje.

### Grafika položaja masne mase i Vaših osobnih granica

Vaša masna masa također je prikazana na grafici koja predstavlja Vaše osobne granice « dobrog zdravlja » (izračunatim prema Vašem spolu, starosti i visini).

Cilj je precizno i osobno Vam pokazati gdje se nalazi Vaša masna masa u odnosu na Vaše minimalne i maksimalne granice.

HR



Vaša masna masa je ispod donjih granica.

Bilo bi sigurno mudro povećati svoju masnu masu, jer ona čini važnu pričuvu energije za Vaše tijelo.



Vaša masna masa i Vaša mišićna masa su uravnotežene, nastavite nadzirati svoju težinu.



Vi imate previše masne mase.

Promijenite svoje prehrambene navike i/ili se bavite fizičkom aktivnošću.



Vaša masna masa prekoračila je maksimalnu razinu mjerenja.

Brzo promijenite svoje navike, Vaše zdravlje je ugroženo.

Bodysignal je dizajniran za cijelu obitelj (4 različita korisnika), uključujući i djecu stariju od 6 godina.



## VISIO CONTROL®

Gubitak ili dobitek na težini mogu se okarakterizirati pozitivno ili negativno, ovisno o tome jesu li vezani uz gubitak ili povećanje masne mase ili mišića.

Interpretacija razvoja tjelesnog sastava veoma je važna kako biste znali je li promjena prehrane ili fizičke aktivnosti učinkovita.

VISIO CONTROL® je svjetlosni indikator koji Vam omogućuje da na jednostavan i zabavan način u tren oka znate svoj tjelesni sastav u odnosu na prethodno vaganje.

Niže su navedene različite promjene koje Vam VISIO CONTROL® može prikazati :

### Gubitak težine



Vaš prehrabeni režim i/ili fizička aktivnost rade u prilog Vašem tjelesnom sastavu.

VISIO CONTROL® je zelene boje



Promijenite svoju prehranu davanjem prednosti laganim šećerima i fizičkoj aktivnosti.

VISIO CONTROL® je ružičaste boje

### Dobivanje na težini



Vaša fizička aktivnost radi u prilog Vašem tjelesnom sastavu.

VISIO CONTROL® je zelene boje



Izmijenite svoju prehranu koja vjerovatno nije uravnotežena, dajte prednost povrću, voću. Smanjite potrošnju šećera i masnoća, a zašto se ne biste bavili i nekom sportskom aktivnošću.

VISIO CONTROL® je ružičaste boje

## Stabilnost



Stabilno stanje →



Vaš tjelesni sastav je stabilan.

VISIO CONTROL® je narančaste boje

Vaša težina prirodno varira ovisno o Vašoj svakodnevici (hidratacija, životni ritam,...). Te varijacije "koje nisu značajne" ni u kom slučaju ne mijenjaju Vaš tjelesni sastav.

Bodysignal je dizajniran kako bi Vam prikazao najznačajnije varijacije u Vašem tjelesnom sastavu. Ako Vaš tjelesni sastav lagano varira, nije Vas potrebno alarmirati. U tom slučaju VISIO CONTROL® svijetli narančasto.

## Specijalne poruke

Poruke / situacije	Radnje / Rješenja
	Težina je veća od maksimalno dopuštene od 160 kg. → <b>Ne prekoračujte maksimalnu težinu.</b>
	Trebate sići s ploče kako bi uređaj nastavio sekvencu. → <b>Siđite s ploče.</b>


HR






Sva memorijska mjesta su zauzeta

→ slijedite nizove I, zatim III na stranicama 4 i 5:


### 1) Pražnjenje memorije:

Pri prikazu Vaših osobnih karakteristike, pritisćite 10 sekundi . Pojavljuje se poruka "---" i čuju se 3 bipa. Ponovo stanite na ploču kako biste se registrirali.

### 2) Pražnjenje memorije koja nije Vaša:

Pri prikazu Vaših osobnih karakteristika, pritisćite 2 sekunde  ili  kako biste ušli u memoriju koju želite obrisati, zatim pritisćite 10 sekundi . Pojavljuje se poruka "---" i čuju se 3 bipa.

### 3) Promjena parametara memorije (promjena starosti ili visine):

Pri prikazu svojih osobnih karakteristika, pritisćite 2 sekunde , ući ćete u karakteristike svoje memorije. Nastavite kao što je opisano u odlomku «RAD – Prva uporaba».



Pogledajte stranicu 2



Loše mjerenje mišićne mase.

→ **Provjerite da ste bosih nogu.**

→ **Ponovo se popnite** na proizvod te ispravno postavite stopala na elektrode (pogledajte stranicu 2).



Pritisnuli ste neku tipku kako biste pohranili svoje karakteristike, a Bodysignal ne reagira.

|||

Prestali ste pritiskati neku tipku, a informacije na zaslonu se i dalje automatski vrte.

**1) Bodysignal otkriva neki drugi pritisak osim onog Vašeg prsta.**

→ Uvjerite se :

- da je pritisak obavljen jednim jedinim prstom.
- da ne pritišćite ploču,
- da ona nije zaglavljena,
- da je Bodysignal dobro postavljen na podu.

ili

**2) Prekratko ste pritisnuli tipku.**

Sačuvajte pravo pritiskom od 2 sekunde na tipku.

Илюстрациите са предназначени единствено да покажат характеристиките на уредите Bodysignal и Bodysignal glass и не отразяват точно действителния им вид.

## Описание

---

1. Избор на пол "мъж/жена"
2. Тегло в килограми
3. Съобщение, приканващо ползвателя да слезе от кантара
4. Мастна маса в кг
5. Положение на мастната маса съгласно персоналните пределни граници
6. Индикатор за слаби батерии
7. Номер на ползвателя в паметта
8. Бутони за избор наляво и надясно
9. Бутон за потвърждаване
10. Бутон за нулиране на последно регистрираните данни или за изтриване на паметта
11. Електроди

---

## Нов подход към теглото

За по-ефикасното контролиране на теглото и силуета си е важно да познавате **телесния си състав** (вода, мускули, кости и мастна маса).

Мускулите и мастната маса, от които главно се образува теглото, са от жизненоважно значение и съотношението между тях трябва да бъде балансирано. Това съотношение зависи от пола, възрастта и ръста.

Мускулите позволяват извършването на физически дейности, повдигането на предмети, придвижването без усилие. Колкото по-голяма е мускулната маса, толкова повече енергия изразходва тя, като така може да спомогне за контролиране на теглото.

Мастната маса служи за изолация, за защита и за енергиен запас. Тя е инертна и съхранява излишната енергия, ако с храната приемате повече, отколкото изразходвате. Физическите упражнения позволяват нейното намаляване, докато при заседналият начин на живот тя се увеличава.

В голямо количество мастната маса е опасна за здравето (крие рискове от сърдечносъдови проблеми, холестерол,...).

## Трайно отслабване

---

По време на спазване на диета, Bodysignal ви помага да контролирате загубата на мастна маса, като същевременно способства за поддържането на вашата мускулна маса. На практика неподходящият хранителен режим може да причини загуба на мускулна маса. А мускулите са тези, които изразходват енергия.

Ако загубим мускулна маса, изгаряме по-малко калории и тялото натрупва мастна тъкан. Следователно няма трайна загуба на мастна маса без поддържане на мускулната маса. Bodysignal ви позволява да регулирате своя режим и да контролирате във времето телесния си баланс.

# Предпазване от затлъстяване още от детска възраст

Bodysignal е ефикасно средство за откриване, още от ранно детство, на проблемите с теглото.

Възрастта на растеж е периодът, през който параметрите на човешкото тяло се променят най-много и често е трудно да се открият отклоненията. А тенденцията към затлъстяване например може да се предотврати толкова по-ефикасно, колкото по-рано бъде открита, и така детето да избегне наднормено тегло, когато порасне. Bodysignal е проектиран за следене на телесния състав още от шестгодишна възраст.

## Предпазни мерки при употреба

За да може този уред да ви удовлетворява напълно, измерването трябва да се извършва при едни и същи условия:

- **задължително с боси крака** (директен контакт с кожата). Ходилата трябва да бъдат сухи и правилно поставени върху електродите (вж. стр. 2). Внимание! Ако кожата на ходилата ви е силно покрита с мазоли, съществува риск измерването да се окаже неточно.
- за предпочитане **един път седмично, сутрин** (за да не се отчитат колебанията в теглото през деня, свързани с храненето, храносмилането или физическата дейност на лицето).
- **15 мин. след ставане**, за да може водата в тялото да се разпредели в долните крайници.

Важно е също така да се уверите, че не съществува никакъв контакт между краката (бедрата, колене, прасци), нито между ходилата. При необходимост поставете лист хартия между двата крака.

### Принцип на измерване

Когато стъпите боси върху кантара, посредством електродите във вътрешността на тялото се предава електрически ток с много слабо напрежение.

Токът се предава от единия крак на другия и среща съпротивление, когато преминава през мастната тъкан.

Това съпротивление на тялото, наречено био-електрически импеданс, се различава в зависимост от пола, възрастта и ръста на ползвателя и позволява да се определят количеството мастна маса и пределните ѝ граници.

Уредът не представлява никаква опасност, тъй като работи с много слаб ток (4 батерии по 1,5 V).

Винаги осъществявайте измерването върху твърда и равна повърхност.

Не извършвайте измерване върху мокет или килим.

**Внимание!** Използването на този уред е забранено за лица с пейсмейкъри или други електронни медицински апарати поради риск от смущаване на действието им от електрическия ток.

Същевременно съществува риск от неточно измерване в следните случаи:

- при хора с висока температура;
- при деца под шестгодишна възраст (уредът не е калибриран за възраст, по-малка от тази);
- при бременни жени (въпреки че не съществува опасност);
- при хора, които са на диализа, с отоци на краката или страдащи от дисморфизъм.

## Начин на работа

### Първо използване

Важно! По време на записването на личните ви показатели:




- Bodysignal трябва да бъде поставен на пода;
- натискането върху бутоните става само с един пръст;
- върху кантара не трябва да се извършва никакъв допълнителен натиск освен този от пръста върху бутоните, като уредът не трябва да бъде придържан.

Качете се върху кантара и следвайте поредица от *действия I* - стр. 4 и 5.

След като слезете от кантара, за да запишете в паметта личните си показатели, следвайте указанията по-долу:




Пример за жена на 34 години с ръст от 160 см

#### 1) Избор на пол:

- Ако сте жена, натиснете за две секунди върху .
- Ако сте мъж, натиснете за две секунди върху .
- Потвърдете избора си, като натиснете за две секунди върху .






#### 2) Избор на ръст (от 100 до 220 см):

- Ако ръстът ви е над 165 см, натиснете за две секунди върху , докато достигнете числото на ръста си.
- Ако ръстът ви е под 165 см, натиснете за две секунди върху , докато достигнете числото на ръста си.
- Потвърдете избора си, като натиснете за две секунди върху .



BG

### 3) Избор на възраст:

- Ако възрастта ви е над 30 години, натиснете за две секунди върху , докато достигнете числото на възрастта си.
- Ако възрастта ви е под 30 години, натиснете за две секунди върху , докато достигнете числото на възрастта си.
- Потвърдете избора си, като натиснете за две секунди върху .



Показателите ви се записват автоматично в първата свободна памет. Успешното записване и зададеният за вас номер в паметта се потвърждават с трикратен звуков сигнал и припомняне на показателите ви.



**Bip Bip Bip**

## Последващо използване








Bodysignal притежава система за автоматично разпознаване на ползвателя. При първоначалното измерване трябва да запишете в паметта своите лични показатели (вж. предишния параграф).

По време на последващите измервания Bodysignal ви разпознава автоматично. Качете се върху кантара и следвайте поредици от *действия I и II - стр. 4 и 5*.

## Особен случай

В случай че двама ползватели имат близки стойности на теглото или отклонението в теглото ви е необичайно голямо, Bodysignal ще поиска да потвърдите отново номера си в паметта.

Така, след като слезете от кантара,

- ако остават свободни позиции в паметта: натиснете за две секунди върху , после върху  или , докато се покаже вашата позиция. След това натиснете върху , за да потвърдите избора си.
- ако всички позиции в паметта за заети: натиснете за две секунди върху  или , докато се покаже вашата позиция. След това натиснете върху , за да потвърдите избора си.

**Внимание!** При смяна на батериите записаната в позициите на паметта информация се заличава.



## Тълкуване на резултатите

Bodysignal осигурява персонализирано проследяване: Уредът измерва и показва:

- теглото ви в кг;
- мастната ви маса в килограми;
- изменението на телесния ви състав, чрез светлинен индикатор, спрямо предходното измерване.

### Графика на положението на мастната маса и персонализираните ви пределни граници

Мастната ви маса е изразена и върху графика, представяща персонализираните ви пределни граници на "добро здраве" (изчислени съгласно вашия пол, възраст и ръст).

Целта е да ви покаже по точен и персонализиран начин какво е положението на мастната ви маса спрямо вашата минимална и максимална пределна граница.



Мастната ви маса е под минималната ви пределна граница.

Без съмнение е добре да увеличите мастната си маса, тъй като тя представлява важен енергиен резерв за тялото ви.



Мастната и мускулната ви маса са балансирани - следва да продължите да наблюдавате теглото си.



Мастната ви маса е прекалено голяма.

Променете хранителните си навици и/или извършвайте физическа дейност.



Мастната ви маса е надвишила максималното ниво на измерване.

Променете своевременно навиците си - излагате здравето си на опасност.

Bodysignal е проектиран за използване от цялото семейство (четирима различни ползватели), в това число деца, навършили шестгодишна възраст.

### VISIO CONTROL®

Загубата или увеличаването на тегло могат да бъдат квалифицирани като положителни или отрицателни в зависимост от това, дали са свързани със загуба или увеличаване на мастна или мускулна маса.

Тълкуването на изменението на телесния състав е много важно, за да се разбере дали една промяна на хранителния режим или на физическата дейност е ефикасна. VISIO CONTROL® е светлинен индикатор, който ви позволява да научите по един лесен и забавен начин и само с един поглед изменението на своя телесен състав спрямо предходното измерване.

Следват различните варианти, които могат да бъдат посочени от VISIO CONTROL®:

## Загуба на тегло



хранителният ви режим и/или физическа дейност оказват положително влияние върху вашия телесен състав.

VISIO CONTROL® свети в зелено



променете начина си на хранене, като дадете приоритет на бавно разграждащите се въглехидрати и физическата активност.

VISIO CONTROL® свети в розово

## Увеличаване на теглото



физическата ви дейност се отразява благоприятно върху телесния ви състав.

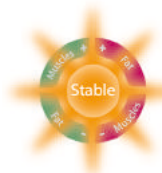
VISIO CONTROL® свети в зелено



променете храненето си, което по всяка вероятност е небалансирано, консумирайте с предимство плодове и зеленчуци. Намалете консумацията на въглехидрати и мазнини и извършвайте, ако е възможно, някаква физическа дейност.

VISIO CONTROL® свети в розово

## Стабилност



Стабилен





телесният ви състав е стабилен.

VISIO CONTROL® свети в оранжево

Теглото ви варира по естествен начин, като това е свързано с ежедневието ви (хидратиране, начин на живот и т.н.). Тези “незначителни” вариации в никакъв случай не променят вашия телесен състав.

Bodysignal е проектиран, за да ви указва най-значителните вариации във вашия телесен състав. Ако този състав варира много слабо, не следва да имате притеснения. В този случай VISIO CONTROL® светва в оранжево.

## Специални съобщения

Съобщения / случаи	Действия / Решения
	Товарът превишава максимално допустимия лимит от 160 кг. <b>→ Не надвишавайте максималния лимит.</b>
	Уредът указва, че трябва да слезете от него, за да продължи поредицата от действия. <b>→ Слезте от кантара.</b>

BG



Всички позиции в паметта за заети

→ следвайте поредица от *действия I, след това - III, стр. 4 и 5:*

**1) За да изчистите своята позиция в паметта:**

При появата на вашите лични показатели натиснете за десет секунди върху . Показва се съобщението “----” и се чува трикратен звуков сигнал. Качете се отново на кантара, за да се запишат показателите ви.

**2) За да изчистите позиция в паметта, различна от вашата:**

При появата на личните ви показатели натиснете за две секунди върху или , за да достигнете до позицията за изтриване, след което натиснете за десет секунди върху . Показва се съобщението “----” и се чува трикратен звуков сигнал.

**3) За да промените параметрите на своята позиция в паметта (промяна на възрастта или ръста):**

При появата на вашите лични показатели натиснете за две секунди върху и ще влезете в показателите на своята позиция в паметта. Изпълнете процедурата, както е описана в параграф “НАЧИН НА РАБОТА - Първо използване”.



Вж. стр. 2



Неточно измерена мастна маса.

→ Уверете се, че използвате уреда с боси крака.

→ Качете се отново на кантара като поставите правилно ходилата си върху електродите (вж. стр. 2).



Натискате бутон, за да запишете показателите си, но Bodysignal не реагира.

**или**

Спирате да натискате бутона, но информацията на екрана продължава да се показва.

**1) Bodysignal регистрира натискане, различно от това на пръста ви.**

→ Уверете се, че:

- натискате само с един пръст;
- не натискате плочата на кантара;
- кантарът не е притиснат;
- Bodysignal е добре поставен на пода.

**или**

**2) Натиснали сте съвсем за кратко бутона.**




Натиснете с пръста и го задръжте за две секунди върху бутона.



**Да участваме в опазването на околната среда!**

① Уредът е изработен от различни материали, които могат да се предадат на вторични суровини или да се рециклират.

➔ Предайте го в специален център или, ако няма такъв, в одобрен сервиз, за да бъде преработен.

<p>راجع الصفحة 2</p>	
<p>قياس خاطئ للكثلة الدهنية</p> <p>← تأكد بأن قدميك عاريتين.</p> <p>← اصعد مجدداً على الميزان مع وضع قدميك جيداً على الإلكترونيات (راجع الصفحة 2).</p>	
<p>لقد ضغطت على زر ما لحفظ بياناتك إلا أن الـ Bodysignal لا يستجيب. أو توقفت عن الضغط على الزر إلا أن الميزان لم يتوقف عن تمرير البيانات على الشاشة</p> <p>1) لقد اكتشف الـ Bodysignal أن هناك ضغطة أخرى غير ضغطة الأصبع: ← تأكد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بأن الضغط قد تم بواسطة أصبع واحد</li> <li>- من عدم الاستناد على الميزان</li> <li>- من عدم حصر الميزان</li> <li>- بأن الـ Bodysignal موجود على الأرض</li> </ul> <p>أو</p> <p>2) لقد ضغطت بشكل سريع جداً على الزر ← يجب الضغط بواسطة الأصبع لمدة ثانيتين.</p>	

التصرفات/الحلول	الرسائل/الوضعيات
<p>الوزن يفوق الحد الأقصى الذي تبلغ قيمته 160 كلغ                      ← لا تتجاوز الحد الأقصى المسموح به.</p>	
<p>يحتاج الميزان إلى نزولك حتى تتمكن من متابعة السلسلة                      ← انزل من الميزان</p>	
<p>جميع الذاكرات مشغولة                      ← اتبع السلسلة I ثم السلسلة III - الصفحتان 4 و 5 :</p> <p>(1) لمسح الذاكرة:                      عند عرض بياناتك الشخصية، اضغط 10 ثوان على الزر (CLEAR X). تظهر الرسالة «---» و تصدر 3 إشارات صوتية قصيرة. اصعد مجددا على الميزان لحفظ بياناتك.</p> <p>(2) لمسح ذاكرة أخرى لا تخصك:                      عند عرض بياناتك الشخصية، اضغط لمدة ثانيتين على (◀) أو (▶) للوصول إلى الذاكرة التي تريد مسحها، ثم اضغط لمدة 10 ثوان على (CLEAR X) تظهر الرسالة «---» و تصدر 3 إشارات صوتية قصيرة.</p> <p>(3) لتغيير بيانات الذاكرة (تغيير السن أو القامة):                      عند عرض بياناتك الشخصية، اضغط لمدة ثانيتين على (CLEAR X) و عندها يمكنك الولوج إلى بياناتك المحفوظة في الذاكرة. راجع الفقرة «تشغيل - الاستعمال للمرة الأولى» و اتبع الإرشادات التي جاءت بها.</p>	

عليك بتغيير عاداتك الغذائية التي يبدو أنها غير متوازنة. تناول الخضار و الفواكه. قلص من تناولك للسكريات و الدهون و مارس نشاطا بدنيا إن أمكن.



زيادة حجم الكتلة  
الدهنية



في حال

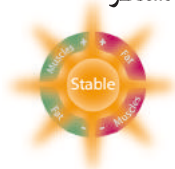
يضيء المؤشر \* VISIO CONTROL باللون الوردي

## وزن مستقر

تركيبتك الجسدية مستقرة.



مستقر



يضيء المؤشر \* VISIO CONTROL باللون البرتقالي

يرتبط التغيير الطبيعي لوزنك بحياتك اليومية (كمية الماء في الجسم، وتيرة العيش...). لا تتأثر تركيبتك الجسدية أبدا بهذا النوع من التغييرات لأنها «غير هامة». لقد صمم الـ Bodysignal لتنبيهك إلى التغييرات الهامة التي تطرأ على تركيبتك الجسدية. إذا طرأ تغير طفيف على تركيبتك الجسدية، ليست هناك حاجة لتغيير عاداتك. في هذه الحالة، يضيء المؤشر \* VISIO CONTROL باللون البرتقالي.



لقد صمم جهاز Bodysignal لجميع أفراد الأسرة (4 مستعملين مختلفين) بما فيهم الأطفال ابتداء من 6 سنوات فما فوق.

## VISIO CONTROL®

قد يكون فقدان الوزن أو زيادته إيجابيا كما قد يكون سلبيا وفقا لفقدان أو زيادة حجم الكتلة الدهنية أو العضلات المواكبة له. من المهم تفسير تطور التركيبة الجسدية لمعرفة ما إذا كان تغيير العادات الغذائية أو النشاط البدني مجديا أم لا.

الـ VISIO CONTROL® هو مؤشر ضوئي يسمح لك بالتعرف على تطور تركيبتك الجسدية مقارنة بقياس الوزن السابق وذلك بطريقة سهلة و مسلية و بنظرة خاطفة. هاهي مختلف التغيرات التي يمكن للمؤشر VISIO CONTROL® توضيحها:

### فقدان الوزن

لحميتك الغذائية و/أو نشاطك البدني  
تأثير إيجابي على تركيبتك الجسدية



فقدان الكتلة  
الدهنية



في حال

يفضي المؤشر VISIO CONTROL® باللون الأخضر

عليك بتغيير عاداتك الغذائية مع تناول  
السكريات البطيئة و القيام بنشاط بدني.



فقدان الكتلة  
العضلية



في حال

يفضي المؤشر VISIO CONTROL® باللون الوردي

### زيادة الوزن

لنشاطك البدني تأثير إيجابي على تركيبتك  
الجسدية



زيادة حجم الكتلة  
العضلية



في حال

يفضي المؤشر VISIO CONTROL® باللون الأخضر





ARA




## حالة خاصة

تحذير: استبدال البطاريات يؤدي إلى فقدان البيانات المحفوظة في الذاكرة.

إذا استعمل الميزان شخصان لهما وزن متقارب أو في حال وجود فارق كبير بين قياس و آخر، يطلب منك جهاز Bodysignal تأكيد رقم الذاكرة مجدداً.

بعد النزول من الميزان:

- في حال بقاء ذاكرات شاغرة: اضغط لمدة ثانيتين على  ثم على  أو  إلى أن تعرض الذاكرة الخاصة بك. اضغط بعد ذلك على  لتأكيد اختيارك.

- في حال عدم وجود ذاكرات شاغرة: اضغط لمدة ثانيتين على  أو  إلى أن تعرض الذاكرة الخاصة بك. اضغط بعد ذلك على  لتأكيد اختيارك.

## قراءة النتائج

يتيح ال Bodysignal متابعة شخصية و هو يقيس و يعرض:

- وزنك بالكيلغ
- كتلتك الدهنية بالكيلغ
- تطور تركيبتك الجسدية بواسطة المؤشر الضوئي مقارنة بقياس الوزن السابق.

### الرسم البياني لوضع الكتلة الدهنية و الحد الشخصي المسموح به

يوضح وضع كتلتك الدهنية بواسطة رسم بياني يمثل الحد الشخصي المسموح به أي الحد الذي يعني بأنك بصحة جيدة (يتم الحساب وفقاً للجنس و السن و القامة). و الهدف من ذلك هو تحديد وضع كتلتك الدهنية بشكل دقيق و مشخص مقارنة بحدك الشخصي الأدنى و الأقصى.

حجم كتلتك الدهنية يقل عن الحد الأدنى.

يجدر بك رفع حجم كتلتك الدهنية لأنها تشكل مخزناً هاماً للطاقة التي يحتاجها جسمك.



كتلتك الدهنية و العضلية متوازنة و لذلك يجدر بك الاستمرار في مراقبة وزنك.



حجم كتلتك الدهنية مرتفع. عليك بتغيير عاداتك الغذائية و/أو ممارسة نشاط بدني.



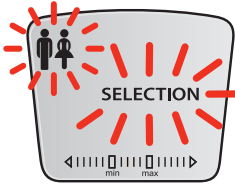
حجم كتلتك الدهنية تجاوز الحد الأقصى المسموح به عليك بتغيير عاداتك بسرعة لأنك تعرض صحتك للخطر.



اصعد على الميزان و اتبع السلسلة I - الصفحتان 4 و 5.

بعد النزول من الميزان اتبع الإرشادات التالية لحفظ بياناتك الشخصية في الذاكرة:

مثال: امرأة عمرها 34 سنة و قامتها 160 سم



1/ اختيار الجنس:

- ▶ إذا كان المستعمل امرأة: اضغطي لمدة ثانيتين على
- ◀ إذا كان المستعمل رجلا: اضغط لمدة ثانيتين على
- ENTER يتم تأكيد الاختيار بالضغط لمدة ثانيتين على



2/ اختيار القامة (من 100 إلى 220 سم):

- ▶ إذا كان طول قامتك يتجاوز 165 سم، اضغط لمدة ثانيتين على الزر إلى أن تصل إلى طول قامتك
- ◀ إذا كان طول قامتك يقل عن 165 سم، اضغط لمدة ثانيتين على الزر إلى أن تصل إلى طول قامتك
- ENTER يتم تأكيد الاختيار بالضغط لمدة ثانيتين على



3/ اختيار السن:

- ▶ إذا كان سنك يتجاوز 30 سنة، اضغط لمدة ثانيتين على الزر إلى أن تصل إلى سنك
- ◀ إذا كان سنك يقل عن 30 سنة، اضغط لمدة ثانيتين على الزر إلى أن تصل إلى سنك
- ENTER يتم تأكيد الاختيار بالضغط لمدة ثانيتين على



تحفظ بياناتك تلقائيا في الذاكرة الشاغرة الأولى. يتم تأكيد حفظ بياناتك في الذاكرة بواسطة 3 إشارات صوتية و تنبيه كما يعرض رقم الذاكرة الموافق.

**Bip Bip Bip**

## الاستعمالات الموالية

جهاز Bodysignal مزود بنظام التعرف الأوتوماتيكي على المستعمل.

عند قياس الوزن للمرة الأولى، يجب حفظ بياناتك الشخصية في الذاكرة (راجع الفقرة السابقة).

و بعد ذلك عند قياس الوزن لاحقا، يتعرف عليك جهاز Bodysignal تلقائيا. اصعد على الميزان و اتبع السلسلة

I و II - الصفحتان 4 و 5.

## احتياطات الاستعمال

لكي يستجيب هذا الجهاز لتطبيقاتكم، يجب قياس الوزن دائما في نفس الظروف:

- يجرى القياس إجباريا برجلين عاريتين (تلامس مباشر مع الجلد). يجب أن تكون الرجلان العاريتان جافتين و موضوعتين جيدا فوق الإلكترودات (راجع الصفحة 2). قد يكون القياس خاطئا في حال وجود تصلبات جلدية شديدة على الرجلين.

- من الأفضل إجراء القياس مرة في الأسبوع عند الاستيقاظ (لكي لا تؤخذ تقلبات الوزن بعين الاعتبار خلال النهار بسبب التغذية أو الهضم أو النشاط البدني للشخص)

- ¼ ساعة بعد الاستيقاظ، و هو الوقت الذي يكون فيه الماء الموجود في جسمك موزعا على الأطراف السفلية.

من المهم التأكد من عدم وجود أي تلامس بين الساقين (الفخذان و الركبتان و ربتلا الساق) أو بين القدمين. عند الحاجة، ضع ورقة بين الساقين.

### مبدأ القياس

عندما تصعد فوق الكفة عاري الرجلين، ينتقل تيار كهربائي ضعيف الشدة داخل الجسم بواسطة الإلكترودات. يواجه هذا التيار المنتقل من رجل إلى أخرى بعض الصعوبات عندما يصل إلى المناطق الدهنية. تسمى مقاومة الجسم هذه «ممانعة بيوكهربائية»، و هي تتنوع حسب جنس و سن و قامة المستعمل و تسمح بتحديد كمية الكتلة الدهنية و الحد المسموح به.

هذا الجهاز لا يشكل أي خطر لأنه يعمل بتيار ضعيف (4 بطاريات بتيار 1.5 فولت)، غير أن إمكانية إجراء قياس خاطئ واردة في الحالات التالية:

- إذا كان الشخص مصابا بالحمى  
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات (الجهاز غير مضبوط لما دون هذه السن).

- النساء الحوامل (لا يوجد أي خطر)  
- في حال العلاج بجهاز الغسيل الكلوي، وجود وذمات على الرجلين، شذوذ في البنية.

يجب إجراء القياس دائما فوق مكان صلب و مسطح. لا يقاس الوزن على الموكيت أو السجاد.

تحذير: لا يسمح باستعمال هذا الجهاز من قبل الحاملين لأجهزة تنظيم النبض أو أي أجهزة إلكترونية طبية أخرى، نظرا لمخاطر حدوث اضطرابات ناجمة عن التيار الكهربائي.

## التشغيل

### الاستعمال للمرة الأولى

هام: أثناء تسجيل بياناتك الشخصية: يجب ترك الـ Bodysignal على الأرض يتم الضغط على الأزرار بأصبع واحد فقط  
ما عدا الضغط بالأصبع على الأزرار، لا تضغط على الميزان و لا تمسك به.

تهدف الرسوم المختلفة إلى توضيح مواصفات الجهازين Bodysignal glass و Bodysignal وهي ليست مطابقة للواقع بشكل تام.

## المواصفات

1. انتقاء الجنس رجل/امرأة
2. الوزن بالكيلو
3. رسالة المطالبة بالنزول من الميزان
4. الكتلة الدهنية بالكيلو
5. وضع الكتلة الدهنية مقارنة بالحد المسموح به
6. مؤشر بطاريات ضعيفة
7. رقم ذاكرة المستعمل
8. أزرار التمرير من اليسار واليمين
9. زر التأكيد
10. زر إلغاء آخر البيانات المدخلة أو مسح الذاكرة
11. إلكترونيات

## نظرة جديدة إلى الوزن

للتحكم بالوزن والجسم بشكل أفضل، من المهم أن تعرف **تركيبتك الجسدية** (ماء، عضلات، عظام، كتلة دهنية). يتكون الوزن أساساً من العضلات والكتلة الدهنية، وهما ضروريان للحياة، كما يجب أن يكون توزيعهما متوازناً. يتنوع هذا التوزيع حسب الجنس والسن والقامة. تسمح العضلات بممارسة النشاطات البدنية و برفع الأشياء ونقلها بدون عناء. وكلما كانت الكتلة العضلية هامة كلما زاد استهلاك الطاقة وبالتالي يساعد ذلك على مراقبة الوزن. تقوم الكتلة الدهنية بعزل و حماية و تخزين الطاقة. تتميز بخلوها كما أنها تخزن الحريات الفائضة إذا كانت كمية الأكل تفوق الكمية التي يصرها الجسم. تتقلص الكتلة الدهنية بفضل النشاط البدني و تزداد عند نقص الحركة. عند وجود كميات كبيرة منها، تشكل الكتلة الدهنية خطراً على الصحة (أمراض قلبية وعائية، كولسترول...).

## نحافة دائمة

عند القيام بحمية غذائية، يساعدك جهاز Bodysignal على مراقبة فقدان الكتلة الدهنية مع إبقاء الكتلة العضلية في حالة مستقرة. إن أي نظام غذائي غير مناسب قد يؤدي إلى تلاش عضلي فيما أن العضلات هي التي تستهلك الطاقة بشكل أساسي. عند تقلص الكتلة العضلية، يقوم الجسم بحرق كمية أقل من الحريات و بالتالي تختزن فيه الدهون. و عليه، لا تفقد الكتلة الدهنية بشكل دائم بدون بقاء الكتلة العضلية على حالها. يساع ذلك Bodysignal على توجيه حميةك و على التحكم في توازن جسمك مع مرور الوقت.

## الوقاية من السمنة منذ الطفولة

يعتبر Bodysignal وسيلة فعالة لاستقصاء مشكلات الوزن منذ الطفولة المبكرة. تتمثل مرحلة النمو في الفترة التي تزداد فيها أعراض التحول على الجسم بحيث يصبح من الصعب الكشف عن أي خلل. ففي حالة ميل الطفل نحو السمنة مثلاً، كلما تم الكشف عنها مبكراً كلما كانت فرص معالجتها أكثر فعالية، و بذلك تجنب الطفل الوزن الزائد حين يصبح راشداً. لقد صمم الميزان خصيصاً لمراقبة تركيبة الجسم ابتداءً من سن 6 سنوات.

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