

Tefal®

BODYMASTER
BM60XX



www.tefal.com

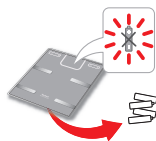
FR
NL
DE
EN
IT
ES
PT
EL
DA
FI
TR
PL
CS
HU
SK
RO
SR
HR
BG
RU
SL
UK



A

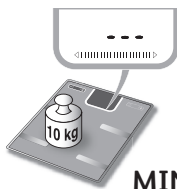
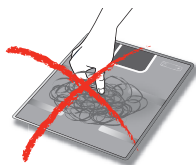
B

C



4 LR03 Alkaline

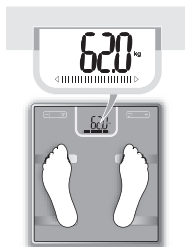
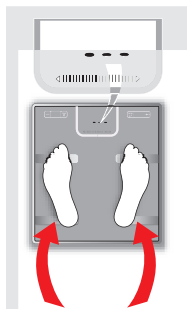
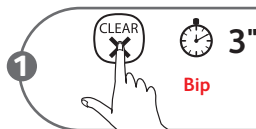
~~R03 - HR03 Rechargeable battery~~

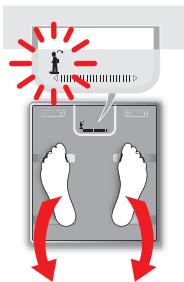


MIN



MAX

I**II****III**



Bip Bip Bip)))



3"

Bip

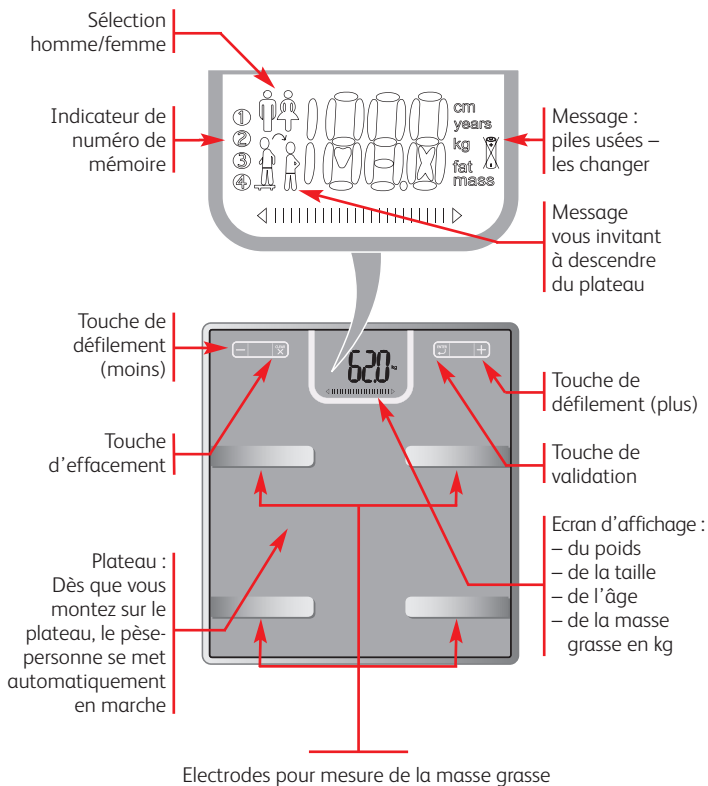


Bip Bip Bip)))



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

Description



Conseils pour bien suivre son poids

Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître sa **composition corporelle** (eau, muscles, os et masse grasse). Les muscles et la masse grasse, qui composent principalement le poids, sont indispensables à la vie, et doivent être répartis de façon équilibrée. Cette répartition varie selon le sexe, l'âge et la taille.

Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, se déplacer sans peine. Plus la masse musculaire est importante, plus elle consomme de l'énergie et peut ainsi aider au contrôle du poids. La masse grasse sert d'isolant, de protection et de réserve d'énergie. Elle est inerte et stocke les calories excédentaires, si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique permet de la réduire, la sédentarité l'augmente. En quantité importante, la masse grasse devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol,...).

Dans le cadre d'un régime, ce produit vous aide à contrôler la perte de masse grasse tout en veillant au bon maintien de votre masse musculaire. En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire. Or, ce sont les muscles qui consomment de l'énergie.

Si on perd du muscle, on brûle moins de calories et le corps stocke alors de la graisse. Il n'y a donc pas de perte durable de la masse grasse sans maintien de la masse musculaire. Ce produit vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, la mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions :

- **impérativement les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes, **voir page 2**. Attention, si vos pieds présentent trop de callosité, la mesure risque d'être faussée.
- de préférence **une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu).
- **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.

Il est également important de s'assurer qu'il n'existe aucun contact entre les jambes (cuisses, genoux, mollets), ni entre les pieds. Si nécessaire, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

Principe de mesure

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes.

Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés dès qu'il faut traverser la graisse.

Cette résistance du corps, appelée impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur, et permet de déterminer la masse grasse et ses limites.

Cet appareil ne présente aucun danger car il fonctionne avec une tension très faible (piles de 1,5 V).

Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :

- personnes ayant de la fièvre,
- enfants de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge)
- femmes enceintes (cependant sans danger),
- personnes sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie.

Précautions d'emploi

- **Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plan. Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.**
- **Une fois sur le plateau du pèse-personne, évitez de bouger.**
- **Ne pas déplacer le produit pendant la manipulation des touches.**
- **Attention : au changement des piles, toutes les informations mises en mémoire sont perdues.**
- **Attention : l'utilisation de cet appareil est interdite chez les porteurs de pacemaker ou autre matériel électronique médical en raison des risques de perturbations liés au courant électrique.**
- **Cet appareil n'est pas un appareil médical, il ne doit pas être utilisé pour la détermination du poids à des fins de surveillance, de diagnostic ou de traitements médicaux.**

Fonctionnement

Mise en marche automatique en montant sur le plateau.

1 – Sélection des données

À la première pesée, pour que le pèse-personne puisse calculer votre masse grasse, une mémoire vous est attribuée. Vous devez sélectionner votre sexe, votre taille et votre âge.




Montez sur le plateau et **suivez la séquence I, pages 3-4.**

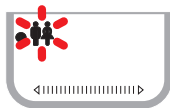
Vous êtes descendu du plateau, pour enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire, suivez les indications suivantes :

Exemple d'une femme de 30 ans qui mesure 165 cm




Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre et un numéro de mémoire vous est attribué.

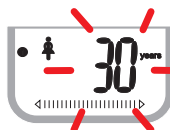
1/ Sélection du sexe :

- Si vous êtes une femme, appuyez sur .
- Si vous êtes un homme, appuyez sur .
- Validez votre choix en appuyant sur .






2/ Sélection de la taille (de 100 à 220 cm) :

- Si vous mesurez plus de 165 cm, appuyez sur , jusqu'à votre taille.
- Si vous mesurez moins de 165 cm, appuyez sur , jusqu'à votre taille.
- Validez votre taille en appuyant sur .



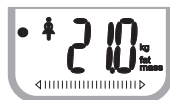
3/ Sélection de l'âge :

- Si vous avez plus de 30 ans, appuyez sur , jusqu'à votre âge.
- Si vous avez moins de 30 ans, appuyez sur , jusqu'à votre âge.
- Validez votre âge en appuyant sur .



4/ Votre poids s'affiche de nouveau.

5/ Votre masse grasse s'affiche en kg.



2 – Système de reconnaissance automatique de l'utilisateur








Votre pèse-personne est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur. A la 1^{ère} pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).

Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par le pèse-personne. Montez sur le plateau et suivez les **séquences I et II, pages 3-4**.

Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, le pèse-personne ne vous reconnaît pas, il vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

Ainsi, après être descendu du plateau :


- si le pèse-personne vous propose de vous enregistrer alors que vous êtes déjà en mémoire : appuyez sur  , puis sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.
- si le pèse-personne vous reconnaît dans une mauvaise mémoire : appuyez sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.
- Si vous êtes un nouvel utilisateur, choisissez la première mémoire vide pour enregistrer vos paramètres et si toutes les mémoires sont pleines, effacez une mémoire (**voir point 3**).

3 – Effacement Mémoires




Toutes les mémoires sont occupées.

→ **suivez les séquences I, puis III, pages 3 et 4 :**


1) Pour vider votre mémoire :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 3 secondes sur  . Le message "Clr" apparaît et 3 bips retentissent.








2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez sur  ou  pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez 3 secondes sur  . Le message "Clr" apparaît et 3 bips retentissent.

3) Pour changer les paramètres de votre mémoire : (changement d'âge ou de taille).

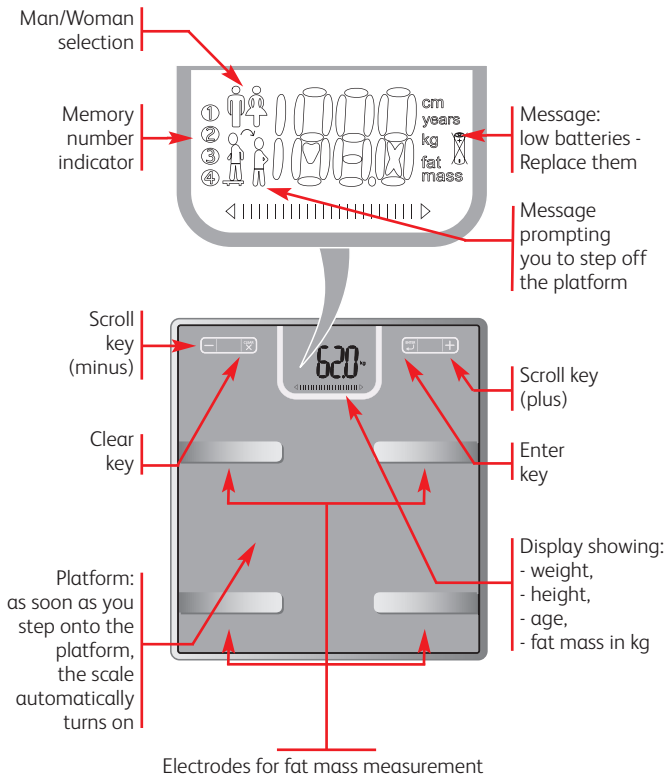
A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez sur , vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire. Procédez comme au paragraphe “**FONCTIONNEMENT – Sélection des données**”, page 7.

Messages spéciaux

Messages/Situations	Actions/Solutions
	La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg. Ne dépassez pas la charge maximale.
	Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence. → Descendez du plateau.
	1) Toutes les mémoires sont occupées. → voir « Effacement mémoires » page 9. 2) Vous n'êtes pas reconnu. → Sélectionnez votre mémoire et votre taille en appuyant sur  , et appuyez sur la touche  .
	Voir page 2.
	Vous êtes reconnu dans une autre mémoire : voir “ Cas particulier ”, page 9.
	Vous appuyez sur une touche et le produit ne réagit pas. 1) Le pèse-personne détecte un autre appui que celui de votre doigt. → Assurez-vous : – que l'appui se fait avec un seul doigt, – que vous ne prenez pas appui sur le plateau, – que vous ne le maintenez pas pincé, – que le pèse personne est bien posé au sol. Ou 2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche. → Gardez le doigt appuyé sur la touche.

The drawings in this user's manual are intended for illustration only and may slightly differ from the product.

Description



Tips on tracking your weight

To control your weight and figure, you must know your **body composition** (including your fat mass). Muscles and fat mass, which essentially make up your weight, are indispensable for life, and must be distributed evenly. This distribution varies according to your sex, age and height.

Muscles allow you to carry out physical activities, lift objects and move without difficulty. The higher the muscle mass is, the more energy it consumes and thereby contributes to weight control.

Fat mass functions are insulation, protection and energy reserve. It is inert and stores surplus calories, if you eat more than what you burn. Physical exercise helps you to reduce it, whereas a sedentary lifestyle increases it. In high quantities, fat mass is dangerous to health (cardiovascular risks, cholesterol, etc.).

If you are on a diet, **BODYMASTER** will help you to control the loss of your fat mass while making sure your lean mass stays the same. This is helpful because an unsuitable diet can result in loss of muscle. However, only muscles consume energy.

This means that if you lose muscles, you will burn fewer calories and your body will store the fat. Therefore you cannot reduce your fat mass on a lasting basis without maintaining your muscle mass. **BODYMASTER** will help you to monitor your diet and control the balance of your body composition over time.

To get the best out of your appliance, the body measurement must always be taken in the same conditions:

- **Measurements must be taken barefoot** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and correctly positioned on the Electrodes, **see page 2**. Caution: if your feet are too calloused, the measurement may be distorted.
- Preferably **once a week first thing in the morning** (to avoid weight fluctuations during the day due to your food intake, digestion or physical activity).
- **15 minutes after you get up**, so that the water in your body can circulate to your lower limbs. It is also important to make sure that there is no contact between your legs (thighs, knees, calves) or between your feet. If necessary, slide a sheet of paper between your legs.

Measuring principle

When you step onto the scale, barefoot, a very low intensity electric current is transmitted into your body by the electrodes.

This current, transmitted from one foot to the other, comes up against obstacles when it must pass through fat.

This resistance of the body, called bio-electric impedance, varies according to your sex, age and height, and from this, the fat mass and its limits can be determined.

This appliance is entirely safe as it operates with a very low voltage (1.5 V batteries).

However, measurements may be distorted in the following cases:

- people with a fever,
- children under 6 (appliance not calibrated under this age),
- pregnant women (perfectly safe however),
- people on dialysis, people with oedemas on the legs, people suffering from dysmorphia.

Precautions of use

- **Always place the scale on a flat & hard floor when you take your measurement. Avoid carpets and soft surfaces.**
- **Once you step onto the scale, try to stand still.**
- **Do not move the appliance when handling the keys.**
- **Caution: all the data stored in the memories will be lost when replacing batteries.**
- **Caution: the use of this appliance is prohibited for persons wearing pacemakers or any other electronical medical equipment due to risks of interferences with the electric current.**
- **The appliance is not a medical device ; it must not be used to determine weight for medical supervision, diagnosis or treatments purposes.**

Using your bathroom scale

Automatic switch-on when stepping onto the platform.

1 – Selecting your data

When using for the first time, a memory is assigned to you so that the scale can calculate you fat mass.

You must select your sex, height and age.

Step onto the platform and follow **sequence I, pages 3-4.**

Step off the scale. To record your personal data, follow the below instructions :

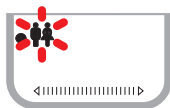
EN

Example of a 30-year old woman, 165cm tall

Your details are automatically recorded in the first free memory and a memory number is assigned to you.

1/ Selecting your sex:

- If you are a woman, press \ominus .
- If you are a man, press \oplus .
- Confirm your choice by pressing ENTER $\left[\text{ENTER} \right]$.



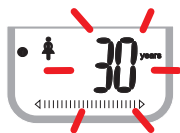
2/ Selecting your height (100 to 220 cm):

- If you are more than 165 cm tall, press \oplus , until your height is displayed.
- If you are less than 165 cm tall, press \ominus , until your height is displayed.
- Confirm your height by pressing ENTER $\left[\text{ENTER} \right]$.



3/ Selecting your age:

- If you are over 30, press \oplus , until your age is displayed.
- If you are under 30, press \ominus , until your age is displayed.
- Confirm your age by pressing ENTER $\left[\text{ENTER} \right]$.



4/ Your weight is displayed again.

5/ Your fat mass is displayed in kg.



2 – Automatic user recognition system

Your bathroom scale is equipped with an automatic user recognition








system. When weighing for the first time, you must save your personal data (see previous paragraph).

On subsequent uses, you are automatically recognized by the scale. Step onto the platform and follow **sequences I & II, pages 3-4**.

Special Case

Should 2 users have similar weights or if your weight differential is abnormally great, **BODYMASTER** asks you to reconfirm your memory number.

In this case, after stepping off the platform:


- If the scale offers to save your details even though these are already in its memory: press on the , then on the  or  until your memory data are displayed. Then press on the  to confirm your choice.
- If the scale gets the wrong memory for you: press on  or  until your memory is displayed. Then press on  to confirm your choice.
- If you are a new user, choose the first empty memory to save your settings and if all the memories are used, delete one of the memories (see point 3).

3 – Clearing Memories




All the memories are used.

→ Follow **sequence I, then III pages 3-4** :


1) To clear your memory:

When your personal characteristics are displayed, press for 3 seconds on . The message “Clr” appears and 3 beeps will sound.

2) To clear a memory other than your own:








When your personal characteristics are displayed, press on  or  to reach the memory to be deleted, then press for 3 seconds on . The message “Clr” appears and 3 beeps will sound.

3) To change the settings of your memory: (change in age or size)

When your personal characteristics are displayed, press on  to reach the characteristics in memory. Proceed as in the paragraph “Using your bathroom scale – Selecting your data”, page 13.

Special Messages

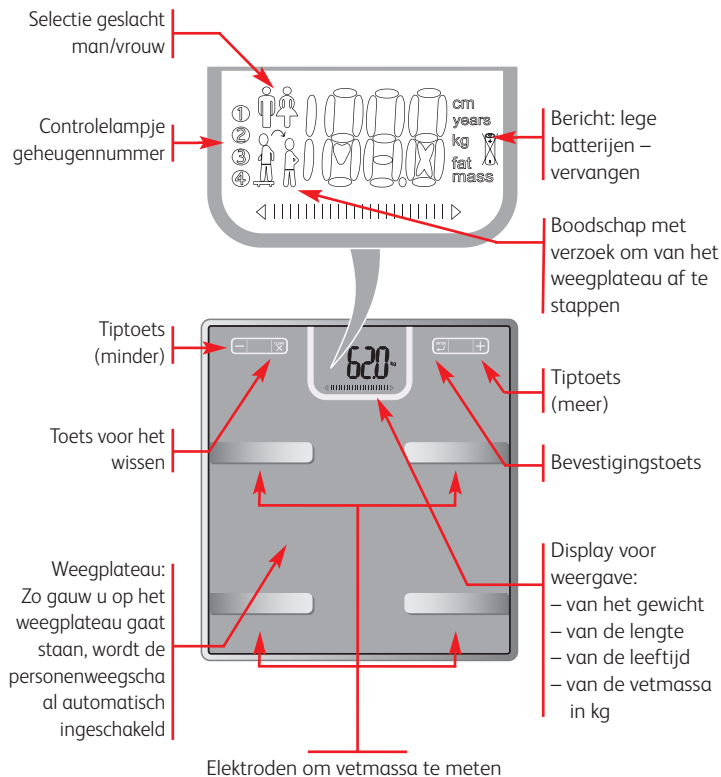
EN

Messages/Situations	Actions/Solutions
	<p>The load exceeds the maximum capacity of 160 kg. → Do not exceed the maximum capacity.</p>
	<p>The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence. → Step off the platform.</p>
	<p>1) All the memories are used. → See “Clearing memories” page 15.</p> <p>2) The BODYMASTER scale does not recognise you. → Select your memory and your height by pressing on  and press on .</p>
	<p>See page 2.</p>
	<p>The scale recognises you in a wrong memory: please see <u>Special Case</u>, page 15.</p>
	<p>You press a button to save your data and the scale does not react.</p> <p>1) BODYMASTER detects something other than your finger pressing. → Please ensure:</p> <ul style="list-style-type: none"> – that you are pressing with just one finger, – that you are not leaning on the platform, – that you are not holding it, – that BODYMASTER is placed on the ground. <p>Or</p> <p>2) You have pressed the button too briefly. → Keep your finger pressing on the button.</p>

De verschillende tekeningen zijn uitsluitend bedoeld ter illustratie van de kenmerken van de **BODYMASTER** en zijn geen exacte weergave van de werkelijkheid.

Omschrijving

NL



— Adviezen om uw gewicht goed te volgen

NL

Voor een betere beheersing van het gewicht en de slanke lijn, is het belangrijk dat men **zijn lichaamssamenstelling** (water, spieren, botten en vetmassa) kent. De spieren en de vetmassa die het grootste deel van het gewicht uitmaken, zijn onmisbaar om in leven te blijven en moeten op evenwichtige wijze verdeeld worden. Deze verdeling varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte. Onze spieren stellen ons in staat lichamelijke activiteiten uit te oefenen, voorwerpen op te tillen en ons moeiteloos te verplaatsen. Hoe groter de spiermassa, hoe meer energie gebruikt wordt en hoe beter het gewicht onder controle gehouden kan worden. De vetmassa dient als isolatie, bescherming en energievoorraad. Deze massa is traag en slaat overtollige calorieën op als u meer eet dan u verbruikt. Lichaamsbeweging helpt deze te verminderen, een zittend bestaan verhoogt deze. In grote hoeveelheden wordt de vetmassa gevaarlijk voor de gezondheid (hart- en vaatrisico's, cholesterol, enz.).

In het kader van een dieet helpt **BODYMASTER** u bij de controle van uw vetmassa en zorgt tegelijkertijd voor het in stand houden van uw spiermassa. Een slecht dieet kan namelijk tot afname van de spieren leiden. En het zijn juist de spieren die energie verbruiken.

Wanneer men spieren verliest, worden er minder calorieën verbrand en slaat het lichaam het vet op. Er is derhalve geen duurzaam verlies van de vetmassa mogelijk zonder de spiermassa in stand te houden. Met **BODYMASTER** kunt u uw dieet sturen en uw lichamelijke evenwicht in de tijd beheersen.

Om optimaal van dit apparaat gebruik te kunnen maken, moet de lichaamsmeting altijd onder dezelfde omstandigheden worden uitgevoerd:

- **altijd met blote voeten** (direct contact met de huid). De voeten moeten droog zijn en goed op de elektroden geplaatst worden, zie **pagina 2**. Let op, als er teveel eelt op uw voeten zit, kan het meten een verkeerd resultaat geven.
- **bij voorkeur één keer per week bij het opstaan** (om gewichtsschommelingen overdag als gevolg van de voeding, de spijsvertering en de lichamelijke activiteiten van de persoon buiten beschouwing te laten).
- **een kwartier na het opstaan**, zodat het in uw lichaam aanwezige water zich over de onderste ledematen heeft kunnen verdelen. Het is verder belangrijk te controleren of er geen enkel contact bestaat tussen de benen (dijen, knieën, kuiten), noch tussen de voeten. Hiervoor kunt u eventueel een vel papier tussen beide benen plaatsen.

Meetprincipe

Wanneer u met blote voeten op het met elektroden voorziene weegplateau gaat staan, wordt er door de elektroden een elektrisch stroompje met zeer lage intensiteit in uw lichaam doorgegeven.

Deze stroom, die via de voeten wordt doorgegeven, ontmoet een hindernis zodra hij vet tegenkomt.

Deze lichaamsweerstand, bio-elektrische impedantie genaamd, varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte van de gebruiker en maakt het mogelijk de vetmassa en zijn grenzen te bepalen.

Dit apparaat is absoluut ongevaarlijk, aangezien hij met zeer zwakke spanning werkt (batterijen van 1,5 V).

In de volgende gevallen is er echter het risico van een verkeerde meting:

- personen met koorts,
- kinderen onder de 6 jaar (dit apparaat is niet geïkht voor kinderen onder deze leeftijd),
- zwangere vrouwen (echter geen enkel risico),
- personen onder dialyse, die oedemen in de benen hebben of die aan dismorfie lijden.

Gebruiksadvies

- **Altijd wegen op een harde, vlakke ondergrond. Niet wegen op een tapijt of vloerkleed.**
- **Wanneer u eenmaal op het weegplateau van de personenweegschaal staat, niet meer bewegen.**
- **Het apparaat niet verplaatsen terwijl u op de toetsen drukt.**
- **Let op, wanneer u de batterijen vervangt, verliest u alle in de geheugens opgeslagen gegevens.**
- **Let op, het gebruik van dit apparaat is niet toegestaan voor personen met een pacemaker of ander elektronisch medisch materiaal, in verband met storingen die verband houden met de elektrische stroom.**
- **Dit apparaat is geen medisch apparaat, het mag niet gebruikt worden voor het bepalen van het gewicht voor medisch toezicht of voor een medische diagnose of behandeling.**

———— Werking van de personenweegschaal

Automatische inschakeling wanneer men op het weegplateau gaat staan.

1 – Selectie van de gegevens

Bij de eerste weging krijgt u een geheugen toegewezen, zodat de

personenweegschaal uw vetmassa berekenen kan. U moet uw geslacht, uw lengte en uw leeftijd selecteren.

Ga op het weegplateau staan en volg **stap I, pagina 3-4**.




NL

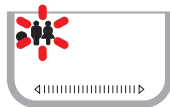
U bent van het weegplateau afgestapt om uw persoonlijke kenmerken in het geheugen op te slaan, volg de navolgende aanwijzingen:

Voorbeeld van een vrouw van 30 jaar met een lengte van 165 cm




Uw kenmerken worden automatisch opgeslagen in het eerste vrije geheugen en u krijgt een geheugennummer toegewezen.

1/ Selectie van het geslacht:

- Als u een vrouw bent, druk op .
- Als u een man bent, druk op .
- Bevestig uw keuze door op  te drukken.






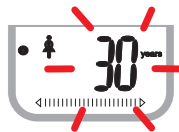
2/ Selectie van de lengte (tussen 100 en 220 cm):

- Als u langer bent dan 165 cm, druk op , tot aan uw lengte.
- Als u korter bent dan 165 cm, druk dan op , tot aan uw lengte.
- Bevestig uw lengte door op  te drukken.



3/ Selectie van de leeftijd:

- Als u ouder bent dan 30 jaar, druk op , tot aan uw leeftijd.
- Als u jonger bent dan 30 jaar, druk op , tot aan uw leeftijd.
- Bevestig uw leeftijd door op  te drukken.



4/ Uw gewicht wordt opnieuw weergegeven.

5/ Uw vetmassa wordt in kg weergegeven op het LCD display.



2 – Systeem dat de gebruiker automatisch herkent








BODYMASTER is voorzien van een systeem dat de gebruiker automatisch herkent. Bij de 1e weging moet u uw persoonlijke kenmerken in het geheugen opslaan (zie vorige paragraaf). Bij de volgende wegingen wordt u automatisch herkend door **BODYMASTER**.

Ga op het weegplateau staan en volg **serie I en II – pagina 3-4**.

Bijzonder geval

Wanneer 2 gebruikers niet veel in gewicht van elkaar verschillen of wanneer het verschil met uw vorige gewicht abnormaal groot is, zal **BODYMASTER** u vragen uw geheugennummer opnieuw te bevestigen. Wanneer u van het weegplateau afgestapt bent,

Wanneer u van het weegplateau afgestapt bent:

- als de personenweegschaal u vraagt zich nogmaals te registreren: druk op , vervolgens op  of  tot uw geheugen wordt getoond. Druk daarna op  om uw keuze te bevestigen.
- als de personenweegschaal u herkent in een foutief geheugen: druk op  of  tot uw geheugen wordt getoond. Druk daarna op  om uw keuze te bevestigen.
- als u een nieuwe gebruiker bent, kies het eerste vrije geheugen om uw gegevens in op te slaan. Wis een geheugen als alle geheugens in gebruik zijn (zie punt 3).

3 – Geheugens wissen




Alle geheugens zijn bezet.

→ volg de **serie I, vervolgens III, pagina 3-4**:

1) Om het geheugen te wissen:


Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 3 seconden op . Het bericht “**Clr**” verschijnt en er klinken 3 pieptonen.

2) Om een ander geheugen dan dat van uzelf te wissen:








Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken op  of  druk, om het te wissen geheugen te bereiken, 3 seconden op . Het bericht “**Clr**” verschijnt en er klinken 3 pieptonen.

3) Voor het veranderen van de parameters van uw geheugen

(wijziging van de leeftijd of de lengte).

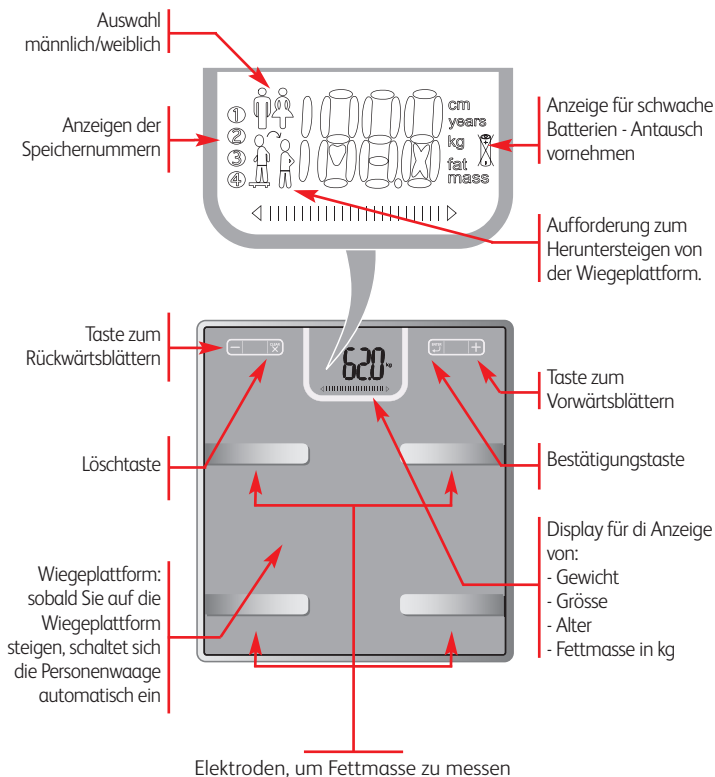
Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken op , u krijgt zo toegang tot de kenmerken van uw geheugen. Ga te werk als in de paragraaf «**WERKING – Selectie van de gegevens**», pagina 19.

Speciale berichten

Berichten/situaties	Handeling/Oplossing
	De belasting is zwaarder dan het maximale bereik van 160 kg. → U mag de maximale belasting niet overschrijden.
	U moet van het weegplateau afstappen om door te kunnen gaan met de serie. → Stap van het weegplateau af.
	1) Alle geheugens zijn bezet. → Zie « Geheugens wissen » pagina 21. 2) U wordt niet herkend. → Druk op  en op de knop  om uw geheugen en uw lengte te selecteren.
	Zie pagina 2
	U wordt herkend in een bestaand geheugen: zie <u>Bijzonder geval</u> , pagina 21.
	U drukt op een toets voor het registreren van uw kenmerken en BODYMASTER reageert niet. 1) BODYMASTER detecteert een andere druk dan die van uw vinger. → Controleer of: – u met één vinger drukt, – u niet op het weegplateau drukt, – u deze niet vasthoudt, – de BODYMASTER goed op de vloer staat. Of 2) U heeft te kort op de toets gedrukt. → Houd uw vinger op de toets gedrukt.

Die verschiedenen Abbildungen dienen zur Illustration der Eigenschaften Ihrer **BODYMASTER** Personenwaage. Sie erheben keinen Anspruch darauf, die Realität genau widerzuspiegeln.

Beschreibung



Tipps für eine optimal Gewichtüberwachung

Um sein Gewicht und seine Figur besser in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, die **Zusammensetzung seines Körpers** (Wasser, Muskeln, Knochen und Fettmasse) zu kennen.

DE

Muskeln und Fettmasse, die den größten Teil des Gewichts ausmachen, sind zum Leben unverzichtbar und müssen ausgewogen verteilt sein. Diese Verteilung ist je nach Geschlecht, Alter und Größe unterschiedlich.

Die Muskeln erlauben es, körperlichen Tätigkeiten nachzugehen und Gegenstände hochzuheben und ohne Anstrengung zu transportieren. Je mehr Muskelmasse ein Körper besitzt, desto mehr Energie verbraucht er; dieser Umstand kann bei der Kontrolle des Gewichts dienlich sein.

Die Fettmasse (Körperfett) dient als Isolierstoff, Schutz und Energiereserve. Sie ist träge und speichert die überschüssige Energie, wenn Sie mehr essen, als Sie verbrauchen.

Körperliche Bewegung reduziert, Inaktivität erhöht sie. In großer Menge kann sie ein Gesundheitsrisiko darstellen (Herz-Kreislaufsystem, Cholesterin,...).

BODYMASTER hilft Ihnen, bei einer Diät die Abnahme der Fettmasse zu kontrollieren und die Aufrechterhaltung Ihrer Muskelmasse zu gewährleisten. Unausgewogene Diäten können zu einem Verlust an Muskelmasse führen. Die Muskeln verbrauchen jedoch Energie.

Wenn man Muskelmasse verliert, werden weniger Kalorien verbrannt und der Körper legt Fettreserven an.

Es gibt deshalb keine dauerhafte Abnahme der Fettmasse ohne gleichzeitige Beibehaltung der Muskelmasse. **BODYMASTER** ermöglicht es Ihnen, Ihre Diät korrekt zu überwachen und jederzeit Ihr körperliches Gleichgewicht beizubehalten.

Um möglichst genaue Ergebniswerte zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, sich immer unter gleichen Voraussetzungen zu wiegen:

– **Unbedingt barfuß** (direkter Hautkontakt). Die Füße müssen trocken und gut auf den Elektroden positioniert sein, siehe **Seite 2**.

Achtung! Eine zu dicke Hornhautschicht kann die Messung möglicherweise verfälschen.

– Vorzugsweise **ein Mal pro Woche nach dem Aufwachen und vor dem Verzehr von Nahrung oder Flüssigkeiten** (um Gewichtsschwankungen auszuschließen, die je nach individueller Ernährung, Verdauung und körperlicher Betätigung im Laufe des Tages auftreten).

– **15 Minuten nach dem Aufstehen**, sodass sich das im Körper

enthaltene Wasser in den unteren Gliedern verteilt hat.

Ferner ist es wichtig sicherzustellen, dass sich weder die Beine (Schenkel, Knie, Waden) noch die Füße in irgendeiner Weise berühren. Klemmen Sie bei Bedarf ein Blatt Papier zwischen die Beine.

Messverfahren

Nachdem Sie barfuß auf die Wiegeplattform gestiegen sind, wird über die Elektroden elektrischer Strom mit sehr geringer Stromstärke in Ihren Körper geleitet. Dieser Strom, der von einem Fuß in den anderen geleitet wird, stößt auf Widerstand, sobald er Fettmasse durchqueren muss.

Dieser Widerstand im Körper, der auch bioelektrische Impedanz genannt wird, ist je nach Geschlecht, Alter und Größe des Benutzers unterschiedlich und ermöglicht es, Fettmasse und Grenzwerte zu ermitteln.

Dieses Gerät stellt keinerlei Gefahr dar, da es mit einer sehr niedrigen Spannung betrieben wird (1,5 V-Batterien).

Dennoch können unter Umständen in folgenden Fällen verfälschte Messergebnisse zustande kommen:

- bei Personen mit Fieber,
- bei Kindern unter 6 Jahren (das Gerät ist auf ein geringeres Alter nicht geeicht),
- bei Schwangeren (jedoch ohne jegliche Gefahr),
- bei Dialyse-Patienten, Personen mit Beinödemen und körperlichen Fehlbildungen.

Bedienungshinweise

- **Wiegen Sie sich immer auf einem harten und ebenen Untergrund. Stellen Sie die Waage zum Wiegen nicht auf einen Teppich.**
- **Sobald Sie auf die Wiegeplattform gestiegen sind, sollten Sie sich möglichst nicht bewegen.**
- **Beim Bedienen der Tasten darf das Gerät nicht verrückt werden.**
- **Achtung! Beim Wechseln der Batterien gehen alle gespeicherten Daten verloren.**
- **Achtung! Personen mit Herzschrittmacher oder sonstigen elektronischen Implantaten bzw. Träger medizinischer Elektronikgeräte dürfen dieses Gerät aufgrund einer strombedingten Störungsgefahr nicht benutzen.**
- **Dieses Gerät ist kein medizinisches Gerät und darf nicht zur Gewichtsermittlung für medizinische Überwachungs-, Diagnose- oder Behandlungszwecke verwendet werden.**

Funktionsweise der Personenwaage

Sobald Sie sich auf die Wiegeplattform stellen, schaltet sich die Waage automatisch ein.

1 – Eingabe der Daten

Damit die Personenwaage Ihre Fettmasse berechnen kann, wird Ihnen beim ersten Wiegevorgang eine Speichernummer zugeordnet. Dazu müssen Sie Ihr Geschlecht, Ihre Größe und Ihr Alter eingeben.




Steigen Sie zunächst auf die Wiegeplattform und befolgen Sie die Schritte der **Bildfolge I, Seiten 3-4**.

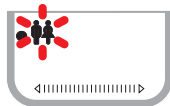
Steigen Sie nun von der Wiegeplattform herunter, um Ihre persönlichen Daten zu speichern. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

Beispiel: Eine 30-jährige Frau mit 1,65 m Größe




Ihre Daten werden automatisch im ersten freien Speicher abgelegt und eine Speichernummer wird Ihnen zugeordnet.

1/ Auswahl des Geschlechts:

- Wenn Sie eine Frau sind, drücken Sie auf .
- Wenn Sie ein Mann sind, drücken Sie auf .
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch ein Drücken auf .






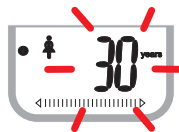
2/ Auswahl der Größe (100 bis 220 cm):

- Wenn Sie größer als 165 cm sind, drücken Sie auf  bis zu Ihrer Größe.
- Wenn Sie kleiner als 165 cm sind, drücken Sie auf  bis zu Ihrer Größe.
- Bestätigen Sie Ihre Größe durch ein Drücken auf .



3/ Auswahl des Alters:

- Wenn Sie älter als 30 Jahre sind, drücken Sie auf  bis zu Ihrem Alter.
- Wenn Sie jünger als 30 Jahre sind, drücken Sie auf  bis zu Ihrem Alter.
- Bestätigen Sie Ihr Alter durch Drücken auf .



4/ Ihr Gewicht wird erneut angezeigt.



5/ Ihre Fettmasse wird in kg auf dem Display angezeigt.



DE

2 – Automatisches Benutzererkennungssystem








BODYMASTER ist mit einem automatischen Benutzererkennungssystem ausgestattet. Beim ersten Wiegevorgang müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben und abspeichern (siehe vorhergehenden Absatz).

Bei allen nachfolgenden Wiegevorgängen werden Sie von der Personenwaage automatisch erkannt. Steigen Sie auf die Wiegeplattform und folgen Sie den Schritten der Bildfolge I und II, **Seiten 3-4**.

Sonderfall

Falls 2 Benutzer ein ähnliches Gewicht aufweisen oder falls die Gewichtsabweichung zum letzten Wiegeergebnis übermäßig groß ist, werden Sie aufgefordert, Ihre Speichernummer erneut zu bestätigen.

Steigen Sie dann von der Wiegeplattform herunter und:


- wenn Sie aufgefordert werden, einen Speicher zu wählen, obwohl Sie bereits einen Speicher festgelegt haben: Drücken Sie auf , dann auf  oder , bis Ihre Speichernummer angezeigt wird. Drücken Sie dann auf , um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- wenn Sie nicht dem richtigen Speicher zugeordnet werden: Drücken auf  oder , bis Ihre Speichernummer angezeigt wird. Drücken Sie dann auf , um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- wenn Sie ein neuer Benutzer sind, wählen Sie den ersten freien Speicher. Wenn alle Speicher durch andere Benutzer belegt sind, müssen Sie einen Speicher löschen (**siehe 3**).

3 – Löschen des Speichers




Alle Speicher sind belegt.

→ Folgen Sie den Schritten der Bildfolge I, dann III, Seiten 3-4:


1) Zum Löschen Ihres eigenen Speichers:

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie 3 Sekunden lang auf . "Clr" erscheint auf dem Display und 3 Beep-Signale sind zu hören.






2) Zum Löschen des Speichers einer anderen Person:



Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie auf  oder , um jenen Speicher aufzurufen, den Sie löschen möchten. Dann drücken Sie 3 Sekunden lang auf . "Clr" erscheint auf dem Display und 3 Beep-Signale sind zu hören.

3) Zum Ändern der Daten Ihres Speichers: (Ändern von Alter oder Größe)

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie auf . Somit erhalten Sie Zugang zu den Daten Ihres Speichers. Gehen Sie wie unter "FUNKTIONSWEISE DER PERSONENWAAGE – Eingabe der Daten" auf Seite 26 beschrieben vor.

Sonderanzeigen

Anzeigen/Status	Maßnahmen/Lösungen
	Die Höchstlast von 160 kg wurde überschritten. → Die Höchstlast darf nicht überschritten werden.
	Sie müssen von der Wiegeplattform heruntersteigen, damit die jeweilige Abfolge fortgesetzt werden kann. → Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter.
	1) Alle Speicher sind belegt. → Siehe "Löschen des Speichers", Seite 27. 2) Sie werden nicht automatisch erkannt. → Wählen Sie Ihren Speicher und Ihre Größe durch Drücken der  -Taste und drücken Sie die  -Taste.

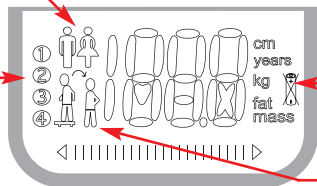
	Siehe Seite 2
	Wenn Sie nicht automatisch einem Speicher zugeordnet werden, siehe <i>Sonderfall</i>, Seite 27 .
	<p>Sie drücken eine Taste, aber das Gerät reagiert nicht.</p> <p>1) Die Waage erfasst einen anderen Druck als den Ihres Fingers.</p> <p>→ Stellen Sie sicher, dass:</p> <ul style="list-style-type: none">– Sie nur mit einem einzigen Finger Druck auf die Taste ausüben,– Sie sich nicht auf der Wiegeplattform abstützen,– Sie sie in keiner Weise einklemmen,– die Waage stabil auf dem Boden steht. <p>Oder</p> <p>2) Sie haben die Taste zu kurz gedrückt.</p> <p>→ Halten Sie die Taste gedrückt.</p>

I vari disegni sono destinati esclusivamente ad illustrare le caratteristiche di **BODYMASTER** e non sono l'esatto riflesso della realtà.

Descrizione

Selezione sesso
uomo/donna

Indicatore di
numero di
memoria



Messaggio: batterie
scariche - sostituirle

Messaggio di invito a
scendere dalla
pedana

Tasto di
scorrimento
(meno)

Tasto di
scorrimento (più)

Tasto
cancellazione

Tasto di convalida

Pedana:
il pesapersona si
avvia non appena
si sale sulla
pedana

Display:
- del peso
- della taglia
- di età
- della massa grassa
in kg

Elettrodi per misurare la massa grassa

- Consigli utili per monitorare il proprio peso

Per un migliore controllo del proprio peso e della propria silhouette, è importante conoscere la propria **composizione corporea** (acqua, muscoli, ossa e massa grassa).

I muscoli e la massa grassa, che compongono principalmente il peso, sono indispensabili per la vita, e devono essere distribuiti in modo equilibrato. Questa distribuzione varia a seconda del sesso, dell'età e della statura.

Avere dei muscoli permette di praticare delle attività fisiche, sollevare degli oggetti, spostarsi senza fatica. Più la massa muscolare è importante, più consuma energia e può così aiutare il controllo del peso.

La massa grassa serve da isolante, da protezione e da riserva di energia. È inerte e immagazzina le calorie in eccesso, se mangiate più di quanto consumate.

L'esercizio fisico permette di ridurla, la sedentarietà la aumenta.

In quantità importante, la massa grassa diventa pericolosa per la salute (rischi cardiovascolari, colesterolo...).

Nell'ambito di una dieta, **BODYMASTER** vi aiuta a controllare la perdita di massa grassa badando al buon mantenimento della vostra massa muscolare. Infatti, una dieta alimentare poco adatta può portare a una perdita muscolare. Però sono i muscoli che consumano energia.

Se si perdono muscoli, si bruciano meno calorie e il corpo accumula allora grasso.

Non c'è quindi una perdita duratura della massa grassa senza mantenimento della massa muscolare. **BODYMASTER** vi permette di guidare la vostra dieta e di controllare il vostro equilibrio corporeo nel tempo.

Perché questo apparecchio vi dia completa soddisfazione, la misura corporea deve essere effettuata sempre nelle stesse condizioni:

- **obbligatoriamente a piedi nudi** (contatto diretto con la pelle). I piedi devono essere asciutti e posizionati bene sugli elettrodi (vedere **pagina 2**).
Attenzione: se i piedi presentano troppe callosità, la misura rischia di essere falsata.
- **preferibilmente una volta** a settimana al risveglio (per non tenere conto delle fluttuazioni di peso nel corso della giornata legate all'alimentazione, alla digestione o all'attività fisica dell'individuo).
- **1/4 d'ora dopo essersi alzati**, in modo che l'acqua contenuta nel corpo si sia distribuita negli arti inferiori.
È importante anche accertarsi che non ci sia nessun contatto tra le

gambe (cosce, ginocchia, polpacci), né tra i piedi. Se necessario, infilare un foglio di carta tra le 2 gambe.

Principio di misurazione

Quando salite sul piatto, a piedi nudi, una corrente elettrica di bassissima intensità è trasmessa all'interno del corpo dagli elettrodi.

Questa corrente, emessa da un piede all'altro, incontra delle difficoltà non appena deve attraversare il grasso.

IT

Questa resistenza del corpo, chiamata "impedenza bioelettrica", varia in funzione del sesso, dell'età, della statura del soggetto, e permette di determinare la massa grassa e i suoi limiti.

Questo apparecchio non presenta nessun pericolo perché funziona con una corrente molto bassa (4 pile da 1,5 V).

Tuttavia, c'è il rischio di una misurazione falsata nei seguenti casi:

- persone con la febbre,
- bambini di età inferiore a 6 anni (apparecchio non tarato al di sotto di questa età),
- donne incinte (tuttavia senza pericolo),
- persone in dialisi, persone con edemi alle gambe, persone colpite da dismorfia.

Precauzioni d'uso

- **Effettuare la pesata su di una superficie dura e piana. Non porre la bilancia su moquette o tappeti.**
- **Una volta sulla pedana della bilancia evitare di muoversi.**
- **Non spostare l'apparecchio mentre si agisce sui tasti.**
- **Attenzione: al cambio delle batterie, tutte le informazioni in memoria vanno perse.**
- **Attenzione: l'utilizzo di questo apparecchio è vietato ai ortatori di pacemaker o altro materiale medico elettronico a causa dei rischi di disturbo legati alla corrente elettrica."**
- **Questo apparecchio non è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato per stabilire un peso a fini di controllo, diagnosi o terapie mediche.**

Funzionamento del pesapersona

Avviamento automatico non appena si sale sulla pedana.

1 – Selezione dei dati

Quando di si pesa per la prima volta, per consentire di calcolare la massa

grassa, viene assegnata una memoria.

Salite sul piatto e seguite la **sequenza I – pagine 3-4**.




Siete scesi dal piatto, per registrare in memoria le vostre caratteristiche personali, seguite le seguenti indicazioni:

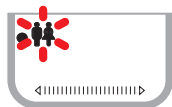
Esempio di una donna di 30 anni alta 165 cm

Le vostre caratteristiche sono registrate automaticamente nella prima memoria libera e il numero di memoria che vi è stato attribuito.




IT

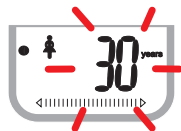
1/ Selezione del sesso:

- Se siete una donna, tenete premuto .
- Se siete un uomo, tenete premuto .
- Convalidate la vostra scelta tenendo premuto .






2/ Selezione dalla statura (da 100 a 220 cm):

- Se misurate più di 165 cm, tenete premuto , fino alla vostra statura.
- Se misurate meno di 165 cm, tenete premuto , fino alla vostra statura.
- Convalidate la vostra statura tenendo premuto .



3/ Selezione dell'età:

- Se avete più di 30 anni, tenete premuto , fino alla vostra età.
- Se avete meno di 30 anni, tenete premuto , fino alla vostra età.
- Convalidate la vostra età tenendo premuto .



4/ Il peso viene nuovamente visualizzato.



5/ La massa grassa viene visualizzata in kg.

2 – Sistema di riconoscimento automatico dell' utilizzatore

BODYMASTER è dotato di un sistema di riconoscimento automatico dell'utilizzatore. Alla 1a pesata, dovete registrare le vostre caratteristiche personali in memoria (vedere paragrafo precedente).

In occasione delle pesate successive, siete automaticamente riconosciuti da **BODYMASTER**.








Salite sul piatto e seguite le **sequenze I e II** – a **pagina 3-4**.

IT

Caso particolare

Nel caso in cui 2 utilizzatori avessero pesi simili o se la vostra differenza di peso è stranamente rilevante, **BODYMASTER** vi chiede di riconvalidare il vostro numero di memoria.

Quindi, dopo essere scesi dal piatto:


- se la bilancia richiede di effettuare la registrazione sebbene si disponga già di una memoria assegnata: premere su , quindi su  o  fino a quando viene visualizzata la propria memoria. Successivamente premere su  per confermare la scelta.
- se la bilancia riconosce l'utilizzatore in una memoria errata: premere su  o  fino a quando viene visualizzata la propria memoria. Successivamente premere su  per confermare la scelta.
- se l'utilizzatore non è ancora registrato, scegliere la prima memoria vuota per registrare i propri parametri; se tutte le memorie sono piene, liberarne una (vedere **punto 3**).

3 – Visualizzazione memorie

Tutte le memorie sono occupate.

→ **seguite le sequenze I, poi III a pagina 3-4:**

1) Per svuotare la vostra memoria:

Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 3 secondi . Compare il messaggio “Clr” e si sentono 3 bip.

2) Per svuotare una memoria diversa dalla vostra:

Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto

o per raggiungere la memoria da cancellare, poi tenete premuto per 3 secondi. Compare il messaggio “**Clr**” e si sentono 3 bip.

3) Per cambiare i parametri della vostra memoria: (cambiamento dell’ età o della statura)

Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto , accedete così alle caratteristiche della vostra memoria.

Procedete come indicato nel paragrafo “**FUNZIONAMENTO – Selezione dei dati**”, pagina 32.

IT

Messaggi speciali

Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
	Il carico è superiore alla portata massima di 160 kg. → Non superate il carico massimo.
	Dovete scendere dalla bilancia affinché la memoria continui la sequenza. → Scendete dalla pedana.
	1) Tutte le memorie sono occupate. → vedere “Visualizzazione memorie”, pag. 34. 2) Utilizzatore non riconosciuto. → Selezionare la propria memoria e la propria altezza premendo per su e premendo sul tasto .
	Vedere pagina 2
	L'utilizzatore viene riconosciuto in un'altra memoria: vedere Caso particolare , pag. 34.



Premete un tasto per registrare le vostre caratteristiche e **BODYMASTER** non reagisce.

1) **BODYMASTER** rileva una pressione diversa da quella del vostro dito.

→ Assicuratevi:

- che la pressione sia fatta con un dito solo,
- che non vi appoggiate sul piatto,
- che non lo teniate stretto,
- che **BODYMASTER** sia ben appoggiato a terra.

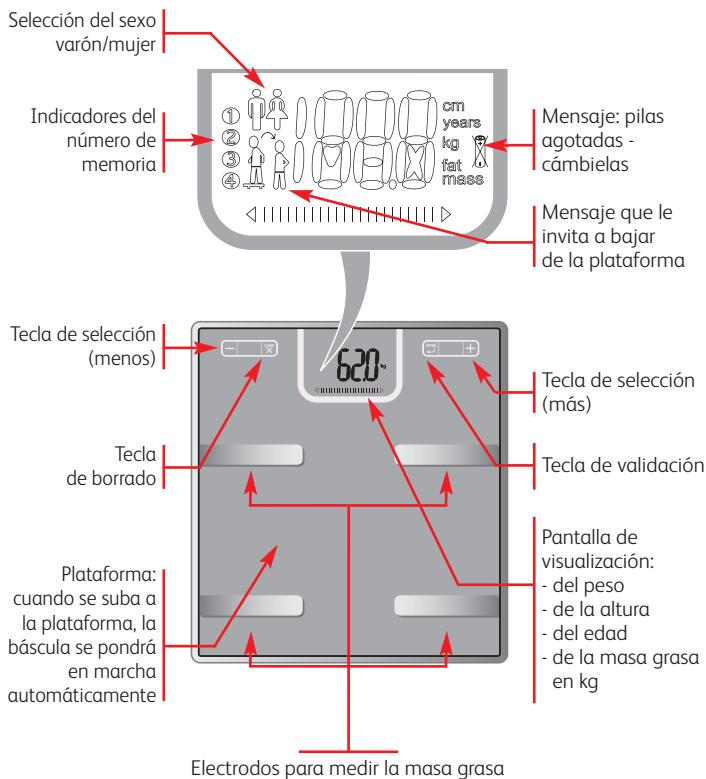
Oppure

2) **Avete tenuto premuto troppo brevemente il tasto.**

→ Mantenere il dito premendo sul tasto.

Los diferentes dibujos están destinados únicamente a ilustrar las características de **BODYMASTER** y no reflejan estrictamente la realidad.

Descripción



ES

Consejos para realizar un buen seguimiento de su peso

Para controlar mejor el peso y la silueta, es importante que conozca su **composición corporal** (agua, músculos, huesos y masa grasa).

Los músculos y la masa grasa, que componen principalmente el peso, resultan indispensables en la vida y deben distribuirse de manera equilibrada. Esta distribución varía en función del sexo, de la edad y de la altura.

ES

Los músculos permiten practicar actividades físicas, levantar objetos y desplazarse sin problema. Cuanto más elevado es la masa muscular, más energía consume y de este modo, puede ayudar a controlar el peso. La masa grasa sirve de aislante, de protección y de reserva de energía. Ésta es inerte y almacena las calorías sobrantes cuando come más de lo que gasta. El ejercicio físico permite reducirla; el sedentarismo la aumenta. En cantidades importantes, la masa grasa resulta peligrosa para la salud (riesgos cardiovasculares, colesterol...).

Durante una dieta, **BODYMASTER** le ayudará a controlar la pérdida de masa grasa y a mantener correctamente su masa muscular. De hecho, un régimen alimentario mal adaptado puede dar lugar a una pérdida muscular. Ahora bien, los músculos son los que consumen energía.

Si se pierde músculo, se queman menos calorías y el cuerpo almacena entonces la grasa. Por tanto, no existe una pérdida duradera de la masa grasa si no se mantiene la masa muscular. **BODYMASTER** le permite controlar su régimen y su equilibrio corporal a lo largo del tiempo.

Para que este aparato resulte totalmente satisfactorio, la medición corporal deberá realizarse siempre en las mismas condiciones:

- **los pies deberán estar obligatoriamente descalzos** (contacto directo con la piel). Los pies deberán estar secos y bien colocados sobre los electrodos (**véase página 2**). Atención, si sus pies tienen demasiadas callosidades, la medición podría resultar imprecisa.
- preferentemente **una vez por semana al levantarse** (para no tener en cuenta las fluctuaciones de peso a lo largo del día, relacionadas con la alimentación, la digestión o la actividad física del individuo).
- **1/4 de hora después de levantarse**, de manera que el agua que contiene su cuerpo se haya distribuido por los miembros inferiores. También es importante asegurarse de que las piernas (muslos, rodillas, pantorrillas) y los pies no se tocan. Si fuera necesario, introduzca una hoja de papel entre las 2 piernas.

Principio de medición

Cuando se suba a la báscula, con los pies descalzos, una corriente eléctrica de baja intensidad se transmitirá al interior de su cuerpo a través de los electrodos.

Esta corriente, emitida de un pie a otro, tiene dificultades para atravesar la grasa. Esta resistencia del cuerpo, denominada impedancia bioeléctrica, varía en función del sexo, de la edad, de la altura del usuario, y permite determinar la masa grasa y sus límites.

Este aparato no representa ningún peligro, ya que funciona con una corriente muy baja (4 pilas de 1,5 V).

No obstante, podría producirse una medición imprecisa en los siguientes casos:

- personas con fiebre,
- niños menores de 6 años (aparato no calibrado por debajo de esta edad),
- mujeres embarazadas (sin embargo, no reviste peligro),
- personas sometidas a diálisis, personas con edemas en las piernas, personas aquejadas de dismorfia.

Precauciones de uso

- **Pésese siempre sobre un suelo duro y llano. No se pese sobre una moqueta o alfombra.**
- **Cuando se haya subido a la plataforma de la báscula, evite moverse.**
- **No desplace el aparato mientras manipula las teclas.**
- **Atención: cuando cambie las pilas, todos los datos en memoria se perderán.**
- **Atención: este aparato no debe ser utilizado en ningún caso por personas que lleven un marcapasos o cualquier otro material electrónico médico, debido a los riesgos de perturbación asociados a la corriente eléctrica.**
- **Este aparato no es un aparato médico y no debe utilizarse para determinar el peso para rutinas de vigilancia, diagnóstico o tratamientos médicos.**

Funcionamiento de la báscula

Puesta en marcha automática al subir a la plataforma.

1 – Selección de los datos

En el momento de pesarse por primera vez y para que la báscula pueda calcular su masa grasa, se le asignará una memoria.

Debe seleccionar su sexo, su estatura y su edad.

Súbbase a la báscula y siga la **secuencia I –páginas 3-4**.

Cuando se baje de la báscula, para registrar sus características personales en la memoria, siga las siguientes indicaciones:

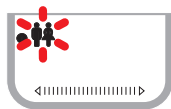
Ejemplo de una mujer de 30 años que mide 165 cm

Sus características se registrarán automáticamente en la primera memoria libre y uel número de memoria que se le ha atribuido.

ES

1/ Selección del sexo:

- Si es mujer, pulse .
- Si es hombre, pulse .
- Valide su selección pulsando



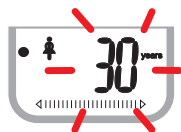
2/ Selección de la altura (de 100 a 220 cm):

- Si mide más de 165 cm, pulse , hasta alcanzar su altura.
- Si mide menos de 165 cm, pulse , hasta alcanzar su altura.
- Valide su altura pulsando



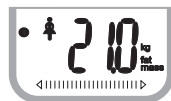
3/ Selección de la edad:

- Si tiene más de 30 años, pulse , hasta alcanzar su edad.
- Si tiene menos de 30 años, pulse , hasta alcanzar su edad.
- Valide su edad pulsando



4/ Su peso se muestra de nuevo.

5/ Su masa grasa se muestra en kg.



2 – Sistema de reconocimiento automático del usuario

BODYMASTER está dotado de un sistema de reconocimiento automático del usuario. Al pesarse por primera vez, deberá registrar sus características personales en la memoria (véase apartado anterior).








Las siguientes veces que se pese, **BODYMASTER** le reconocerá automáticamente.

Súbase a la báscula y siga las **secuencias I y II –páginas 3-4.**

Caso particular

En caso de que 2 usuarios pesen de manera similar o de que su desvío de peso resulte anormalmente importante, **BODYMASTER** le pedirá que vuelva a validar su número de memoria.

De este modo, al bajarse de la báscula :


- si la báscula le propone guardar sus datos una vez que ya estén en memoria: pulse , luego pulse  o  hasta que aparezca reflejada su memoria. Luego, pulse  para validar su elección.
- si la báscula lo reconoce en una memoria incorrecta: pulse  o  hasta que aparezca reflejada su memoria. Luego, pulse  para validar su elección.
- Si es usted un nuevo usuario, escoja la primera memoria vacía para guardar sus parámetros y, en caso de que todas las memorias estén ocupadas, borre una (**ver punto 3**).

3 – Borrado de memorias




Todas las memorias están ocupadas.

→ siga las **secuencias I, luego III páginas 3 y 4.**


1) Para vaciar su memoria:

Al visualizar sus características personales, pulse durante 3 segundos  . Aparecerá el mensaje “**Clr**” y sonarán 3 bips.








2) Para vaciar otra memoria diferente de la suya:

Cuando visualice sus características personales, pulse  o  para llegar hasta la memoria que desea borrar, y a continuación pulse durante 3 segundos  . Aparecerá el mensaje “**Clr**” y sonarán 3 bips.

3) Para cambiar los parámetros de su memoria: (cambio de edad o de altura)

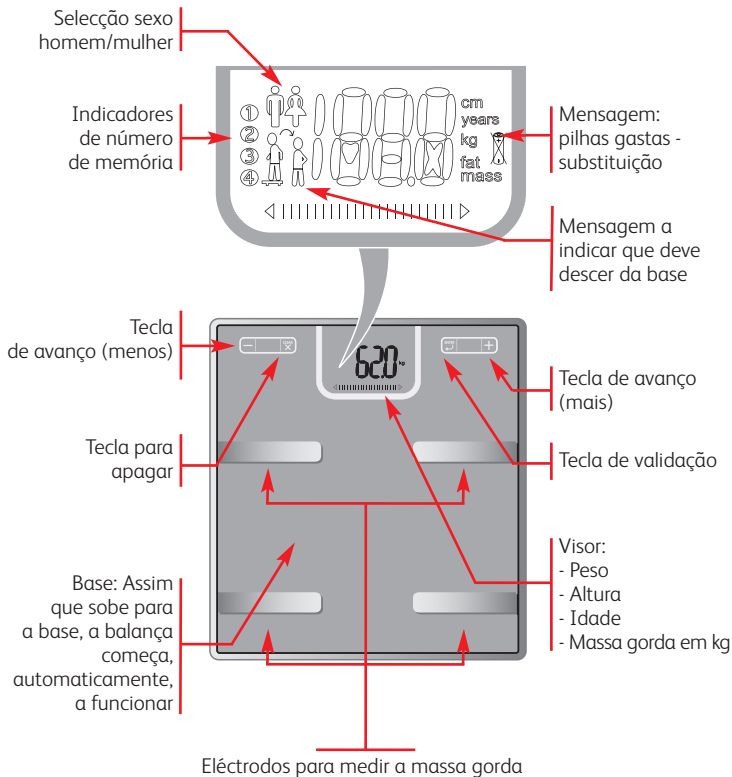
Al visualizar sus características personales, pulse  ; de este modo accederá a las características de su memoria. Proceda tal como se indica en el apartado “**FUNCIONAMIENTO – Selección de los datos**”, **pagina 39**.

Mensajes especiales

Mensajes/situaciones	Acciones/Soluciones
	La carga es superior al límite máximo de 160 kg. → No supere la carga máxima.
	El aparato necesita que se baje de la báscula para continuar la secuencia. → Bájese de la báscula.
	1) Todas las memorias están ocupadas. → Ver “borrado de memorias”, página 41 . 2) No ha sido reconocido. → Seleccione su memoria y su estatura pulsando  y luego pulse el botón  .
	Véase página 2 .
	Ha sido reconocido en otra memoria: ver Caso particular , página 41 .
	Pulsa un botón para registrar sus características y BODYMASTER no reacciona. 1) BODYMASTER detecta otra pulsación diferente de la de su dedo. → Asegúrese de que: – está pulsando con un sólo dedo, – no se está apoyando en la báscula, – no lo mantiene apretado, – BODYMASTER está correctamente colocado en el suelo. o 2) Ha pulsado el botón con demasiada brevedad. → Mantenga el botón pulsado.

Os diferentes desenhos apenas ilustram as características da balança **BODYMASTER**, não sendo reflexo rigoroso da realidade.

Descrição



Conselhos para acompanhar correctamente o seu peso

Para um melhor domínio do peso e da silhueta, é importante conhecer a **composição corporal** (água, músculos, ossos e massa gorda). Os músculos e a massa gorda, os principais componentes do peso, são indispensáveis para a vida e devem ser repartidos de forma equilibrada. Esta repartição varia de acordo com o sexo, a idade e a altura.

Possuir músculos permite praticar actividades físicas, levantar objectos e deslocar-se sem dificuldades. Quanto maior for a massa muscular, mais energia consome e, deste modo, pode contribuir para o controlo do peso.

A massa gorda funciona como isolante, protecção e reserva de energia. É inerte e armazena as calorias excedentárias, se comer mais do que gasta. O exercício físico permite reduzi-la, o sedentarismo aumenta-a.

Numa quantidade significativa, a massa gorda torna-se perigosa para a saúde (riscos cardiovasculares, colesterol,...).

No âmbito de um regime alimentar, a **BODYMASTER** ajuda-o a controlar a perda de massa gorda ao mesmo tempo que garante a manutenção adequada da massa muscular. Com efeito, uma dieta alimentar mal adaptado pode conduzir ao desgaste muscular. Ora, são os músculos que consomem energia.

Se perdemos músculo, queimamos menos calorias e o corpo armazena gordura. Não se observa, pois, uma perda duradoura da massa gorda sem manutenção da massa muscular. A **BODYMASTER** permite-lhe orientar a dieta e dominar o equilíbrio corporal com o passar do tempo.

Para que este aparelho lhe proporcione uma satisfação total, a medição corporal deve ser sempre efectuada nas mesmas condições:

- **obrigatoriamente com os pés descalços** (contacto directo com a pele). Os pés devem estar secos e bem posicionados nos eléctrodos (**ver página 2**). Atenção, se os pés apresentarem demasiadas calosidades, a medição corre o risco de ser falseada
- de preferência **uma vez por semana ao acordar** (para não tomar em conta as flutuações de peso durante o dia ligadas à alimentação, digestão ou actividade física do indivíduo)
- **1/4 de hora após o levantar**, de forma a que a água contida no corpo esteja espalhada pelos membros inferiores.

É igualmente importante garantir que não existe qualquer contacto entre as pernas (coxas, joelhos, barriga das pernas) nem entre os pés. Se necessário, coloque uma folha de papel entre as 2 pernas.

Princípio de medição

Quando subir para a base, com os pés descalços, uma corrente eléctrica de fraquíssima intensidade é transmitida para o interior do corpo pelos eléctrodos.

Esta corrente, emitida de um pé para o outro, depara-se com dificuldades logo que se torna necessário atravessar a gordura.

Esta resistência do corpo, denominada impedância bioeléctrica, varia em função do sexo, da idade e da altura do utilizador, além de que permite determinar a massa gorda e os respectivos limites.

Este aparelho não apresenta qualquer tipo de perigo dado que funciona com uma corrente extremamente fraca (4 pilhas de 1,5 V).

Contudo, existem riscos de uma medição falseada nos seguintes casos:

- pessoas com febre,
- crianças com menos de 6 anos (aparelho não calibrado abaixo desta idade),
- mulheres grávidas (ainda que sem perigo),
- pessoas submetidas a diálise, pessoas com edemas nas pernas, pessoas afectadas por dismorfia.

Precanções de utilização

- Efectue sempre a pesagem sobre um pavimento rijo e plano. Não se pese em cima de uma alcatifa ou de um tapete.
- Quando estiver em cima da base da balança, evite mexer-se.
- Não desloque o aparelho durante a manipulação das teclas.
- Tenha em atenção que ao substituir as pilhas, todas as informações registadas na memória são perdidas.
- Atenção: a utilização deste aparelho está proibida nos portadores de pacemakers ou qualquer outro material electrónico médico devido aos riscos de perturbações ligadas à corrente eléctrica.
- Este aparelho não é um aparelho médico e não deve ser utilizado para a determinação do peso para fins de vigilância, diagnóstico ou tratamentos médicos.

Funcionamento da balança

Ao subir para a base, a balança liga-se automaticamente.

1. Selecção dos dados

Na primeira pesagem é-lhe atribuída uma memória para que a balança possa calcular a sua massa gorda.

Deve seleccionar o seu sexo, altura e idade.


Suba para a base e siga a sequência I – páginas 3 e 4.

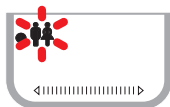
Desça da base, para guardar as características pessoais na memória, tenha em conta as seguintes indicações:

Exemplo de uma mulher de 30 anos que mede 165 cm


As suas características são automaticamente registadas na primeira memória livre, sendo-lhe atribuído um número de memória.

1/ Seleccione o seu sexo:

- Se você é um homem, prima \oplus .
- Se você é uma mulher, prima \ominus .
- Valide premindo a tecla (picto) .




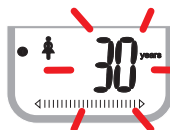
2/ Seleccione a sua altura (de 100 a 220 cm):

- Se mede mais de 165 cm, prima \oplus , até visualizar a sua altura.
- Se mede menos de 165 cm, prima \ominus até visualizar a sua altura.
- Valide a sua altura premindo a tecla .



3/ Seleccione a sua idade:

- Se você tiver mais de 30 anos, prima \oplus , até visualizar a sua idade.
- se você tiver menos de 30 anos, prima \ominus , até visualizar a sua idade.
- Valide a sua idade premindo a tecla .



4/ O seu peso é apresentado novamente.

5/ A sua massa gorda é apresentada em kg.



2 – Sistema de reconhecimento automático do utilizador

A **BODYMASTER** está equipada com um sistema de reconhecimento

automático do utilizador. Na 1.ª pesagem, deve guardar as suas características pessoais na memória (ver parágrafo anterior).





Aquando das pesagens seguintes, será automaticamente reconhecido pela **BODYMASTER**.




Suba para a base e siga as **sequências I e II – páginas 3 e 4**.

Caso específico

No caso em que 2 utilizadores têm pesos aproximados ou se o seu desvio de peso for anormalmente grande, A **BODYMASTER** pede-lhe que volte a validar o número da memória.

Deste modo, depois de descer da base,

– se a balança sugerir novamente o seu registo embora os seus dados já estejam na memória: prima a imagem , em seguida  ou  até à apresentação da sua memória. Em seguida, prima  para validar a sua escolha.

– se a balança detectar que a memória que lhe está atribuída está incorrecta: prima a imagem  ou  até à apresentação da sua memória. Em seguida, prima  para validar a sua escolha.


– Se for um novo utilizador, escolha a primeira memória vazia para registar os seus parâmetros e se todas as memórias estiverem cheias, apague uma (**consulte ponto 3**).

3 - Apagar as das memórias




Todas as memórias estão ocupadas.

→ Siga a sequência I e depois a sequência III páginas 3 e 4:


1) Para esvaziar a memória:

Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 3 segundos . Aparece a mensagem “Clr” e ouve 3 bips.








2) Para esvaziar uma memória diferente da sua:

Quando as características pessoais forem apresentadas, prima  ou  para chegar à memória a apagar, depois prima durante 3 segundos . Aparece a mensagem “Clr” e ouve 3 bips.

3) Para mudar os parâmetros da sua memória: (mudança de idade ou de altura)

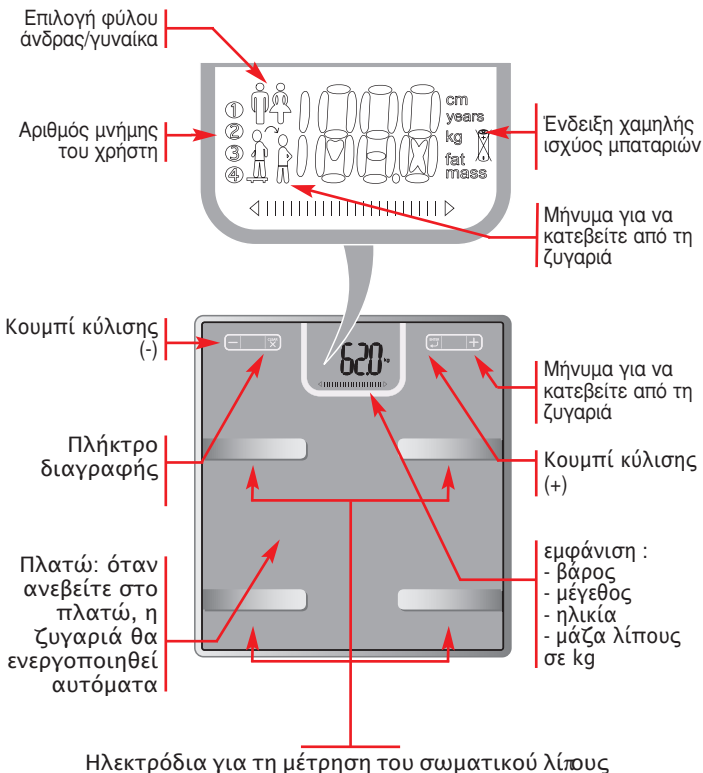
Quando as características pessoais forem apresentadas, prima , aceda às características da sua memória. Proceda como no parágrafo «**FUNCIONAMENTO – Selecção dos dados**», página 45."

Mensagens especiais

t Mensagens/Situações	Acções/Soluções
	A carga é superior ao alcance máximo de 160 kg. → Não exceda a carga máxima.
	O aparelho necessita que desça da base para continuar a sequência. → Desça da base.
	1) Todas as memórias estão ocupadas. → consultar "Apagar das memórias" na página 47. 2) O utilizador não é reconhecido. → Selecciona a sua memória e a sua altura premindo  , e prima o botão  .
	Ver página 2.
	É reconhecido numa outra memória: consulte " Caso específico ", na página 47.
	Prima uma tecla para memorizar as suas características e a BODYMASTER não reage. 1) BODYMASTER detecta um outro apoio que não o do seu dedo. → Certifique-se que – o apoio se faz com um único dedo, – não se apoia na base, – não o mantém premido, – que a BODYMASTER está devidamente colocada no chão. Ou 2) Premiu de forma muito breve a tecla. → Mantenha o dedo premido na tecla.

Οι διάφορες εικόνες προορίζονται αποκλειστικά για την απεικόνιση των χαρακτηριστικών της **BODYMASTER** και δεν αποτελούν ακριβή αντανάκλαση της πραγματικότητας.

Περιγραφή



Μια νέα προσέγγιση στο βάρος

Για καλύτερη διαχείριση του βάρους και της σιλουέτας σας, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη **σωματική σας σύσταση** (νερό, μύες, κόκαλα και λίπος).

Οι μύες και το λίπος που αποτελούν κατά βάση το βάρος είναι απαραίτητα για τη διαβίωση και πρέπει να είναι κατανεμημένα με ισορροπημένο τρόπο. Η κατανομή αυτή ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος.

Οι μύες επιτρέπουν την εκτέλεση σωματικών δραστηριοτήτων, την ανύψωση αντικειμένων και την εύκολη μετακίνηση. Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχετε, τόσο περισσότερη ενέργεια καταναλώνετε κι έτσι ελέγχετε καλύτερα το βάρος σας.

Το λίπος λειτουργεί ως μονωτικό, παρέχει προστασία και αποτελεί το απόθεμα ενέργειας του σώματος. Είναι αδρανές και αποθηκεύει περίσσιες θερμίδες εάν τρώτε περισσότερο φαγητό από όσο καίτε.

Η σωματική άσκηση επιτρέπει τη μείωση του λίπους, ενώ η καθιστική ζωή το αυξάνει

Εάν το λίπος είναι πολύ υψηλό, μπορεί να αποβεί επικίνδυνο για την υγεία (κίνδυνος καρδιαγγειακών ασθενειών, χοληστερίνη,...).

Εντός ενός πλαισίου δίαιτας, η **BODYMASTER** σας βοηθά να ελέγξετε την απώλεια λίπους και να διατηρήσετε τη μυϊκή μάζα σας. Μάλιστα, μια κακώς προσαρμοσμένη διαίτα μπορεί να προκαλέσει μυϊκή ατροφία. Στην ουσία όμως οι μύες καταναλώνουν ενέργεια.

Εάν σημειωθεί απώλεια της μυϊκής μάζας, το σώμα μας καίει λιγότερες θερμίδες και συνεπώς αποθηκεύει λίπος. Οπότε, δεν υπάρχει σταθερή απώλεια λίπους χωρίς διατήρηση της μυϊκής μάζας. Η **BODYMASTER** σας επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα διατροφής σας και να διαχειρίζεστε τη σωματική σας ισορροπία σε βάθος χρόνου.

Προκειμένου να σας παρέχει πλήρη ικανοποίηση η παρούσα συσκευή, πρέπει πάντοτε να ζυγίζεστε υπό τις παρακάτω συνθήκες:

- **οπωσδήποτε με γυμνά πέλματα** (άμεση επαφή με το δέρμα). Τα γυμνά πέλματα πρέπει να είναι στεγνά και σωστά τοποθετημένα πάνω στα ηλεκτρόδια (**δείτε τη σελίδα 2**). Προσοχή, εάν τα πέλματά σας φέρουν πολλούς ρόζους, η μέτρηση ενδέχεται να είναι ανακριβής.
- κατά προτίμηση **μία φορά την εβδομάδα όταν ξυπνάτε** (για να μη λαμβάνονται υπόψη οι διακυμάνσεις του βάρους κατά τη διάρκεια της ημέρας που σχετίζονται με τη διατροφή, την πέψη ή τη σωματική δραστηριότητα του ατόμου).

- **15 λεπτά αφότου ξυπνήσετε**, ώστε το νερό που περιέχεται στο σώμα σας να έχει διαμοιραστεί στα κάτω άκρα.

Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίσετε να μην υπάρχει καμία επαφή μεταξύ των ποδιών (μηροί, γόνατα, πλαϊνές πλευρές των γαμπών), ούτε και μεταξύ των πελμάτων. Εάν χρειαστεί, τοποθετήστε ένα φύλλο χαρτιού ανάμεσα στα πόδια σας.

Μέθοδος μέτρησης

Όταν ανεβαίνετε πάνω στη ζυγαριά, με γυμνά πέλματα, ένα ηλεκτρικό ρεύμα πολύ χαμηλής έντασης εκπέμπεται στο εσωτερικό του σώματος μέσω των ηλεκτροδίων.

Το ρεύμα αυτό, που μεταδίδεται από το ένα πέλμα στο άλλο, συναντά δυσκολίες όταν πρέπει να διασχίσει το λίπος.

Αυτή η αντίσταση του σώματος, που αποκαλείται σύνθετη βιοηλεκτρική αντίσταση, ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του χρήστη και επιτρέπει τον καθορισμό της μάζας λίπους και των ορίων της. Η παρούσα συσκευή δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο καθώς λειτουργεί με ρεύμα πολύ χαμηλής τάσης (4 μπαταρίες 1,5 V).

Ωστόσο, υπάρχουν κίνδυνοι ανακριβούς μέτρησης στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- άτομα που έχουν πυρετό,
- παιδιά ηλικίας κάτω των 6 ετών (η συσκευή δεν είναι διαβαθμισμένη για ηλικία μικρότερη από αυτή),
- έγκυες γυναίκες (χωρίς όμως να υπάρχει κίνδυνος),
- άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, άτομα που φέρουν οιδήματα στις γάμπες, άτομα με δυσμορφία.

Προφυλάξεις χρήσης

- **Να ζυγίζετε πάντοτε με τη ζυγαριά επάνω σε σταθερό και επίπεδο δάπεδο. Μη ζυγίζετε με τη ζυγαριά πάνω σε μια μοκέτα ή ένα χαλί.**
- **Μόλις ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά, παραμείνετε ακίνητοι.**
- **Μην μετακινείτε το προϊόν ενώ χειρίζεστε τα πλήκτρα.**
- **Προσοχή, όταν αλλάζετε τις μπαταρίες, οι πληροφορίες που έχουν αποθηκευτεί στις μνήμες θα χαθούν.**
- **Προσοχή: η χρήση της παρούσας συσκευής απαγορεύεται για άτομα που φέρουν θηματοδότες ή άλλο ιατρικό ηλεκτρονικό υλικό καθώς υπάρχει κίνδυνος διαταραχών που σχετίζονται με το ηλεκτρικό ρεύμα.**
- **Αυτή η συσκευή δεν είναι ιατρική συσκευή, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τον καθορισμό του βάρους με σκοπό.**

την ιατρική παρακολούθηση, τη διαγνωστική ή τις ιατρικές θεραπείες.

Λειτουργία

Ενεργοποιείται αυτόματα, μόλις ανεβείτε επάνω στην επιφάνεια.

1 – Επιλογή στοιχείων

Στο πρώτο ζύγισμα, για να μπορέσει η ζυγαριά να υπολογίσει τη λιπαρή μάζα σας, σάς αναθέτει μία μνήμη.

Πρέπει να επιλέξετε το φύλο, το ύψος και την ηλικία σας.




Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και εφαρμόστε την ακολουθία I – **σελίδες 4 και 5**.

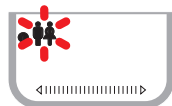
Όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά, για καταχώριση των προσωπικών σας στοιχείων στη μνήμη, ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις:

Παράδειγμα γυναίκας 30 ετών με ύψος 165 cm




Τα στοιχεία σας αποθηκεύονται αυτόματα στην πρώτη διαθέσιμη μνήμη και σας αποδίδεται ένας αριθμός μνήμης.

1/ Επιλογή του φύλου:

- Εάν είστε γυναίκα, πατήστε για το .
- Εάν είστε άνδρας, πατήστε για το .
- Επικυρώστε την επιλογή σας πατώντας για το .




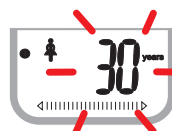
2/ Επιλογή του ύψους (από 100 έως 220 cm):



- Εάν το ύψος σας είναι πάνω από 165 cm, πατήστε για το , έως ότου να εμφανιστεί το ύψος σας.
- Εάν το ύψος σας είναι κάτω από 165 cm, πατήστε για το , έως ότου να εμφανιστεί το ύψος σας.
- Επικυρώστε το ύψος σας πατώντας για το .



3/ Επιλογή της ηλικίας:

- Εάν είστε άνω των 30 ετών, πατήστε για το , έως ότου να εμφανιστεί η ηλικία σας.
- Εάν είστε κάτω των 30 ετών, πατήστε για



- το  έως ότου να εμφανιστεί η ηλικία σας.
- Επικυρώστε την ηλικία σας πατώντας για το  .



4/ Το βάρος σας προβάλλεται ξανά.

- 5/ Η μάζα του λίπους του σώματός σας προβάλλεται σε kg.



2 – Σύστημα αυτόματης αναγνώρισης του χρήστη

Η **BODYMASTER** διαθέτει σύστημα αυτόματης αναγνώρισης του χρήστη. Κατά το 1ο ζύγισμα, πρέπει να καταχωρίσετε τα προσωπικά σας στοιχεία στη μνήμη (δείτε την προηγούμενη παράγραφο).








Κατά τα επόμενα ζυγίσματα, η **BODYMASTER** σας αναγνωρίζει αυτομάτως.

Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και εφαρμόστε τις **ακολουθίες I και II – σελίδες 3 και 4**.

Ειδικές περιπτώσεις

Σε περίπτωση όπου 2 χρήστες έχουν παρόμοιο βάρος ή η απόκλιση βάρους σας είναι ιδιαίτερα μεγάλη, η **BODYMASTER** θα σας ζητήσει να επικυρώσετε εκ νέου τον αριθμό μνήμης.

Ετσι, όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά,


- αν η ζυγαριά σας προτείνει να εγγραφείτε, ενώ βρίσκεστε ήδη στη μνήμη: πατήστε για το , κατόπιν το  ή το  μέχρι που να προβληθεί η δική σας μνήμη. Στη συνέχεια, πατήστε το  για να επικυρώσετε την επιλογή σας.
- αν η ζυγαριά σας αναγνωρίζει σε λάθος μνήμη: πατήστε για το  ή το  μέχρι που να προβληθεί η δική σας μνήμη. Στη συνέχεια, πατήστε το  για να επικυρώσετε την επιλογή σας.
- Αν είστε νέος χρήστης, επιλέξτε την πρώτη κενή μνήμη για να καταγράψετε τις παραμέτρους σας και αν όλες οι μνήμες είναι γεμάτες, διαγράψτε μία μνήμη (**δείτε σημείο 3**).

3 – Διαγραφή μνήμης




Όλες οι μνήμες είναι κατειλημμένες

→ εφαρμόστε την ακολουθία I, κατόπιν την ακολουθία III, σελίδες 4 και 5:


1) Για εκκαθάριση της μνήμης σας:

Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για 3 δευτερόλεπτα το . Εμφανίζεται το μήνυμα "Clr" και ακούγονται 3 μπιπ.

2) Για εκκαθάριση μιας άλλης μνήμης εκτός της δικής σας:



Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για το  ή το  για να εμφανιστεί η μνήμη προς εκκαθάριση και στη συνέχεια πατήστε για 3 δευτερόλεπτα το . Εμφανίζεται το μήνυμα "Clr" και ακούγονται 3 μπιπ.






3) Για αλλαγή των παραμέτρων της μνήμης σας (αλλαγή της ηλικίας ή του ύψους):

Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για το  για να αποκτήσετε πρόσβαση στα χαρακτηριστικά της μνήμης σας.

Ακολουθήστε τα βήματα που περιγράφονται στην παράγραφο «Λειτουργία – Επιλογή στοιχείων», σελίδα 52.

Ειδικά μηνύματα

Μηνύματα/ καταστάσεις	Ενέργειες/Λύσεις
	Το φορτίο είναι μεγαλύτερο του μέγιστου βάρους των 160 kg. → Μην υπερβαίνετε το μέγιστο φορτίο.
	Πρέπει να κατέβετε από τη ζυγαριά για να μπορέσει η συσκευή να συνεχίσει την ακολουθία. → Κατεβείτε από τη ζυγαριά

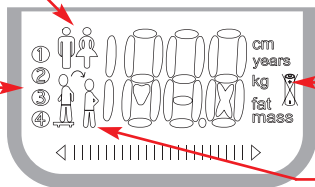
	<p>1) Όλες οι μνήμες είναι κατειλημμένες. → δείτε « Διαγραφή μνήμης » σελίδα 54. 2) Δεν σας αναγνωρίζει. → Επιλέξτε τη μνήμη και το ύψος σας πατώντας για το , και πατήστε για το πλήκτρο .</p>
	<p>Δείτε τη σελίδα 2.</p>
	<p>Αναγνωρίζετε σε μία άλλη μνήμη : δείτε « <u>Ειδικές περιπτώσεις</u> » σελίδα 53.</p>
	<p>Πατήσατε ένα κουμπί για καταχώριση των στοιχείων σας και η BODYMASTER δεν αντέδρασε.</p> <p>1) Η BODYMASTER εντόπισε ένα άλλο πάτημα εκτός από αυτό του δαχτύλου σας. → Βεβαιωθείτε ότι :</p> <ul style="list-style-type: none"> - το πάτημα γίνεται με ένα δάχτυλο μόνο, - δεν ακουμπάτε πάνω στη ζυγαριά, - δεν κρατάτε τη ζυγαριά, - η BODYMASTER βρίσκεται σωστά τοποθετημένη πάνω στο δάπεδο <p>ή</p> <p>2) Πατήσατε το κουμπί για πολύ λίγο. → Κρατήστε το κουμπί πατημένο με το δάχτυλο για.</p>

De forskellige tegninger er udelukkende beregnet til at illustrere egenskaberne for **BODYMASTER** og er ikke en nøjagtig gengivelse af virkeligheden.

Beskrivelse

Valg af køn
(mand/kvinde)

Indikator for
numrene i
hukommelsen



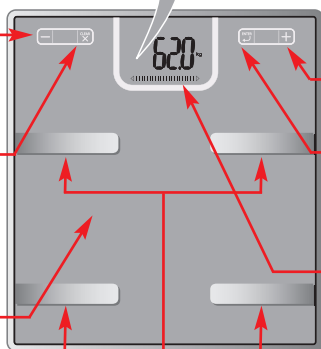
Besked: batterierne
er brugt op –
udskift dem

Besked om at træde
ned fra
personvægten

Rulletast
(minus)

Tast til
slettelse

Vejeplade: Når
du stiller dig op
på vejepladen,
tænder
personvægten
automatisk



Rulletast (plus)

Bekræftelsestast

Display:
– for vægt
– for højde
– for alder
– for fedtmassen i kg

Elektroder til måling af fedtmasse

Gode råd til effektiv vægtkontrol

Det er vigtigt at kende sin **krops sammensætning** (vand, muskler, knogler og fedtmasse) for at få en bedre kontrol over sin vægt og skikkelse.

Musklene og fedtmassen, som er vægtens hovedbestanddele, er livsvigtige og de skal være fordelt på en afbalanceret måde. Denne fordeling afhænger af køn, alder og højde.

Musklene giver os mulighed for at udøve fysiske aktiviteter, løfte genstande og bevæge os uden besvær. Jo større muskelmassen er, desto mere energi forbruger den, og den kan således være en hjælp til at kontrollere vægten.

Fedtmassen fungerer som isolation, beskyttelse og energireserve. Den er inert og lagrer overskydende kalorier, hvis du spiser mere, end du forbrænder. Fysiske aktiviteter kan reducere den, mangel på motion forøger den. I store mængder er fedtmassen sundhedsfarlig (risiko for hjertekarsygdomme, kolesterol,...).

Under en slankekur er **BODYMASTER** en hjælp til at kontrollere tabet af fedtmasse og samtidig holde øje med en god opretholdelse af muskelmassen. En ikke velegnet slankekur kan nemlig medføre et tab af muskler. Men det er dog musklene, der forbrænder energi.

Hvis musklene svinder ind, forbrænder man færre kalorier og kroppen lagrer fedt. Et varigt tab af fedtmassen er derfor kun muligt, hvis man bevarer muskelmassen. Med **BODYMASTER** kan du styre din slankekur og holde øje med din krops balance på lang sigt.

For at få det meste ud af dette apparat skal vejningen altid foregå under de samme betingelser:

– **vej dig altid uden strømper** (direkte kontakt med huden). Fødderne skal være tørre og stå korrekt på elektroderne, **se side 2**.

Vigtigt: For meget hård hud under fødderne kan føre til fejlmåling.

– **vej dig fortrinsvist en gang om ugen**, når du står op (for ikke at tage højde for variationer i vægten i løbet af dagen på grund af maden, fordøjelsen og fysisk aktivitet)

– **vej dig 15 minutter efter du er stået op**, således at vandet i kroppen fordeles i de nederste lemmer.

Det er også vigtigt, at benene (lår, knæ, lægge) eller fødderne ikke rører ved hinanden. Sæt eventuelt et stykke papir mellem benene.

DA

Måleprincip

Når du stiller dig op på vejelpladen med nøgne fødder, sendes en meget svag elektrisk strøm igennem den nederste del af kroppen via elektroder. Denne strøm, som går fra den ene fod til den anden, har svært ved at trænge igennem fedt.

Denne modstand i kroppen, som kaldes for bioelektrisk impedans, varierer afhængigt af køn, alder og højde og giver mulighed for at måle fedtmassen og dens grænser.

Dette apparat er helt ufarligt, da det fungerer med en meget svag spænding (batterier på 1,5 volt).

Der er dog risiko for fejlmåling i følgende tilfælde:

- hvis personen har feber,
- børn under 6 år (apparatet er ikke kalibreret til børn under 6 år),
- gravide kvinder (det er dog helt ufarligt),
- personer i dialysebehandling, personer der har ødemer på benene, personer der lider af dysmorfier.

DA

Forholdsregler for brug

- **Vej dig altid på et hårdt og fladt gulv. Vej dig aldrig på et tæppe.**
- **Undgå at bevæge dig, når du står på vejelpladen.**
- **Flyt ikke vægten, mens du trykker på tasterne.**
- **Vigtigt: Når du skifter batterierne ud, vil alle informationerne i hukommelsen gå tabt.**
- **Vigtigt: Dette apparat må ikke bruges af personer med pacemaker eller andet elektromedicinsk udstyr pga. risikoen for forstyrrelser forbundet med den elektriske strøm.**
- **Dette er ikke et medicinsk apparat og må derfor ikke bruges til at kontrollere vægten i forbindelse med medicinsk overvågning, diagnose eller behandling.**

Personvægtens funktion

Automatisk start, når du træder op på vejelpladen.

1 – Valg af data

Første gang du vejer dig, vil personvægten tildele dig et nummer i hukommelsen for at udregne din fedtmasse.

Du skal angive køn, højde og alder.

Træd op på vejelpladen og **følg sekvens I, side 3-4.**




Træd ned fra vejelpladen for at registrere dine personlige oplysninger i

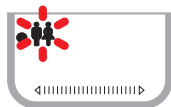
hukommelsen og følg nedenstående vejledning:

Eksempel på en kvinde på 30 år, der er 165 cm høj




Dine oplysninger gemmes automatisk i den første ledige hukommelse og du vil få tildelt et nummer.

1/ Valg af køn:

- Hvis du er en kvinde, skal du trykke på .
- Hvis du er en mand, skal du trykke på .
- Bekræft dit valg ved at trykke på .






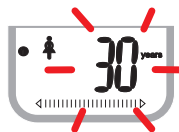
2/ Valg af højde (fra 100 til 220 cm):

- Hvis du er over 165 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.
- Hvis du er under 165 cm, skal du trykke på tasten , indtil du finder din højde.
- Bekræft din højde ved at trykke på .



3/ Valg af alder:

- Hvis du er over 30 år, skal du trykke på tasten , indtil du finder din alder.
- Hvis du er under 30 år, skal du trykke på tasten , indtil du finder din alder.
- Bekræft din alder ved at trykke på .



4/ Din vægt vises igen.

5/ Din fedtmasse vises i kilo på displayet.



2 – System, der automatisk genkender brugeren.

BODYMASTER har et system med automatisk genkendelse af brugeren. Ved første vejning skal du lagre dine karakteristika i hukommelsen (se foregående afsnit). Ved de efterfølgende vejninger vil **BODYMASTER** genkende dig automatisk.








DA

Stå op på vejfladen og følg **sekvens I og II – side 3 og 4**.

Særtilfælde

I det tilfælde hvor 2 brugere har næsten samme vægt, eller hvis vægtforskellen mellem dine vejninger er unormal høj, vil **BODYMASTER** bede dig om at godkende nummeret på din hukommelse.

Træd ned fra vejfladen igen,

- hvis personvægten foreslår dig at indregistrere, selv om du allerede findes i hukommelsen: tryk på , og derefter på  eller , indtil din hukommelse bliver vist. Tryk derefter på  for at bekræfte dit valg.
- hvis personvægten genkender dig i en forkert hukommelse: tryk på  eller , indtil din hukommelse bliver vist. Tryk derefter på  for at bekræfte dit valg.
- Hvis du er en ny bruger, skal du vælge den første ledige hukommelse til at indregistrere dine parametre, og hvis alle hukommelserne er fulde, skal du slette en af dem (**se punkt 3**).


DA

3 – Sletning af hukommelse




Alle hukommelser er optaget.

→ **følg sekvens I og dernæst III side 3 og 4:**


1) Sådan sletter du din hukommelse:

Når dine personlige karakteristika vises, tryk i 3 sekunder på . Meddelelsen “**Clr**” vises og du hører 3 bip.

2) Sådan sletter du en anden hukommelse end din egen:








Når dine personlige karakteristika vises, tryk i på  eller  for at nå den hukommelse, du vil slette, og tryk dernæst i 3 sekunder på . Meddelelsen “**Clr**” vises og du hører 3 bip.

3) Sådan ændrer du parametrene i din hukommelse (ændring af alder eller højde):

Når dine personlige karakteristika vises, tryk i på , dernæst får du adgang til parametrene i din hukommelse.

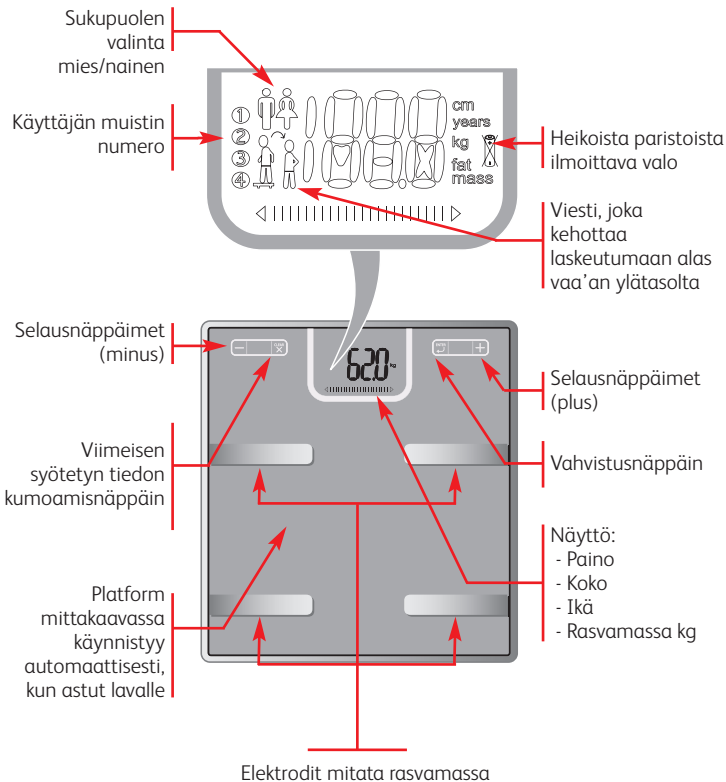
Følg fremgangsmåden i afsnittet «**Personvægtens funktion – Valg af data**», side 58.

Specielle meddelelser

Meddelelse/Situation	Handling/Løsning
	Belastningen er større end den maksimale vejning på 160 kg. → Overskrid ikke den maksimale vejning.
	Produktet har behov for, at du træder ned fra vejefladen for at forsætte sekvensen. → Træd ned fra vejefladen.
	1) Alle hukommelser er optaget. → se "Sletning af hukommelse" side 60. 2) Du genkendes ikke. → Vælg din hukommelse og vægt ved at trykke på  og tryk på tasten  .
	Se side 2
	Du genkendes nu i en anden hukommelse: se " Særtilfælde ", side 60.
	Du har trykket på en tast for at gemme dine karakteristika og BODYMASTER reagerer ikke. 1) BODYMASTER sporer et andet tryk end med din finger. →Kontroller: <ul style="list-style-type: none"> - at trykket sker med en enkelt finger, - at du ikke støtter dig mod vejefladen, - at du ikke har taget fat om den, - at BODYMASTER er placeret korrekt på gulvet. eller 2) Du har trykket på en tast i for kort tid. →Hold fingeren trykket ned på tasten.

Piirroksset on tehty vain esittelemään **BODYMASTER** in ominaisuuksia eivätkä ne vastaa täsmälleen todellisuutta.

Kuvaus



FI

Uusi lähestymistapa painoon

Oman painon ja vartalon muotojen parempaa hallintaa varten on tärkeää tuntea oman **kehon koostumus** (vesi, lihakset, luuta ja rasvamassa).

Lihakset ja rasvamassa, joista paino pääasiassa muodostuu, ovat välttämättömiä elämän kannalta ja niiden on jakauduttava tasaisesti. Tämä jakauma vaihtelee sukupuolen, iän ja pituuden mukaan. Lihakset tekevät mahdolliseksi tehdä fyysisiä toimintoja, nostaa esineitä ja liikkua vaivatta. Mitä suurempi on lihasmassa on, sitä enemmän energiaa kulutat, mikä edistää painonhallintaa.

Rasvamassa toimii eristävänä aineena, joka suojaa ja toimii ravintovarastona. Rasvamassa on inerttiä ja se varastoi ylimääräiset kalorit, jos syöt enemmän kuin kulutat. Fyysinen aktiivisuus vähentää sitä, istuva elämäntyyli lisää sitä.

Korkea rasvamassan määrä on vaarallista terveydellä (sydän- ja verisuonitautien vaara, kolesteroli...).

Ruokavalion ohella **BODYMASTER** auttaa sinua kontrolloimaan rasvamassan menetystä ja valvoman, että lihasmassa säilyy. Huono ruokavalio ja dieetti voi aiheuttaa lihasten sulamista. Lihakset kuluttavat energiaa. Jos menetät lihaksia, poltat vähemmän kaloreita ja keho varastoi enemmän rasvaa. Rasvamassaa ei voi siis vähentää pysyvästi, ellei lihasmassa säily. **BODYMASTER** avulla voit ohjata ruokavaliotasi ja dieettiäsi sekä hallita kehon tasapainoa kaikissa tilanteissa.

Jotta laite täyttäisi odotuksesi, mittaa kehon koostumus aina samoissa olosuhteissa:

- **ehdottomasti paljain jaloin** (suora kontakti ihon kanssa). Jalkojen on oltava kuivat ja ne on asetettava elektrodeille, **katso sivua 2**. Huomaa, että jos jaloissasi on liikaa kovettumia, mittaus voi olla virheellinen.
- mieluiten kerran **viikossa ylönousun jälkeen** (jotta ei otettaisi huomioon painon vaihtelua päivän mittaan, joka liittyy ruokavalioon, ruoansulatukseen tai yksilön fyysiseen aktiivisuuteen)
- **1/4 tunti ylönousun jälkeen**, jotta vesi kehossa olisi jakautunut alaraajoihin.

On myös tärkeä tarkistaa, että jalkojen (reisien, polvien, pohkeiden) välillä ei ole kontaktia, ei myöskään jalkaterien välillä. Tarvittaessa on laitettava paperilehti jalkojen väliin.

Punnitusperiaate

Kun nousee vaa'an ylätasolla paljain jaloin, elektrodit lähettävät vartalosi

sisään hyvin heikkoa sähkövirtaa.

Tämä virta kulkee jalasta toiseen, ja se kohtaa esteitä kulkiessaan rasvan läpi. Tätä kehon vastusta kutsutaan nimellä biosähköinen impedanssi, ja se vaihtelee käyttäjän sukupuolen, iän ja pituuden mukaan. Sen avulla voi määrittää rasvamassan ja sen rajat.

Tämä laite ei aiheuta mitään vaaraa, sillä se toimii hyvin heikolla virralla (4 paristoa, 1,5 V).

Seuraavissa tapauksissa on kuitenkin olemassa vaara, että mittaustulos on virheellinen:

- henkilöt, joilla on kuumetta,
- lapset alle 6 vuotta (laitetta ei ole kalibroitu tämän iän alle),
- raskaana olevat naiset (ei kuitenkaan vaaraa),
- dialyysihoitoa saavat henkilöt, henkilöt, joilla on turvotusta jaloissa tai henkilöt, jotka kärsivät epämuodostumista.

Käyttövaroituksia

- Tee punnitus aina kovalla ja tasaisella alustalla.
- Älä punnitse koskaan itseäsi matolla tai kokolattiamatolla.
- Vältä liikkumista henkilövaa’an päällä ollessasi.
- Älä siirrä laitetta näppäimiä käyttäessäsi.
- **Huomio:** kun vaihdat paristot, muisteihin tallennetut tiedot häviävät.
- **Huomio:** tämän laitteen käyttäminen on kiellettyä tahdistimen tai muiden elektronisten lääketieteellisten laitteiden käyttäjiltä, koska on olemassa vaara, että sähkövirta aiheuttaa häiriöitä.
- Tämä laite ei ole lääketieteellinen laite. Sitä ei tule käyttää painon määrittämiseen painontarkkailuun, painon diagnosointiin tai lääketieteellisiin hoitoihin liittyvissä tarkoituksissa.

Käyttö

Laite käynnistyy automaattisesti henkilövaa’an päälle noustaessa.

1 - Tietojen valitseminen

Ensimmäisen punnituksen aikana laite tallentaa painon muistiin kehon rasvan laskemiseksi Määritä sukupuoli, pituus ja ikä.

Nouse vaa’an ylätasolle ja seuraa **vaiheita I – sivut 3-4**.

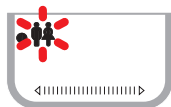
Kun olet laskeutunut alas vaa’an ylätasolta, sinun on seurattava seuraavia ohjeita, jotta voisit tallentaa omat tietosi muistiin:

Esimerkki, nainen 30 vuotta, pituus 165 cm

Ominaisuutesi tallentuvat automaattisesti laitteen ensimmäiseen vapaaseen muistipaikkaan, ja muistipaikalle annetaan numero.

1/ Sukupuolen valinta:

- Jos olet nainen paina näppäintä .
- Jos olet mies, paina näppäintä .
- Vahvista valintasi painamalla näppäintä .



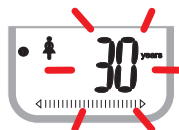
2/ Pituuden valinta (100 – 220 cm):

- Jos pituutesi on yli 165 cm, paina näppäintä , kunnes saavutat pituutesi.
- Jos pituutesi on alle 165 cm, paina näppäintä , kunnes saavutat pituutesi.
- Vahvista painamalla näppäintä .



3/ Iän valinta:

- Jos olet alle 30-vuotias, paina näppäintä , kunnes saavutat ikäsi.
- Jos olet yli 30-vuotias, paina näppäintä , kunnes saavutat ikäsi.
- Vahvista ikäsi painamalla näppäintä , kunnes saavutat ikäsi.

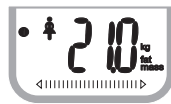


FI

4/ Painosi näkyy laitteen näytössä uudelleen.



5/ Kehon rasva näkyy laitteessa kilogrammoissa (kg).







2 – Käyttäjän automaattinen tunnistusjärjestelmä




BODYMASTER on varustettu käyttäjän automaattisella tunnistuksella. Ensimmäisellä punnituskerralla sinun on tallennettava omat tietosi laitteen muistiin (katso edellistä kappaletta). Seuraavilla punnituserroilla **BODYMASTER** tunnistaa sinut automaattisesti.

Erikoistapaus

Tapauksessa, jossa kahdella käyttäjällä on sama paino tai painon vaihtelu on epätavallisen suurta, **BODYMASTER** pyytää sinua vahvistamaan muistisi numeron.

Näin kun olet noussut pois ylätasolta,

– jos henkilövaaka pyytää sinua rekisteröimään tietosi, vaikka tietosi ovat jo muistissa: paina ajan kohtaa , ja sen jälkeen kohtaa  tai , kunnes näyttöön ilmestyy oma muistipaikkasi. Paina sitten kohtaa  muistin vahvistamiseksi.

– jos henkilövaaka tunnistaa sinut väärässä muistipaikassa: paina ajan kohtaa  tai , kunnes näyttöön ilmestyy oma muistipaikkasi. Paina sitten kohtaa  muistin vahvistamiseksi.


– Jos olet uusi käyttäjä, valitse ensimmäinen tyhjä muistipaikka tallentaaksesi tietosi. Jos kaikki muistipaikat ovat täynnä, tyhjennä yksi muistipaikka (**katso kohta 3**).

3 – Muistin tyhjentäminen




Kaikki muistit ovat varattuja.

→ Seuraa vaiheita I, sitten vaiheita III sivut 3 ja 4:


1) Muistin tyhjentäminen:

Kun näyttöön tulevat omat henkilötietosi, paina 3 sekuntia näppäintä . Näyttöön tulee viesti “**Clr**” ja kuulet 3 äänimerkkiä.








2) Muiden kuin oman muistisi tyhjentäminen:

Kun näyttöön tulevat omat henkilötietosi, paina näppäintä  tai  päästäksesi pyyhittävään muistiin, paina sitten 3 sekuntia näppäintä . Näyttöön tulee viesti “**Clr**” ja kuulet 3 äänimerkkiä.

3) Muistisi parametrien muuttaminen (iän tai pituuden muuttaminen)

Kun näyttöön tulevat omat henkilötietosi, paina näppäintä , pääset muistisi tietoihin. Toimi, kuten on kuvattu kappaleessa «**KÄYTTÖ** –

Erikoisviestit

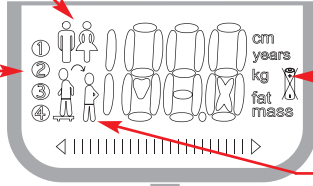
Viestit/tilanteet	Toiminta/ratkaisut
	<p>Paino ylittää maksimipainon 160 kg → Älä ylitä maksimipainoa.</p>
	<p>Tuotteen toiminta edellyttää, että käyttäjä laskeutuu alas vaa'an ylätasolta, jotta vaiheissa voi edetä. → Laskeudu vaa'an ylätasolta.</p>
	<p>1) Kaikki muistit ovat varattuja. → katso « Muistin tyhjentäminen » sivu 66. 2) Laite ei tunnista sinua. → Valitse muistipaikka ja pituutesi kohtaa  ja paina sitten ajan näppäintä .</p>
	<p>Katso sivu 2</p>
	<p>Laite tunnistaa sinut väärässä muistipaikassa: katso «<i>Erikoistapaus</i>», sivu 66.</p>
	<p>Olet painanut näppäintä tallentaaksesi omat tietosi, mutta BODYMASTER ei reagoi. 1) BODYMASTER havaitsee, että jokin muu kapale painaa sitä oman sormesi lisäksi. → Varmista, että: <ul style="list-style-type: none"> – painat vain yhdellä sormella, – et ota tukea laitteen ylätasosta, – ylätaso ei ole puristuksessa, – BODYMASTER on asetettu kunnolla maahan. Tai 2) Olet painanut näppäintä liian lyhyen aikaa. → Sormen on painettava näppäintä.</p>

Bu kullanım kılavuzundaki farklı desenler, yalnızca bu ürünün özelliklerini yansıtmak üzere çizilmiştir, gerçeğin birebir yansımaları değildir.

Tanım

Erkek/Kadın seçimi

Bellek numarası işareti



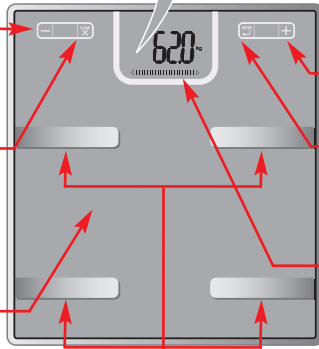
Mesaj: Piller tükendi - değiştirin

Sizi platformdan inmeye davet eden mesaj

Listeleme tuşu (eksi)

Silme tuşu

Platform: Üzerine çıktığında, tartı otomatik olarak açılır.



Listeleme tuşu (artı)

Onaylama tuşu

Gösterge ekranı:
- ağırlık
- ebat
- yaş
- kg olarak yağ kütlesi

Yağ kütlesi ölçümü için elektrotlar

— Kilonun iyi takip edilmesi için tavsiyeler

Kilonun ve Vücut formunun kontrol altında tutulması için, beden yapısının bilinmesi önem taşır (su, kas, kemik ve yağ kütlesi).

Kiloyu oluşturan yağ kütlesi ve kaslar yaşam için gereklidir ve dengeli bir şekilde dağılmalıdır. Bu dağılım cinsiyete, yaşa ve boya göre değişir.

Kaslar fiziksel faaliyetlerin gerçekleştirilmesini, nesnelere kaldırılmasını, zorlanmadan bir yerden bir yere gidilmesini sağlarlar. Kas kütlesi ne kadar yüksek olursa, o kadar enerji harcar ve bu da kilonun kontrol altında tutulmasını sağlar.

Yağ kütlesi yalıtım sağlayıcı, koruyucu ve enerji deposu işlevlerine sahiptir. Hareketsizdir, harcadığınızdan fazla yemeniz durumunda fazla kalorileri saklar. Fiziksel egzersiz yağ kütlesinin azalmasını, hareketsizlik ise artmasını sağlar.

Yüksek miktarda olması durumunda yağ kütlesi sağlık açısından zararlıdır (kalp krizi riski, kolesterol vb.).

Bir diyet kapsamında, **BODYMASTER** kas kütlenizi koruyarak, yağ kütlenizi azaltmanızı sağlar. Gerçekten de, yanlış beslenme kas kütlesinin kaybolmasına neden olabilir. Halbuki, enerjiyi harcayan kaslardır.

Kaslar kaybedilirse, daha az kalori yakılır ve vücutta daha fazla yağ depolanır. Bu nedenle, kas kütlesi korunmadan yağ kütlesi kalıcı bir şekilde kaybedilemez.

BODYMASTER rejiminizi takip etmenizi ve zaman içinde beden dengenizi bulmanızı sağlar.

Bu cihazdan tam anlamıyla faydalanabilmek için, **beden ölçümünüzü daima aynı koşullar altında gerçekleştirmeniz gerekir:**

- ayaklarınız mutlaka çıplak olmalıdır (deri ile doğrudan temas). Ayaklar kuru olmalı ve elektrotların üzerlerine yerleştirilmelidir, bkz. sayfa 2 Dikkat, ayak tabanınızda kalın nasır bulunması halinde, ölçüm hatalı olabilir.

- Tercihen **haftada bir defa, sabah uyandıığınızda** (gün içinde beslenmeye, sindirime veya fiziksel faaliyete bağlı ağırlık dalgalanmalarını dikkate almamak için)

- Kalktıktan **15 dakika** sonra, böylece bedeninizdeki su bacaklarınıza eşit oranda dağılır.

Ayrıca bacakların (kalçalar, dizler, baldırlar) veya ayakların birbirleriyle temas etmemesi de önemlidir. Gerekirse, 2 bacağınız arasına bir kağıt koyun.

Ölçme prensibi

Platform üzerine çıplak ayak ile çıktığınızda, çok düşük şiddette bir elektrik akımı elektrotlar ile bedenine iç kısmına aktarılır. Bir ayaktan diğerine aktarılan bu akım, yağlı katmanlardan geçerken zorlanır.

Bedenin biyoelektrik empedans adı verilen bu direnci, kullanıcının cinsiyetine, yaşına ve boyuna göre değişir, yağ kütlesinin ve sınırlarının belirlenmesini sağlar.

Bu cihaz hiçbir tehlike arz etmez; çünkü son derece düşük bir akım ile çalışır (1,5 V gücünde 4 pil)

Ancak, aşağıdaki hallerde risk mevcuttur:

- Yüksek ateşi olan kimseler
- 6 yaşından küçük çocuklar (cihaz bu yaşın altındaki kullanıcılar için kalibre edilmemiştir)
- Hamile kadınlar (yine de bir zararı yoktur)
- Diyaliz altında bulunan, bacaklarında ödem bulunan, dismorfik sorunu olan kimseler.

Kullanım önlemleri

- Tartılma işlemini, daima sert ve düz bir zemin üzerinde gerçekleştirin. Halı veya duvardan duvara halı üzerinde tartılmayın.
- Tartının üzerine çıktıktan sonra, kırıdamayın.
- Tuşlara müdahalede bulunurken ürünün yerini değiştirmeyin.
- Dikkat: Piller değiştirildiğinde, bellekteki tüm bilgiler kaybolur.
- Dikkat: Elektrik akımına bağlı aksaklıklara neden olacağından, bu cihazın kalp cihazı veya diğer tıbbi donanımları kullananlar tarafından kullanılması yasaktır.
- Bu ürün bir tıbbi ürün değildir, ilaç tedavisi veya tıbbi bir teşhis, takip kapsamında kilo belirlenmesi için kullanılamaz.

Çalışma

Üzerine çıkıldığında, tartı otomatik olarak açılır.

1. Veri seçimi

İlk tartılma sırasında, tartının yağ kütlenizi ölçebilmesi için, size bir hafıza tanımlanır.

Cinsiyetinizi, boyunuzu ve yaşınızı belirtmeniz gerekir.

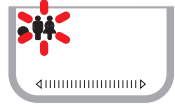
Platform üzerine çıkın ve 1. adımı takip edin, **sayfa 3-4**. Platformdan indiriniz. Kişisel özelliklerinizi belleğe kaydetmek için, aşağıdaki talimatları uygulayın:

1.65 cm boyunca, 30 yaşında bir kadın örneği.

Özellikleriniz ilk boş hafızaya otomatik olarak kaydedilirler, size bir hafıza numarası verilir.

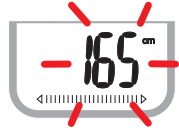
1/ Cinsiyetin seçimi:

- Kadın iseniz, üzerine basın.
- Erkek iseniz, üzerine basın.
- üzerine basarak seçiminizi onaylayın.



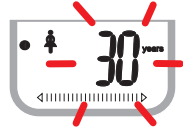
2/ Boy seçimi (100 ila 220 cm):

- 1.65 cm üzerinde iseniz, boyunuzu buluncaya dek üzerine boyunca basın.
- 1.65 cm altında iseniz, boyunuzu buluncaya dek üzerine boyunca basın.
- üzerine basarak boyunuzu onaylayın



3/ Yaş seçimi:

- 30 yaş üzerinde iseniz, yaşınızı buluncaya dek üzerine boyunca basın.
- 30 yaş altında iseniz, yaşınızı buluncaya dek üzerine boyunca basın.
- üzerine basarak yaşınızı onaylayın



4/ Kilonuz yeniden görüntülenir.

5/ Yağ kütleiniz kg olarak görüntülenir.



2 – Kullanıcıyı otomatik olarak tanıyan sistem

Tartınız kullanıcıyı otomatik olarak tanıyabilen bir sistem ile donatılmıştır.








İlk tartılıştta, kişisel bilgilerinizi belleğe kaydetmeniz gerekir (önceki paragrafa bkz.).

Daha sonraki tartılışlarda, tartı sizi otomatik olarak tanır.
Platform üzerine çıkın ve **I ve II adımlarını, sayfa 3-4 uygulayın.**

Özel durum

2 kullanıcının ağırlıklarının birbirlerine yakın olması veya ağırlıklar arasından normal olmayan bir fark bulunması durumunda, tartı sizi tanımaz, bellek numaranızı onaylamanızı ister.

Platformdan indikten sonra,


- Hafızaya kayıtlı olmanıza rağmen, tartı sizi yeniden kayda almayı teklif ediyorsa: boyunca  üzerine basın, ardından  veya  üzerine hafıza numaranız görüntülenene dek basın. Ardından seçiminizi onaylamak için  üzerine basın.
- Tartı sizi doğru hafıza içinde tanımlamıyor ise:  veya  üzerine hafıza numaranız görüntülenene dek boyunca basın. Ardından seçiminizi onaylamak için  üzerine basın.
- Yeni bir kullanıcı iseniz, parametrelerinizi kaydetmek için boş bir alan seçin, bütün hafızalar dolu ise, birini silin (**bkz. madde 3**).

3 – Hafızaların silinmesi




Tüm bellek haneleri dolu.

→ **I., ardından III. Adımı uygulayın, sayfa 3 ve 4:**


1) Belleği boşaltmak için:

Kişisel bilgileriniz ekranda görüntülendiğinde, 3 saniye boyunca  üzerine basın. “Clr” mesajı görüntülenir ve 3 ikaz sinyali duyulur.

2) Kendi bellek bilgileriniz dışında bir kaydı silmek için:








Kişisel bilgileriniz ekranda görüntülendiğinde, boyunca  veya  silinecek kayda erişmek için ardından 3 saniye boyunca  üzerine basın. “Clr” mesajı görüntülenir ve 3 ikaz sinyali duyulur.

3) Bellek parametrelerini değiştirmek için: (yaş veya boy değişimi):

Kişisel bilgileriniz ekranda görüntülendiğinde, boyunca  üzerine basın, kayıt özelliklerinize erişim sağlarsınız.

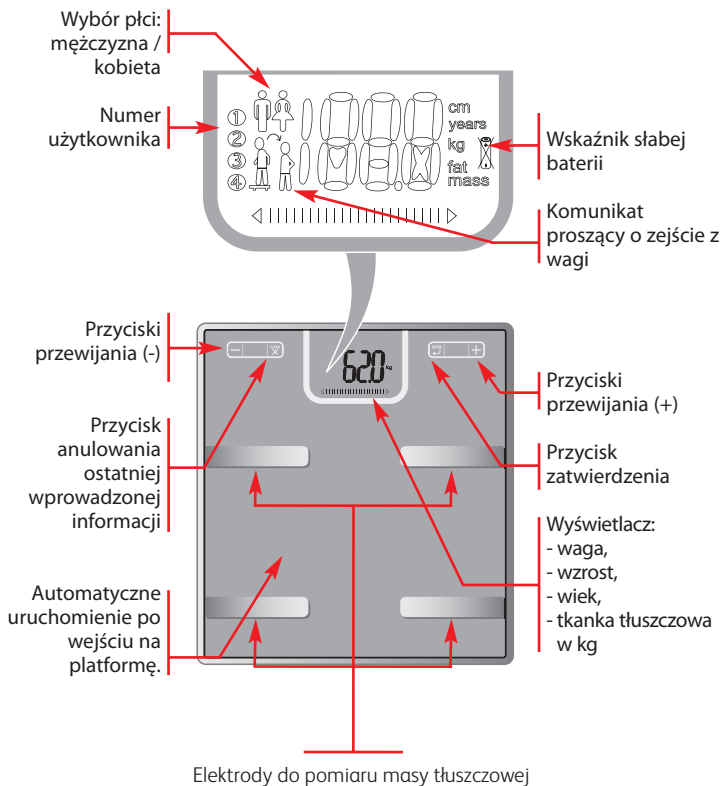
“Çalışma – Veri seçimi”, sayfa 70 paragrafında açıklandığı şekilde hareket edin.

Özel mesajlar

Mesajlar / Durumlar	Hareketler / Çözümler
	Kilo 160 kg maksimum ölçüm alanı dışında. → Maksimum kapasiteyi aşmayın.
	Adıma devam edilebilmesi için, platformdan inmeniz isteniyor. → Platformdan inin.
	1) Tüm bellek haneleri dolu. → Bkz. “Hafızaların silinmesi” sayfa 72. 2) Tartı sizi tanımıyor. → boyunca  üzerine basarak hafızanızı ve boyunuzu seçin ve boyunca  üzerine basın.
	Bkz. sayfa 2.
	Başka bir hafıza içinde tanımlanıyorsunuz: Bkz. “ <u>Özel durum</u> ”, sayfa 72.
	Bir tuş üzerine basıyorsunuz, cihaz tepki vermiyor. 1) Tartı parmağınız dışında bir başka baskı algılıyor. → Şunlardan emin olun: – tek bir parmakla baskı uyguladığınızdan, – platform üzerine dayanmadığınızdan, – platformu sıkıştırmadığınızdan, – tartının zemin üzerinde bulunduğundan. Veya 2) Tuşa çok kısa süre bastınız. → Parmağınızı boyunca tuş üzerine basılı tutun.

Poszczególne rysunki służą wyłącznie jako ilustracja funkcji urządzenia **BODYMASTER** i nie oddają wiernie rzeczywistości.

Opis



PL

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, porusza 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 (niewydolność układu krążenia, nadmiar cholesterolu).

W ramach diety, **BODYMASTER** 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.

BODYMASTER pozwala kontrolować dietę i zachować trwałą równowagę ciała.

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 zafałszowania 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.

PL

Środki ostrożności

- Pamiętać o ustawieniu wagi na płaskiej i stabilnej powierzchni. Nie ważyć się na wykładzinie ani na dywanie.
- Po wejściu na platformę wagi, nie ruszaj się.
- Nie należy przenosić urządzenia podczas obsługi klawiszy.
- Uwaga, przy zmianie baterii informacje zapisane w pamięciach zostają utracone.
- Uwaga: zabrania się korzystania z urządzenia przez osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub używające innych medycznych aparatów elektronicznych ze względu na ryzyko zakłócenia ich pracy przez impuls elektryczny.
- Waga nie jest urządzeniem medycznym, nie należy stosować jej do określania masy ciała na potrzeby monitorowania, diagnozowania lub leczenia.

Automatyczne uruchomienie po wejściu na platformę.

1 – Wybór danych

Podczas pierwszego ważenia, aby waga mogła obliczyć Twój poziom tkanki tłuszczowej, zostanie przypisana Ci pamięć.

Musisz wybrać płeć, wzrost oraz wiek.




Wejść na wagę i wykonać sekwencję I – strony 3-4.

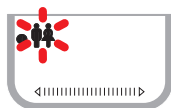
Po zejściu z wagi, w celu zapisania danych osobowych w pamięci, postępuj według następujących wskazówek:

Przykład kobiety w wieku 30 lat o wzroście 165 cm




Twoje parametry są automatycznie zapisywane w pierwszej wolnej pamięci i otrzymujesz przypisany do Ciebie numer pamięci.

1/ Wybór płci:

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






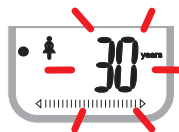
2/ Ustawianie wzrostu (od 100 do 220 cm):

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



3/ Ustawianie wieku:

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



4/ Twoja waga zostaje wyświetlona ponownie.



5/ Twój poziom tkanki tłuszczowej zostaje wyświetlony w kg.



2 – System automatycznego rozpoznawania użytkownika.

BODYMASTER jest wyposażony w system automatycznego rozpoznawania użytkownika.

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

Przy kolejnych ważeniach, **BODYMASTER** rozpoznaje automatycznie użytkownika.








Wejść na wagę i wykonać **sekwencje I i II – strony 3 i 4**.

Szczególny przypadek

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

PL

Wtedy, po zejściu z wagi:


- jeśli waga sugeruje wpisanie Twoich danych, podczas gdy znajdują się one już w pamięci: naciskaj przez na  następnie na  lub  aż do wyświetlenia Twojej pamięci. Następnie naciśnij na , aby zatwierdzić wybór.
- jeśli waga rozpoznaje Cię w niewłaściwej pamięci: naciskaj przez na  lub  aż do wyświetlenia Twojej pamięci. Następnie naciśnij na , aby zatwierdzić wybór.
- Jeśli jesteś nowym użytkownikiem, wybierz pierwszą wolną pamięć, aby zapisać swoje parametry, a jeśli wszystkie pamięci są zajęte, usuń jedną z nich (**zob. punkt 3**).

3 – Kasowanie Pamięci




Wszystkie pozycje pamięci są zajęte.

wykonaj sekwencje I i II, strony 3 i 4:


1) Aby wyczyścić pozycję pamięci:

Gdy wyświetlane są Twoje dane, naciskaj przez 3 sekund przycisk . Pojawia się komunikat "Clr" i 3 sygnały dźwiękowe.

2) Aby wyczyścić inną pozycję pamięci:







Gdy wyświetlają się Twoje dane, naciskaj przez  lub , aby wybrać pozycję do usunięcia, a następnie naciskaj przez 3 sekund . Pojawia się komunikat "Clr" i 3 sygnały dźwiękowe.


3) Aby zmienić zapisane parametry: (zmiana wieku lub wzrostu)

Gdy wyświetlane są Twoje dane, naciskaj przez przycisk , aby móc zmieniać parametry zapisane w pamięci.

Postępować zgodnie z punktem "DZIAŁANIE – Wybór danych", strona 77.

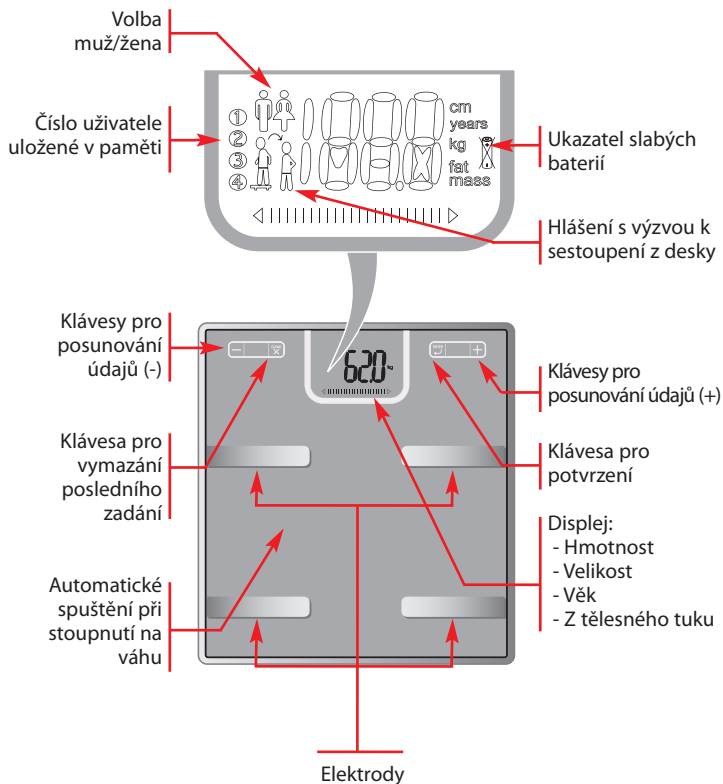
Komunikaty specjalne

Komunikaty / Sytuacje	Działanie / Rozwiązania
	Obciążenie wagi jest wyższe niż maksymalny zakres pomiaru 160 kg. → Nie przekraczać maksymalnego obciążenia.
	Urządzenie prosi o zejście w celu kontynuowania sekwencji. → Zejdź z wagi.
	1) Wszystkie pozycje pamięci są zajęte. → zob. „Kasowanie pamięci”, strona 78. 2) Brak rozpoznania. Wybierz swoją pamięć i swój wzrost naciskając przez na  i naciśnij przez na przycisk  .
	Patrz strona 2

	<p>Twoje dane pojawiają się w innej pamięci: zob. „Szczególny Przypadek”, strona 78.</p>
	<p>Po naciśnięciu przycisku w celu zapisania danych urządzenie BODYMASTER nie reaguje.</p> <p>1) BODYMASTER został naciśnięty więcej niż jednym palcem.</p> <p>→ Upewnij się:</p> <ul style="list-style-type: none">– czy naciskasz tylko jednym palcem,– czy nie opierasz się na wadze,– czy waga nie jest przyciśnięta,– czy BODYMASTER jest prawidłowo ustawiony na podłożu. <p>lub</p> <p>2) Naciśnięcie przycisku było zbyt krótkie.</p> <p>→ Przytrzymać wciśnięty przycisk.</p>

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

Popis



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,...).

Při dietě vám **BODYMASTER** 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.

BODYMASTER vám poskytuje kontrolu nad dietou a možnost dosažení tělesné rovnováhy v čase.

CS

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, přenesete se elektrodami do vašeho těla elektrický proud velmi slabé intenzity.

Tento proud prochází z jednoho chodidla do druhého a při průchodu tukem narazí 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,
- dětí 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.

Návod k použití

- **Vážení vždy provádějte na pevné a rovné ploše. Vážení neprovádějte na koberci nebo na potahové krytině.**
- **Jakmile si stoupnete na osobní váhu, nehýbejte se.**
- **Při manipulaci s tlačítky váhu nepřemísťujte.**
- **Pozor! Při výměně článkových baterií dojde ke ztrátě informací uložených v paměti.**
- **Pozor: tento přístroj nesmí používat osoby s kardiostimulátory nebo s jinými elektronickými lékařskými implantáty, protože elektrický proud může nebezpečně rušit jejich funkce.**
- **Nejedná se o zdravotnický přístroj, takže ho nelze používat pro zjišťování hmotnosti za účelem pozorování, k diagnostickým účelům nebo za účelem lékařského vyšetření.**

CS

Fungování

Automatické spuštění při stoupenutí na váhu.

1 – Výběr parametrů

Při prvním vážení dostanete přidělenou paměť, aby mohla váha vypočítat hodnotu vašeho tělesného tuku.

Je nutné zadat vaše pohlaví, výšku a věk.




Vystupte na desku a sledujte **sekvenci I – strany 3-4.**

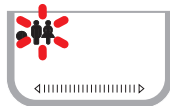
Sestoupili jste z desky, pro uložení vašich osobních charakteristik do paměti postupujte následujícím způsobem:

Příklad 30leté ženy o výšce 165 cm.




Vaše parametry se automaticky uloží do první volné paměti, číslo paměti dostanete přidělené.

1/ Volba pohlaví:

- Jste-li žena, stiskněte .
- Jste-li muž, stiskněte .
- Pro potvrzení výběru stiskněte .






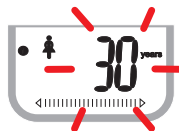
2/ Volba výšky postavy (od 100 do 220 cm):

- Měříte-li nad 165 cm, stiskněte , až na vaši výšku.
- Měříte-li pod 165 cm, stiskněte , až na vaši výšku.
- Pro potvrzení výběru výšky stiskněte .



3/ Volba věku:

- Máte-li nad 30 let, stiskněte , až na váš věk.
- Máte-li pod 30 let, stiskněte , až na váš věk.
- Pro potvrzení výběru věku stiskněte .



4/ Znovu se zobrazí vaše hmotnost.



5/ Hodnota tělesného tuku se zobrazí v kg.



2 – Systém pro automatické rozeznání uživatele

BODYMASTER 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 **BODYMASTER** automaticky pozná.

Vystupte na desku a sledujte **sekvence I a II – strany 3 a 4.**

Zvláštní případ

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

Po sestoupení z desky pak:


- v případě, že váha od vás požaduje zadání údajů a vy jste už v paměti zavedeni: stiskněte , poté  nebo , dokud se nezobrazí vaše paměť. Poté svou volbu potvrďte stisknutím .
- pokud jste rozpoznáni v nesprávné paměti: stiskněte  nebo , dokud se nezobrazí vaše paměť. Poté svou volbu potvrďte stisknutím .
- Pokud jste nový uživatel, zadejte své parametry do první prázdné paměti; jsou-li všechny paměti obsazené, jednu paměť vymažte (**viz bod 3**).

3 – Vymazání paměti




Celá paměť je obsazena.

→ **Postupujte podle sekvencí I, pak III, strany 3 a 4:**


1) Pro uvolnění paměti:


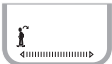





Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte na 3 sekund  . Objeví se hlášení "Clr" a přístroj vydá 3 pípnutí.

2) Pro uvolnění jiné paměti než je vaše vlastní:

Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte  nebo  , abyste přešli na paměť, kterou chcete vymazat, potom stiskněte na 3 sekund  . Objeví se hlášení "Clr" a přístroj vydá 3 pípnutí.

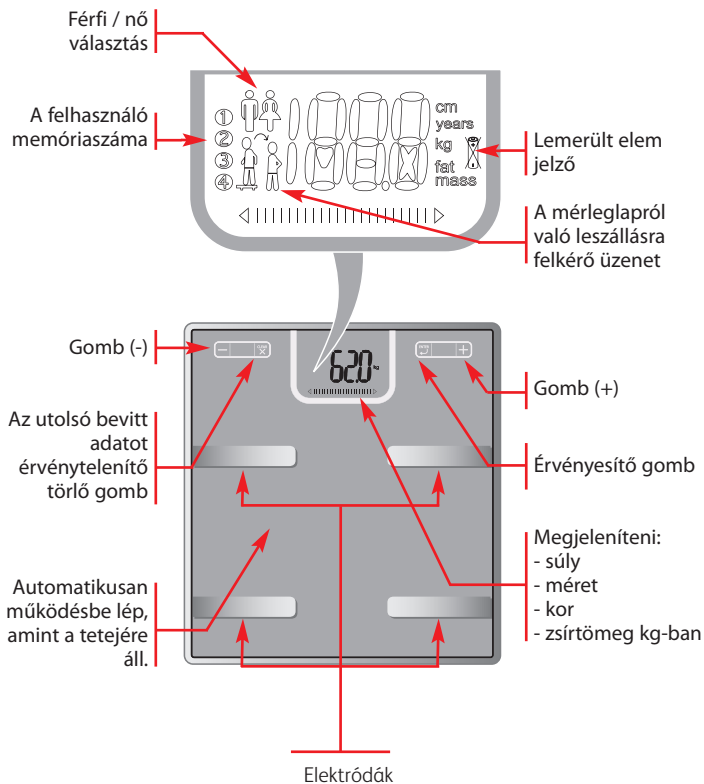
3) Pro změnu parametrů vaší paměti (změna věku nebo výšky postavy)

Při zobrazení svých osobních charakteristik stiskněte  , přejdete do charakteristik své paměti. Postupujte jako v odstavci «**FUNGOVÁNÍ – Výběr parametrů**», strana 83.

Hlášení / situace	Příčina / Řešení
	Zatížení překračuje maximální únosnost 160 kg. → Nepřekračujte maximální zatížení.
	Pro pokračování sekvence je třeba, abyste sestoupili z desky. → Sestupte z desky.
	1) Celá paměť je obsazena. → viz „Vymazání paměti“ na straně 85. 2) Pokud nejste rozpoznáni: → Stiskněte  , zvolte si svou paměť a velikost a stiskněte tlačítko  .
	Viz strana 2
	Pokud jste rozpoznáni v jiné paměti: viz „Zvláštní případ“ na straně 85.
	Po stisku tlačítka pro zaznamenání svých charakteristik BODYMASTER nereaguje. 1) BODYMASTER 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 BODYMASTER je na zemi. Nebo 2) Stikli jste tlačítko příliš krátce. → Stiskněte tlačítko prstem po dobu.

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

Leírás



HU

A testsúly új megközelítése

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

A testsúly jelentős részét képező izomzat és zsírtömeg 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 zsírtömeg szerepe a szigetelés, a védelem és az energiatárolás. A zsírtömeg passzív, és eltárolja a fölösleges kalóriákat, amelyek abban az esetben jelentkezők, ha többet fogyaszt, mint amennyit felhasznál. Ez fizikai gyakorlatokkal csökkenthető, az ülő életmód azonban növeli. Nagy mennyiségben a zsírtömeg veszélyessé válik az életre (szív- és érrendszeri megbetegedések, koleszterin stb.).

Fogyókúra esetén a **BODYMASTER** személymérleg segít Önnek a zsírtömegvesztés 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 zsírt tárol el. Következésképpen a zsírtömeg nem csökkenthető tartósan az izomtömeg megőrzése nélkül. A **BODYMASTER** személymérleg lehetővé teszi fogyókúrájának irányítását és teste egyensúlyának tartós ellenőrzés alatt tartását.

Annak érdekében, hogy a készüléket teljes megelégedéssel 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 eloszlódjon 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 nemtől, 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 születhetnek 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),
- művésén élő, lábödémában szenvedő vagy diszmorfiás személyek.

Használati óvintézkedések

- **A mérést mindig kemény és sík talajon végezze! A mérést ne végezze szőnyegen!**
- **Ha már ráállt a személymérlegre, mellőzze a mozgást.**
- **A gombok kezelése közben ne helyezze át a terméket.**
- **Figyelem! Elemcsere alkalmával a memóriákban tárolt információk elvesznek.**
- **Figyelem: tilos a készülék szívritmusszabályozóval vagy más elektronikus orvosi készülékkel élő személyek általi használata, mivel az elektromos áram interferenciákat okozhat.**
- **Ez a készülék nem orvosi készülék, nem használható a súly meghatározására megfigyelés, diagnózis felállítása vagy orvosi kezelés céljából.**

Működés

Automatikusan működésbe lép, amint a tetejére áll.

1 – Adatok beállítása

Az első mérésnél a személymérleg azért, hogy kiszámíthassa az Ön testzsírtömeg, memóriát rendel Önhöz.

Be kell állítania a nemét, a magasságát és az életkorát.




Álljon a mérőlapra, **és kövesse az I. eljárást – 3. és 4. oldal.**

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

30 éves, 165 cm magas nő esetén érvényes példa




Az Ön jellemzői automatikusan elmentődnek az első szabad memóriába, és hozzárendelődik a memóriaszám.

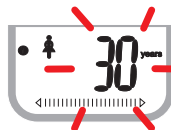
1/ A nem kiválasztása:

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






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

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



HU

3/ A kor kiválasztása:

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



4/ Súly ismét megjelenik a kijelzőn.

5/ Testzsírtömeg kg-ban jelenik meg.

2 – A felhasználót automatikusan felismerő rendszer

A **BODYMASTER** 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 **BODYMASTER** személymérleg automatikusan felismeri.

Álljon a mérőlapra, **és kövesse az I. és II. eljárást – 3. és 4. oldal.**

Sajátos eset

Abban ez esetben, ha 2 felhasználó nagyon közeli testsúllyal rendelkezik, vagy ha testsúlyában rendellenesen nagy változás következett be, akkor a **BODYMASTER** személymérleg kérni fogja memóriaszámának ismételt megerősítését.

Ennek megfelelően, miután leszállt a mérőlapról:


- ha a személymérleg felajánlja Önnek a mentést, holott Ön már szerepel a memóriában: nyomja meg a  gombot, majd a  vagy a  gombot, amíg meg nem jelenik az Önre vonatkozó memória. Utána nyomja meg a  gombot, hogy érvényesítse a választást.
- ha a személymérleg rossz memóriát használva ismeri fel Önt: nyomja meg a  vagy a  gombot, amíg meg nem jelenik az Önre vonatkozó memória. Utána nyomja meg a  gombot, hogy érvényesítse a választást.
- Ha Ön új felhasználó, válassza ki az első üres memóriát a paramétereit elmentésére, és ha minden memória foglalt, törölje az egyik memóriát **(ld. 3 . pont).**

3 – Memóriák törlése


Az összes memória foglalt.

→ **kövesse az I., majd a III. eljárást – 3. és 4. oldal:**


1) Az Önhöz rendelt memória kiürítése:

Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva 3 másodpercig a  gombot. A "Clr" üzenet jelenik meg, és 3 hangjelzés hallható.

2) Egy másik memória kiürítése:






Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva a ⊕ vagy ⊖ gombot, hogy a törölni kívánt memóriához lépjen. Ezt követően tartsa lenyomva 3 másodpercig a  gombot. A "Clr" üzenet jelenik meg, és 3 hangjelzés hallatszik.


3) Az Önhöz rendelt memória paramétereinek módosítása: (a kor vagy a magasság módosítása)

Személyes adatainak kijelzésekor tartsa lenyomva a  gombot, amelynek segítségével beléphet memóriájának tulajdonságaihoz.

Járjon el a "MŰKÖDÉS – Adatok beállítása" részben leírtaknak megfelelően, a 89. oldalt.

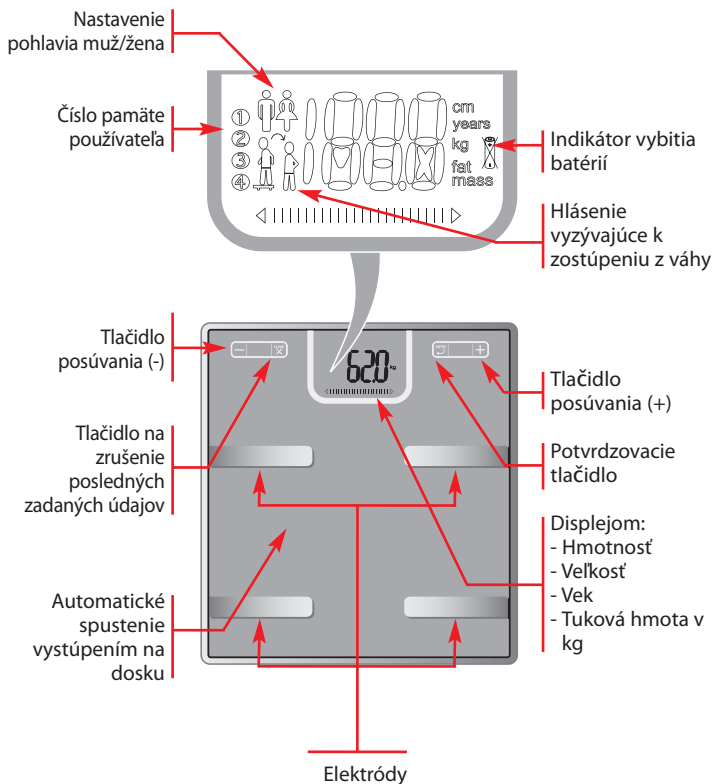
Speciális üzenetek

Üzenetek / Helyzetek	Műveletek / Megoldások
	A terhelés meghaladja a maximális 160 kg-os értéket. → Ne lépje túl a maximális terhelhetőséget.
	Az eljárás folytatásához le kell szálljon a mérőlapról. → Szálljon le a mérőlapról.
	1) Az összes memória foglalt. → Id. „Memóriák törlése”, 91. oldal. 2) A mérleg nem ismeri fel Önt. → Válassza ki az Önre vonatkozó memóriát és a magasságát, megnyomva a ⊕ gombot, és nyomja a  gombot.
	Lásd a 2. oldalt

	Másik memória ismeri fel Önt: ld. „ <i>Sajátos eset</i> ”, 91. oldal.
	<p>Megnyom egy gombot az adatai rögzítése érdekében, és a BODYMASTER személymérleg nem reagál.</p> <p>1) A BODYMASTER személymérleg egy másik nyomást is érzékel az ujjával végzett nyomáson kívül.</p> <p>→ Győződjön meg a következőkről:</p> <ul style="list-style-type: none">– a gombnyomást csak egyetlen ujjal végzi,– nem támaszkodik a mérőlapra,– nem fogja azt ujjai közé,– a BODYMASTER személymérleg a talajon van. <p>Vagy</p> <p>2) Túl röviden nyomta meg a gombot.</p> <p>→ Ujjával tartsa lenyomva a gombot.</p>

Jednotlivé obrázky slúžia iba na ilustráciu vlastností prístroja **BODYMASTER** a neodrážajú presnú skutočnosť.

Popis



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.).

Prístroj **BODYMASTER** pomáha počas diéty kontrolovať stratu tukovej hmoty, pričom zároveň kontroluje aj udržanie správneho množstva svalovej hmoty. Samozrejme, že nesprávne prispôsobený 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 **BODYMASTER** vám umožní regulovať diétu a dlhodobo koordinovať telesnú rovnováhu.

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 mozoľov, 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 vstaní z postele**, aby sa voda obsiahnutá v tele dostala do dolných končatín.

Je dôležité dbať na to, aby sa nohy (stehná, kolená, lýtka) 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.

Upozornenia týkajúce sa používania

- **Vážte sa vždy na pevnej a rovnej podlahe. Nevážte sa na ani na kovaloch, ani na koberecch.**
- **Keď stojíte na osobnej váhe, už sa nehýbte.**
- **Prístroj nepremiestňujte, keď práve manipulujete s tlačidlami.**
- **Upozornenie: pri výmene batérií sa informácie uložené v pamätiach stratia.**
- **Upozornenie: tento prístroj nesmú používať osoby so srdcovým stimulátorom alebo iným elektronickým lekárskej prístrojom, pretože by mohli byť rušené elektrickým prúdom.**
- **Tento prístroj nie je lekárskej zariadením, nesmie sa používať na váženie osôb za účelom lekárskej dohľadu, diagnostiky či liečby.**

SK

Prevádzka

Automatické spustenie vystúpením na dosku.

1 – Vol'ba údajov

Pri prvom vážení, aby mohla osobná váha vypočítať váš podiel tukov, sa vám prideli pamäť.

Musíte zadať svoje pohlavie, výšku a vek.




Postavte sa na váhu **a pokračujte podľa časti I – strana 3 a 4.**

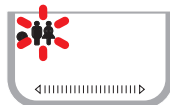
Po zídení z váhy, aby ste svoje osobné údaje uložili do pamäte, dodržiavajte nasledujúce pokyny:

Príklad 30-ročnej ženy, ktorá meria 165 cm




Vaše údaje sa automaticky uložia do prvej voľnej pamäte a prideli sa vám číslo pamäte.

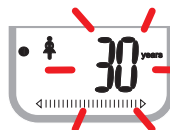
1/ Nastavenie pohlavia:

- Ak ste žena, stláčajte tlačidlo .
- Ak ste muž, stláčajte tlačidlo .
- Svoju voľbu potvrdte stlačením tlačidla .






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

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

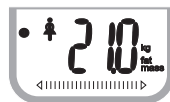


3/ Nastavenie veku:

- V prípade, že máte viac ako 30 rokov, stláčajte tlačidlo , až kým sa nenastaví váš vek.
- V prípade, že máte menej ako 30 rokov, stláčajte tlačidlo , až kým sa nenastaví váš vek.
- Svoju vek potvrdte stlačením tlačidla .



4/ Vaša váha sa znova zobrazí.



5/ Váš podiel tuku sa zobrazí v kg.

2 – Systém automatickej identifikácie používateľa

Prístroj **BODYMASTER** 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 **BODYMASTER** automaticky rozpozná.

Postavte sa na váhu a pokračujte **podľa časti I a II – strana 3 a 4**.

Zvláštny prípad

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

Potom po zídení z váhy:


- ak vám osobná váha navrhne uloženie, zatiaľ čo vy už ste uložení v nejakej pamäti, stlačte tlačidlo  alebo  či , kým sa nezobrazí vaša pamäť. Stlačte následne tlačidlo  pre potvrdenie svojho výberu.
- ak vás váha rozpozná v spojení s nesprávnou pamäťou, stlačte tlačidlo  alebo , kým sa nezobrazí vaša pamäť. Následne stlačte tlačidlo  pre potvrdenie svojho výberu.
- Ak ste novým používateľom, zvolte prvú prázdnu pamäť pre uloženie svojich parametrov, a ak sú všetky pamäte plné, vymažte nejakú pamäť (**pozri bod 3**).

3 – Vymazanie pamäte




V prípade, že sú všetky miesta v pamäti obsadené:

→ **postupujte podľa časti I a potom III na strane 3 a 4:**


1) *Vymazanie pamäte:*

Počas zobrazovania vašich osobných údajov 3 sekúnd stláčajte tlačidlo . Na displeji sa zobrazí hlásenie "**Clr**" a odznejú 3 zvukové znamenia.








2) *Vymazanie pamäte iného používateľa:*

Počas zobrazovania vašich osobných údajov stláčajte tlačidlo  alebo tlačidlo , aby ste sa dostali do pamäte, ktorú chcete vymazať, a potom 3 sekúnd stláčajte tlačidlo . Na displeji sa zobrazí hlásenie "**Clr**" a odznejú 3 zvukové znamenia.

3) *Zmena parametrov pamäte:* (zmena veku alebo výšky)

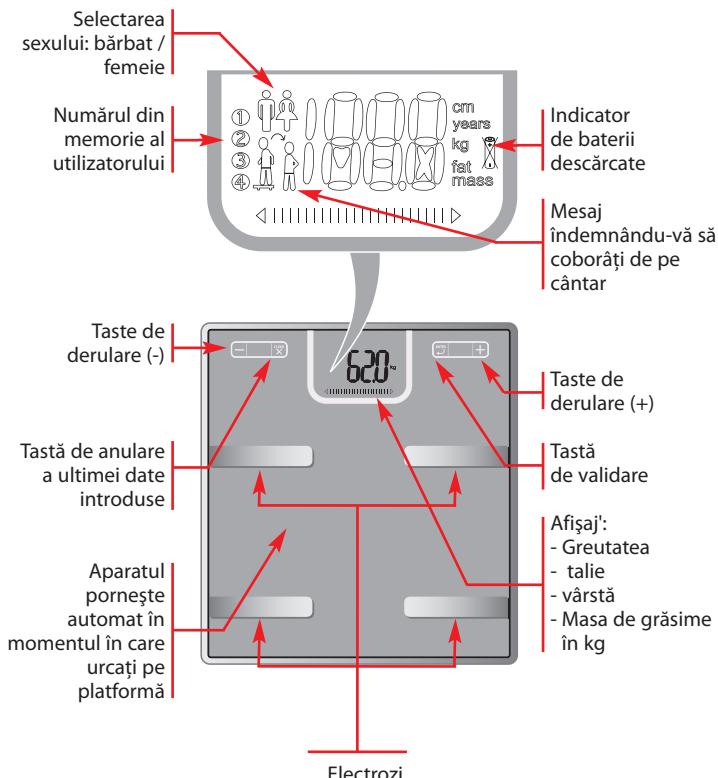
Počas zobrazovania vašich osobných údajov stláčajte tlačidlo , aby ste sa dostali do pamäte, v ktorej sú uložené vaše údaje.

Špeciálne hlásenia

Hlásenia / Situácie	Akcie / Riešenia
	Záťaž vyššia ako je maximálna nosnosť 160 kg. → Neprekračujte maximálnu záťaž.
	Ak chcete v danej sekvencii pokračovať, musíte zísť z váhy. → Zídte z váhy.
	1) V prípade, že sú všetky miesta v pamäti obsadené. → pozri „Vymazanie pamäte“ na strane 98. 2) Ak vás váha neidentifikuje. → Zvoľte svoju pamäť a výšku stlačením tlačidla  a stlačte tlačidlo  .
	Pozri stranu 2
	Budete identifikovaní v inej pamäti: pozri „ Zvláštny prípad “, strana 98.
	Stlačte tlačidlo, aby ste uložili svoje údaje, ale prístroj BODYMASTER nereaguje. 1) Prístroj BODYMASTER detekoval inú tiaž ako tiaž prsta. → Skontrolujte: – či tlačidlo stláčate iba jedným prstom, – či sa neopierate o váhu, – či váha nie je zachytená, – či je prístroj BODYMASTER správne položený na podlahe. Alebo 2) Ste krátko stlačili tlačidlo. → Tlačidlo stláčajte.

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

Descriere



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 greutate, deplasarea fără dificultate. Cu cât masa musculară este mai mare, cu atât aceasta consumă mai multă energie și contribuie astfel la controlul greutateii.

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.)

Dacă urmați un regim, **BODYMASTER** 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.

BODYMASTER vă permite să vă controlați regimul și să mențineți echilibrul dumneavoastră corporal de-a lungul timpului.

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.

Precauții de utilizare

- **Cântăriți-vă întotdeauna pe o suprafață tare și plană. Nu vă cântăriți pe o mocheta sau un covor.**
- **Încercați să nu vă mișcați după ce vă urcați pe cântar.**
- **Evitați deplasarea produsului în timp ce utilizați tastele.**
- **Atenție, la schimbarea bateriilor, informațiile înregistrate în memorie se pierd.**
- **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.**
- **Acest aparat nu este un dispozitiv medical și nu trebuie utilizat pentru stabilirea greutateii în vederea monitorizării, diagnosticării sau realizării tratamentelor medicale.**

Aparatul pornește automat în momentul în care urcați pe platformă.

1 – Selectarea datelor

Pentru a putea calcula masa de grăsime corporală, la prima cântărire aparatul vă va atribui o memorie individuală.

Va trebui să selectați sexul, înălțimea și vârsta dumneavoastră.




Urcați pe cântar și urmați **secvența I – paginile 3 și 4.**

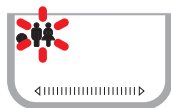
După ce coborâți de pe cântar pentru a salva caracteristicile personale în memorie, urmați instrucțiunile următoare:

Exemplul unei femei de 30 de ani, înaltă de 165 cm




Caracteristicile dumneavoastră vor fi înregistrate automat în prima memorie liberă și vă va fi atribuit un număr de memorie.

1/ Selectarea sexului:

- Dacă sunteți femeie, apăsați tasta .
- Dacă sunteți bărbat, apăsați tasta .
- Validați-vă opțiunea apăsând tasta .






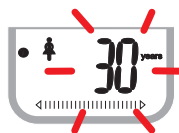
2/ Selectarea taliei (între 100 și 220 cm):

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



3/ Selectarea vârstei:

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



4/ Greutatea dumneavoastră va fi afișată din nou.



5/ Masa dumneavoastră de grăsime corporală va fi afișată în kg.



2 – Sistem de recunoaștere automată a utilizatorului

Cântarul **BODYMASTER** 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 **BODYMASTER** vă va recunoaște automat.




Urcați pe cântar și urmați **secvențele I și II – paginile 3 și 4**.

Caz particular

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

Astfel, după ce coborâți de pe cântar:

– În cazul în care cântarul vă sugerează înregistrarea chiar dacă vi s-a alocat deja o memorie: apăsați pe , apoi pe  sau , până la afișarea memoriei dumneavoastră. Apăsați apoi pe  pentru a valida alegerea dumneavoastră.

– În cazul în care cântarul vă identifică, însă într-o memorie incorectă: apăsați pe  sau , până la afișarea memoriei dumneavoastră. Apăsați apoi pe  pentru a valida alegerea dumneavoastră.


– Dacă sunteți un utilizator nou, selectați prima memorie goală pentru a înregistra parametrii dumneavoastră; dacă toate memoriile sunt pline, ștergeți una dintre memorii (consultați indicațiile **punctul 3**).

3 – Ștergerea memoriilor




Toate memoriile sunt ocupate.

→ urmați secvențele I, apoi III, paginile 3 și 4:


1) Pentru a goli memoria:

La afișarea caracteristicilor dumneavoastră, apăsați tasta  timp de 3 secunde. Apare mesajul "Clr" și se aud 3 bipuri.

2) Pentru a șterge alte date decât ale dumneavoastră:






La afișarea caracteristicilor dumneavoastră, apăsați tasta  sau  pentru a ajunge la memoria care trebuie ștersă, după care apăsați tasta  timp de 3 secunde. Apare mesajul "Clr" și se aud 3 bipuri.


3) Pentru a modifica parametri din memorie conținând datele dumneavoastră: (modificarea vârstei sau a taliei)

La afișarea caracteristicilor dumneavoastră personale, apăsați tasta  și veți accesa caracteristicile din memoria atribuită dumneavoastră.

Procedați în modul prezentat în paragraful "FUNCTIONAREA – Selectarea datelor", pagina 103.

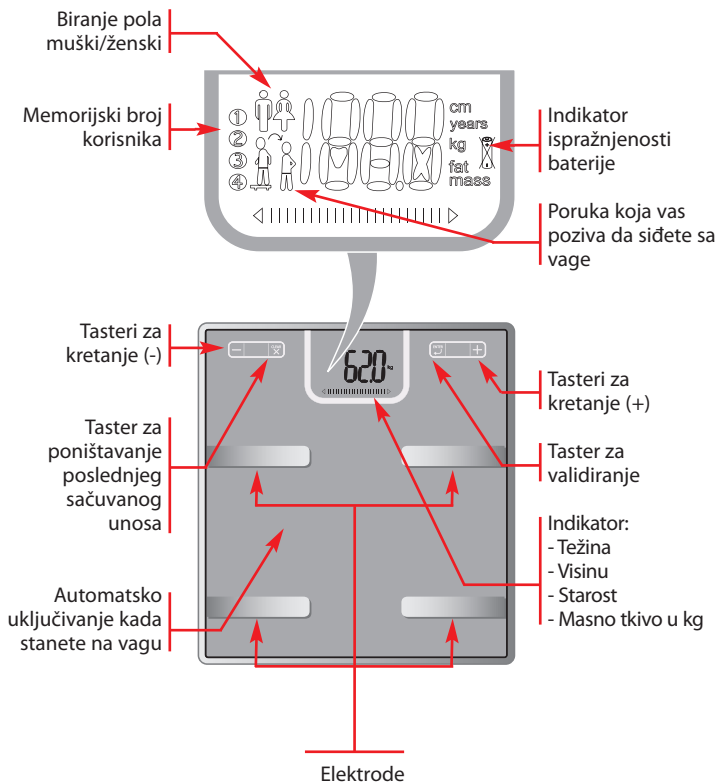
Mesaje speciale

Mesaje / Situații	Acțiuni / Soluții
	Greutatea depășește limita maximă de 160 kg. → Nu depășiți limita maximă.
	Trebuie să coborâți de pe cântar pentru a continua secvența. → Coborâți de pe cântar.
	1) Toate memoriile sunt ocupate. → consultați secțiunea „Ștergerea memoriilor” de la pagina 105. 2) Aparatul nu v-a identificat. → Selectați memoria și înălțimea dumneavoastră apăsând pe  și apăsați pe tasta  .

	Vezi pagina 2
	Aparatul vă identifică în cadrul unei alte memorii: consultați secțiunea „ <i>Caz particular</i> ”, de la pagina 104 .
	<p>Apăsați o tastă pentru a salva caracteristicile dumneavoastră, iar cântarul BODYMASTER nu reacționează.</p> <p>1) Cântarul BODYMASTER detectează o altă apăsarea decât cea a degetului dumneavoastră.</p> <p>→ Asigurați-vă că:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apăsarea se face cu un singur deget, - nu vă sprijiniți pe cântar, - nu prindeți cântarul între degete, - aparatul BODYMASTER este poziționat corect pe sol. <p>Sau</p> <p>2) Ați apăsat tasta prea scurt.</p> <p>→ Apăsați tasta cu degetul.</p>

Različiti crteži namenjeni su isključivo ilustraciji karakteristika **BODYMASTER** i kao takvi nisu striktni odraz stvarnosti.

Opis



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 kontrolisanju težine.

Masno tkivo ima ulogu izolatora, zaštite i energetske 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...)

U slučaju dijete, **BODYMASTER** 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, sagorevanje kalorija se umanjuje i telo tada taloži mast. Dakle, nema trajnog oslobađanja od masnog tkiva bez održavanja mišićne mase. **BODYMASTER** vam omogućava da kontrolišete dijetu i da održavate skladno telo tokom vremena.

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 među 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.

Upozorenja pri korišćenju

- Uvek se merite na ravnoj i tvrdj podlozi. Nemojte da se merite na itisonu ili tepihu.
- Kada stanete na vagu, ne pomerajte se.
- Ne pomerajte proizvod tokom rukovanja tasterima.
- Pažnja! Memorisane informacije se brišu prilikom zamene baterija.
- Pažnja : korišćenje ovog aparata zabranjeno je osobama koje nose pejsmejkere ili druga električna medicinska pomagala, zbog korišćenja struje pri merenju.
- Ovaj uređaj nije medicinski uređaj i ne sme da se koristi za određivanje težine u svrhu nadzora, dijagnoze ili lečenja.

Funkcionisanje

SR

Automatsko uključivanje kada stanete na vagu.

1 – Izbor podataka

Prilikom prvog merenja dodeljuje vam se memorija da bi vaga mogla da izračuna vašu telesnu masu.

Morate da izaberete pol, visinu i starost.

Popnite se na ploču i pratite **sekvencu I – stranice 3 i 4.**




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

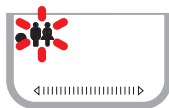
sledeća uputstva:

Primer žene koja ima 30 godine i visoka je 165 cm




Vaši podaci se automatski zabeleže u prvu slobodnu memoriju, a broj memorije vam se dodeljuje.

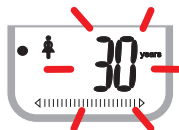
1/ Odabir pola:

- Ukoliko ste ženskog pola, pritisnite .
- Ukoliko ste muškog pola, pritisnite .
- Potvrdite vaš izbor pritiskom od .






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

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



3/ Odabir godina:

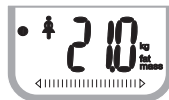
- Ukoliko imate više od 30 godina, pritisnite , do Vaših godina.
- Ukoliko imate manje od 30 godina, pritisnite , do Vaših godina.
- Potvrdite vaše godine pritiskom .



4/ Težina će vam se opet prikazati na ekranu.

SR

5/ Vaša telesna masa se prikazuje na ekranu u kilogramima.



2 – Sistem automatskog prepoznavanja korisnika

BODYMASTER ima sistem za automatsko prepoznavanje korisnika.

Nakon prvog merenja, morate sačuvati svoje lične karakteristike u

memoriji videti prethodni paragraf).

Tokom narednih merenja, **BODYMASTER** vas automatski prepoznaje.

Popnite se na vagu i pratite **sekvencu I i II – stranice 3 i 4**.

Posebni slučajevi

U slučaju da 2 korisnika imaju slične težine ili ukoliko vam se težina između dva merenja drastično izmenila, **BODYMASTER** od vas traži da potvrdite memorijski broj.

I to na sledeći način, nakon što sid-ete sa vage i:

– ukoliko vaga predloži da vas zabeleži, a vi ste već u memoriji: pritisnite



, potom na ili sve dok se na ekranu ne pojavi vaša memorija.

Zatim pritisnite na da biste potvrdili svoj izbor.

– ako vas vaga prepozna u pogrešnoj memoriji: pritisnite na ili sve

dok se na ekranu ne pojavi vaša memorija. Zatim pritisnite na da

biste potvrdili svoj izbor.

– Ukoliko ste novi korisnik, izaberite prvu slobodnu memoriju da biste zabeležili svoja podešavanja, a ako su sve memorije zauzete, izbrišite jednu (**videti tačka 3**).

3 – Brisanje memorija

Svi memorijski odeljci su zauzeti.

→ **sledite sekvence I, potom III na stranicama 3 i 4 :**

1) Da biste ispraznili memoriju:

Po prikazivanju ličnih karakteristika, pritisnite na 3 sekundi. Pojavljuje se poruka “**Clr**” i čuju se 3 zvučna signala.

2) Za brisanje tuđe memorije:

Po prikazivanju vaših ličnih karakteristika, pritisnite ili da biste došli do memorijskog odeljka koji želite izbrisati, potom pritisnite na 3 sekundi. Pojavljuje se poruka “**Clr**” i čuju se 3 zvuka bip.

3) Za promenu parametara Vašeg memorijskog odeljka:








(izmena godina ili visine)

Po prikazivanju Vaših ličnih karakteristika, pritiskom pristupate

karakteristikama Vašeg memorijskog odeljka.

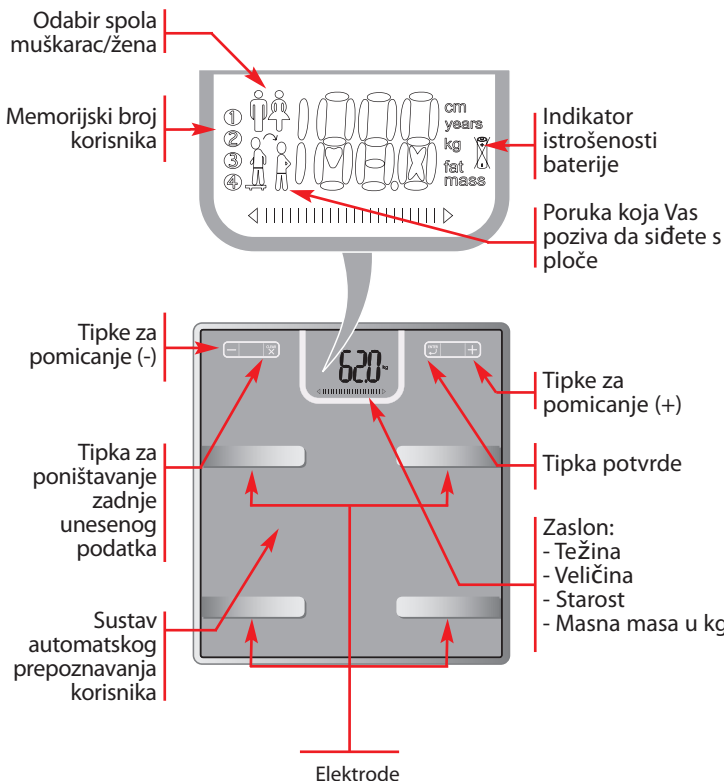
Postupite po uputstvima iz paragrafa **“FUNKCIONISANJE – Izbor podataka”**, stranicu 109.

Specijalne poruke _____

Poruke / Situacije	Radnje / Rešenja
	Težina je veća od maksimalne mere od 160 kg. → Nemojte prelaziti maksimalnu nosivost.
	Potrebno je da siđete sa vage da bi aparat nastavio sa sekvencom. → Siđite sa vage.
	1) Svi memorijski odeljci su zauzeti. → videti „Brisanje memorija” strana 111. 2) Vaga vas ne prepoznaje. → Izaberite svoju memoriju i svoju visinu pritiskajući  , a zatim taster  .
	Videti stranicu 2
	Vaga vas prepoznaje u pogrešnoj memoriji: videti „Posebni slučajevi”, strana 111.
	Pritiskate taster za čuvanje vaših karakteristika a BODYMASTER ne reaguje. 1) BODYMASTER registruje još neki pritisak, osim Vašeg prsta. → Uverite se : <ul style="list-style-type: none">- da pritiskate samo jednim prstom,- da ne pritiskate ploču,- da ploča nije uklještena,- da je BODYMASTER dobro postavljen na podu. ili 2) Previše kratko pritiskate dugme. → Zadržite prst tasteru.

Različiti crteži namijenjeni su isključivo prikazu karakteristika **BODYMASTER** i mogu se razlikovati od stvarnosti.

Opis



Za 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. Ta podjela varira ovisno o spolu, dobi i visini.

Mišićna masa omogućuje bavljenje fizičkim aktivnostima, podizanje predmeta, omogućuje sposobnost kretanja 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 (krvožilni rizici, kolesterol,...).

U okviru određenog režima **BODYMASTER** vam pomaže kontrolirati gubitak masne mase dok u isto vrijeme osigurava održavanje Vaše mišićne mase. U stvari, loše vođeni 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.

BODYMASTER vam omogućuje upravljanje vašim režimom i ovladavanje tjelesnom ravnotežom.

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** nakon buđenja (kako se ne bi uzelo u obzir fluktuiranje težine tijekom dana zbog jela, probave ili fizičke aktivnosti pojedinca).

– **1/4 sata nakon ustajanja**, kada se voda sadržana u Vašem tijelu rasporedila u donjim udovima.

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

Načelo mjerenja

Kada se bosih nogu stanete 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.

Preporuke za uporabu

- **Mjerenje težine uvijek vršite na čvrstoj i ravnoj podlozi.**
- **Ne važite se na tepisonu ili tepihu.**
- **Ne pomičite se dok se nalazite na površini za vaganje.**
- **Ne premještajte proizvod prilikom rukovanja tipkama.**
- **Pozor, nakon promjene baterija informacije pohranjene u memorijama će se obrisati.**
- **Pozor: uporaba ovog uređaja zabranjena je kod osoba koje imaju pacemaker ili druge medicinske elektroničke uređaje zbog rizika od poremećaja vezanih uz električnu struju.**
- **Ovaj uređaj nije medicinski uređaj i ne smije se koristiti za određivanje težine u svrhu praćenja, dijagnostike i medicinskih tretmana.**

Rad

HR

Vaga se automatski uključuje stajanjem na površinu za vaganje.

1 – Unos osobnih podataka

Kako bi osobna vaga mogla izračunati Vaše masno tkivo, kod prvog vaganja Vam se dodjeljuje jedno memorijsko polje.

Odaberite Vaš spol, visinu i životnu dob.




Stanite na ploču i **slijedite niz 1 – stranice 3 i 4.**

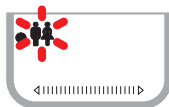
Sidite s ploče da biste pohranili Vaše osobne karakteristike, slijedite sljedeće upute:

Primjer 30-godišnje žene visoke 165 cm




Vaši se osobni podaci automatski pohranjuju u prvo slobodno memorijsko polje čiji će Vam broj biti dodjeljen.

1/ Odabir Spola:

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






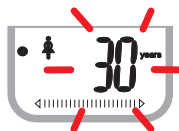
2/ Odabir visine (od 100 do 220 cm):

- Ako ste niži od 165 cm, pritisnite  dok se ne pojavi Vaša visina.
- Ako ste niži od 165 cm, pritisnite  dok se ne pojavi Vaša visina.
- Potvrdite svoju visinu pritiskom .



3/ Odabir životne dobi:

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



4/ Vaša težina je ponovno prikazana.



HR

5/ Vaše masno tkivo je izraženo u kg.



2 – Sustav automatskog prepoznavanja korisnika

BODYMASTER je opremljen automatskim sustavom prepoznavanja korisnika.

Pri prvom vaganju trebate pohraniti svoje osobne karakteristike (pogledajte prethodno poglavlje).








Tijekom sljedećeg vaganja, **BODYMASTER** Vas automatski prepoznaje.

Stanite na ploču i **slijedite niz I i II – stranice 3 i 4.**

Posebni slučaj

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

Na taj način, nakon što ste sišli s ploče:


- ako Vam osobna vaga predlaže ponovno spremanje podataka, a već Vam je dodjeljeno memorijsko polje: pritisnite  u trajanju, zatim  ili  dok se ne prikaže Vaše memorijsko polje. Zatim pritisnite  za potvrdu Vašeg odabira.
- ako Vas osobna vaga pogrešno prepozna: pritisnite  ili  u trajanju od dok se ne prikaže Vaše memorijsko polje. Zatim pritisnite  za potvrdu Vašeg odabira.
- ako ste novi korisnik, odaberite prvo slobodno memorijsko polje kako biste upisali Vaše podatke te ako su sva memorijska polja zauzeta, obrišite jedno polje (**pogledati točku 3**).

3 – Brisanje memorijskih polja



Sva memorijska mjesta su zauzeta.

→ **slijedite nizove I, zatim III na stranicama 3 i 4 :**

1) Pražnjenje memorije:

Pri prikazu Vaših osobnih karakteristike, pritisnite 3 sekundi  . Pojavljuje se poruka “**Clr**” i čuju se 3 bipa.


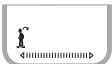






2) Pražnjenje memorije koja nije Vaša:

Pri prikazu Vaših osobnih karakteristika, pritisnite  ili  kako biste ušli u memoriju koju želite obrisati, zatim pritisnite 3 sekundi . Pojavljuje se poruka “**Clr**” i čuju se 3 bipa.

3) Promjena parametara memorije (promjena starosti ili visine): Pri prikazu svojih osobnih karakteristika, pritisnite, ući ćete u karakteristike svoje memorije.

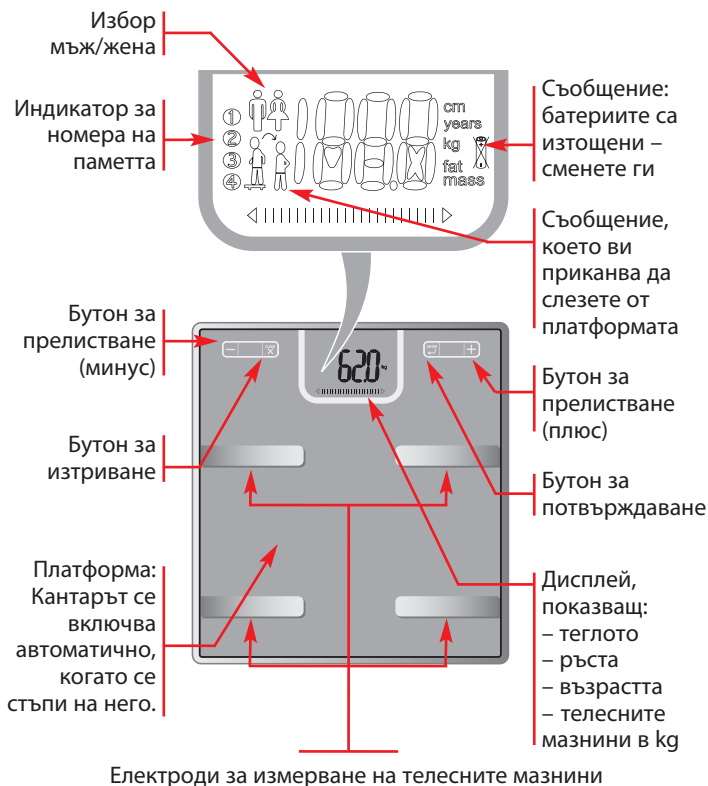
Nastavite kao što je opisano u odlomku **“RAD – unos osobnih podataka”**, stranica 115.

Specijalne poruke

Poruke / situacije	Radnje / Rješenja
	Težina je veća od maksimalno dopuštenih od 160 kg. → Ne prekoračujte maksimalnu težinu.
	Trebate sići s ploče kako bi uređaj nastavio sekvencu. → Siđite s ploče.
	1) Sva memorijska mjesta su zauzeta. → pogledati „Brisanje memorijskih polja” stranica 117. 2) Korisnik nije prepoznat. → Pritisnite  u trajanju  , a zatim tipku  u jednakom trajanju kako biste odabrali Vaše memorijsko polje i Vašu visinu.
	Pogledajte stranicu 2.
	Prepoznati ste unutar pogrešnog memorijskog polja: pogledajte „ Posebni slučaj ” stranica 117.
	Pritisnuli ste neku tipku kako biste pohranili svoje karakteristike, a BODYMASTER ne reagira. 1) BODYMASTER otkriva neki drugi pritisak osim onog Vašeg prsta. → Uvjerite se : – da je pritisak obavljen jednim jedinim prstom, – da ne pritišćete ploču, – da ona nije zaglavljena, – da je BODYMASTER dobro postavljen na podu. Ili 2) Prekratko ste pritisnuli tipku. → Zadržite prst na tipci.

Изображенията в настоящото ръководство за употреба служат само за илюстрация на характеристиките на продукта, а не отразяват точно действителността.

Описание



Съвети за следене на теглото

За да контролирате своето тегло и форми на тялото, трябва да познавате добре **телесната си структура** (вода, мускули, кости и телесни мазнини).

Мускулите и телесните мазнини, от които зависи основно теглото, са жизнено необходими и трябва да бъдат равномерно разпределени. Разпределението им е различно според пола, възрастта и ръста.

Мускулите дават възможност да се практикуват физически дейности, да се вдигат предмети и да се движим без болка. Колкото е по-голяма мускулната маса, толкова повече

енергия се консумира, а това помага за контрола на теглото.

Телесните мазнини служат като изолация, за защита и резерв на енергия. Те са инертни и складираат излишните калории, ако ядете повече, отколкото изразходвате. Физическите упражнения спомагат за намаляването им, а заседналият живот ги увеличава.

Ако се увеличат значително, телесните мазнини стават опасни за здравето (риск от сърдечно-съдови заболявания, холестерол и т.н.).

Когато спазвате диета, **BODYMASTER** ви помага да контролирате загубата на телесни мазнини, като същевременно следите за поддържането на мускулната си маса. Наистина, неправилната хранителна диета може да доведе до стопяване на мускулната маса. А именно мускулите са тези, които консумират енергията.

Ако губим мускулна маса, изгаряме по-малко калории, а тялото натрупва мазнини. Затова, за трайното спадане на телесните мазнини е необходимо да се поддържа мускулната маса.

BODYMASTER ви дава възможност да управлявате диетата си и да контролирате баланса на тялото си във времето.

За да получите пълно удовлетворение от уреда, трябва винаги да се теглите при едни и същи условия:

– задължително на босо (за пряк контакт с кожата). Стъпалата трябва да са сухи и правилно разположени върху електродите, вижте **стр. 2**.
Внимание: Ако имате много втвърдена кожа по стъпалата, измерванията могат да бъде неточни.

– най-добре **веднъж седмично при ставане** (за да не влияят колебанията в теглото през деня, дължащи се на храненето, храносмилането или физическата дейност на човека)

– **1/4 час след ставане**, тъй че водата, която съдържа тялото да се разпредели към долните крайници.

Също така е важно да няма допир между краката (в бедрата, коленете, прасците) и между стъпалата. Ако е необходимо, сложете лист хартия между краката.

Принцип на измерванията

Когато стъпите на кантара с боси крака, електродите изпращат през тялото ви електрически ток с много малък интензитет.

Този ток преминава от едното стъпало към другото и среща съпротивление при преминаването през мазнините.

Това съпротивление, наречено биоелектрически импеданс, зависи от пола, възрастта и ръста на човека и дава възможност да се определят телесните мазнини и техните граници.

Уредът не представлява никаква опасност, защото работи с много слаб ток (4 батерии по 1,5 V). Има обаче опасност от неточно измерване в следните случаи:

- при хора с висока температура
- при деца до 6 години (уредът не е калибриран за деца до тази възраст)
- при бременни жени (но без опасност за тях)
- при лица на диализа, с отоци по краката, с деформации.

Предпазни мерки

- **Поставете кантара върху твърда и гладка повърхност. Не се теглете върху мокет или килим.**
- **След като стъпите върху кантара, избягвайте да се местите.**
- **Не местете уреда, докато работите с бутоните.**
- **Внимание: При смяната на батериите всички запаметени данни ще бъдат изгубени.**
- **Внимание: Ползването на уреда е забранено за лица със сърдечни стимулатори (пейсмейкър) или други електронни медицински уреди поради риска от смущения, свързани с електрическия ток.**
- **Този уред не е медицински уред, той не трябва да бъде използван за определяне на теглото с контролни или диагностични цели, или за целите на медицинско лечение.**

Принцип на действие

Автоматично включване със стъпването върху платформата.

1 – Избор на данните

При първото теглене, за да може кантарът да изчисли телесните ви

мазнини, ви се предоставя памет.

Трябва да изберете пола си, височината и възрастта си.

Стъпете на кантара и следвайте **последователност I, стр. 3-4.**

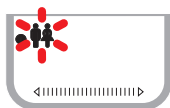
Слезте от кантара. За да запаметите личните си данни, изпълнете следващите инструкции:

Пример за жена на 30 години с ръст 165 cm.

Данните ви се записват автоматично в първата свободна памет и ви се дава номер на памет.

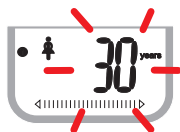
1/ Избор на пола:

- Ако сте жена, задръжте натиснат .
- Ако сте мъж, задръжте натиснат .
- Потвърдете избора, като задръжте натиснат .



2/ Избор на ръста (от 100 до 220 cm):

- Ако ръстът ви е над 165 cm, задръжте натиснат , докато се изпише вашият ръст.
- Ако ръстът ви е до 165 cm, задръжте натиснат , докато се изпише вашият ръст.
- Потвърдете ръста, като задръжте натиснат .



3/ Избор на възрастта:

- Ако сте на възраст над 30 години, задръжте натиснат , докато се изпише вашата възраст.
- Ако сте на възраст до 30 години, задръжте натиснат , докато се изпише вашата възраст.
- Потвърдете възрастта като задръжте натиснат .



4/ Теглото ви се изписва отново.

5/ Показва се телесната мазнина в kg.

2 – Система за автоматично разпознаване на потребителя

Кантарът е оборудван със система за автоматично разпознаване на потребителя.

При първото теглене въведете личните си данни в паметта (вижте предходния параграф).








При следващите тегления кантарът ще ви разпознае автоматично.

Стъпете на кантара и следвайте **последователности I и II, стр. 3-4.**

Особен случай

Ако има двама потребители с много близко тегло, или ако теглото ви се е променило значително, кантарът няма да ви разпознае; ще трябва да потвърдите повторно номера на вашата памет.

Затога, след като слезете от кантара:


- ако кантарът ви предложи да се регистрирате, в случай, че вече сте въведен в паметта: натиснете за върху , след това върху  или  (picto), докато се покаже вашата памет. След това натиснете върху , за да потвърдите избора си.
- ако кантарът ви разпознае в погрешна памет: натиснете за върху  или  докато вашата памет се покаже. След това натиснете върху , за да потвърдите избора си.
- Ако сте нов потребител, изберете първата свободна памет, за да запишете параметрите си и ако всички памети са свободни, изтрийте една памет (**виж 3**).

3 – Изтриване на Памети




Всички памети са заети.

→ **изпълнете последователност I, а после III, стр. 3 и 4:**

1) За да изпразните вашата памет:

Когато се изпишат вашите лични данни, задръжте натиснат за 3 секунди . Появява се съобщение „Clr“ и се чуват 3 звукови сигнала.

2) За да изпразните друга памет:

Когато се изпишат вашите лични данни, задръжте натиснат за  или  за да стигнете до паметта за изтриване, а после задръжте натиснат за 3 секунди . Появява се съобщение „Clr“ и се чуват 3 звукови сигнала.


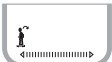




3) За промяна на параметрите на вашата памет:

(промяна на възрастта или ръста)

Когато се изпишат вашите лични данни, задръжте натиснат за , за да стигнете до характеристиките на вашата памет.

Процедирайте, както е описано в параграф „ПРИНЦИП НА ДЕЙСТВИЕ – Избор на данните“, стр. 121.

Специални съобщения

Съобщения / Ситуации	Действия / Решения
	Товарът е по-голям от товароносимостта от 160 kg. → Не превишавайте товароносимостта.
	Уредът изисква да слезете от платформата, за да продължи последователността. → Слезте от кантара.
	1) Всички памети са заети. → вижте „Изтриване на памет“ стр. 123. 2) Не сте разпознат. → Изберете вашата памет и вашия ръст, като натиснете за върху  , и натиснете за върху бутон  .
	Вижте стр. 2.
	Разпознат сте в друга памет: вижте „ Особен случай “, стр. 123.



Натискате бутон, а уредът не реагира.

1) Кантарът отчита натиск, който е различен от този на вашия пръст.

→ Уверете се, че:

- натискате само с един пръст,
- не сте се подпрели на кантара,
- не държите кантара натиснат,
- кантарът е поставен стабилно на пода.

Или

2) Натиснали сте бутон прекалено кратко.

→ Задръжете бутон натиснат с пръст.

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

Описание



Советы по слежению за весом

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Принцип измерения

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

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

Однако существует риск неточного измерения в нижеприведенных случаях:

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

Меры предосторожности при использовании

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

Функционирование

Весы включаются автоматически, когда на них становятся.

1 – Выбор параметров

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




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

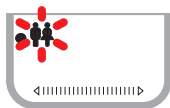
Вы спускаетесь с весов. Чтобы сохранить Ваши личные данные в памяти, следуйте нижеприведенным рекомендациям:

Пример: женщина 30 лет с ростом 165 см




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

1/ Выбор пола:

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




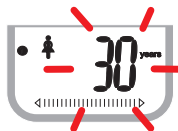
2/ Выбор роста (от 100 до 220 см)

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





3/ Выбор возраста

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



Вашего возраста.

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

4/ Ваш вес каждый раз отображается заново.



5/ Ваша жировая масса отображается в Кг.



2 – Система автоматического распознавания пользователя

Ваши весы оснащены системой автоматического распознавания пользователя.

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




При последующих взвешиваниях весы Вас автоматически распознают.


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




Особый случай

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

Спустившись с весов Вам следует:

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

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


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

3 – Очистка Памяти




Вся память занята.

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


1) Чтобы очистить Вашу ячейку памяти:

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

2) Чтобы очистить чужую ячейку памяти:

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

3) Чтобы изменить параметры Вашей ячейки памяти : (изменение возраста или роста)

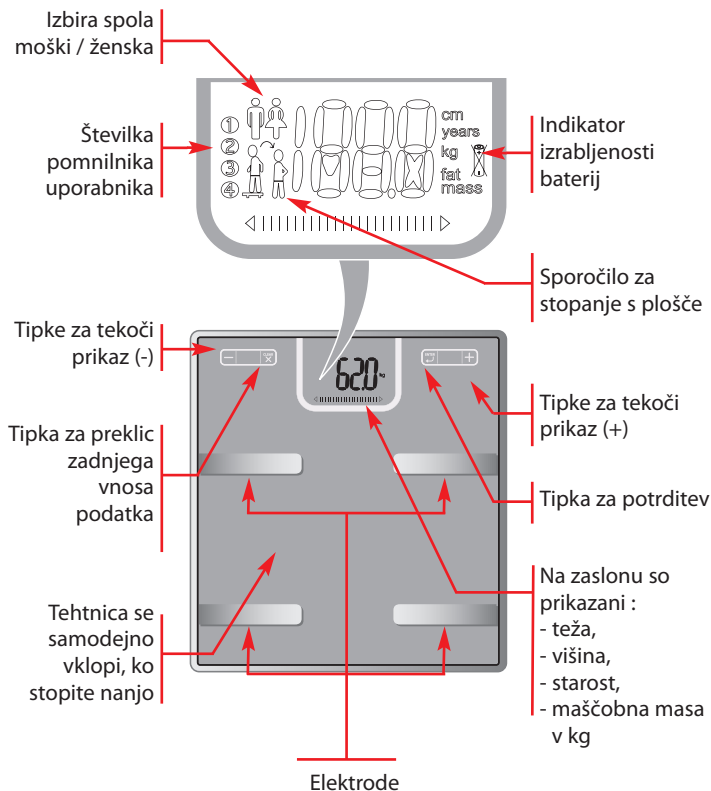
При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте  для получения доступа к Вашей ячейке памяти.

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

Сообщения/ Ситуации	Действия/Решения
	<p>Нагрузка выше максимального предела в 160 кг. → Не превышайте максимального предела.</p>
	<p>Прибору нужно, чтобы Вы спустились с весов для продолжения последовательности → Спуститесь с весов.</p>
	<p>1) Все ячейки памяти заняты → смотрите раздел « Очистка памяти » страница 131 2) Вас не распознали. → Выберите вашу ячейку памяти и рост, для этого нажмите и удерживайте  , а затем нажмите и удерживайте кнопку  .</p>
	<p>Смотрите страницу 2</p>
	<p>Вас распознали, неправильно определив вашу ячейку памяти: смотрите “Особый случай”, на странице 130.</p>
	<p>Вы нажимаете на кнопку, но прибор не реагирует.</p> <p>1) Весы обнаруживают другое нажатие, отличное от Вашего. → Убедитесь в том, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нажатие происходит одним пальцем - Вы не опираетесь на весы - весы не находятся в зажатом положении - весы хорошо стоят на полу <p>или</p> <p>2) Вы слишком легко нажали на кнопку → удерживайте палец на кнопке на протяжении</p>

Različne risbe služijo samo kot ilustracija značilnosti **BODYMASTER** in ne odražajo vedno dejanskega stanja.

Opis



Nov pristop h kontroliranju teže

Za boljše obvladovanje telesne teže in videza je pomembno, da poznate 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 se 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 ...).

V okviru dietnega režima vam bo **BODYMASTER** 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.

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

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.

Varnostni ukrepi pri uporabi

- **BTehnanje vedno izvajajte na trdih in ravnih tleh. Ne tehtajte se na tapsonu ali preprogi.**
- **Ko stopite na tehtnico, poskušajte stati čimbolj pri miru.**
- **Med programiranjem ne premikajte naprave.**
- **Pozor, pri menjavi baterij se izgubijo podatki, shranjeni v pomnilniku.**
- **Pozor: Uporaba te naprave je prepovedana za uporabnike srčnega spodbujevalnika ali druge medicinske elektronske opreme, ker lahko zaradi električnega toka pride do motenj.**
- **Ta naprava ni medicinski pripomoček in ga ni dovoljeno uporabljati za določanje teže pri zdravniškem nadzoru, diagnozi ali zdravljenju.**

Delovanje

Tehtnica se samodejno vklopi, ko stopite nanjo.

1 – Vnos podatkov

Da bi tehtnica lahko izračunala vaš delež telesne maščobe, vam pri prvem tehtanju dodeli spominsko mesto.

Določite vaše spol, višino in starost.

Stopite na ploščo in izvedite **zaporedje I – strani 3 in 4.**




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

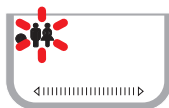
naslednjim napotkom:

Primer 30-letne ženske, visoke 165 cm




Vaši osebni podatki se samodejno shranijo na prvo prosto spominsko mesto, ki vam ga dodeli naprava.

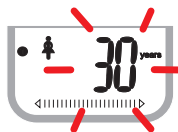
1/ Izbira spola:

- Če ste ženska, pritisčajte na .
- Če ste moški, pritisčajte na .
- Potrdite izbiro, tako da pritisčate na .






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

- Če ste višji od 165 cm, pritisčajte na , da dosežete svojo velikost.
- Če ste nižji od 165 cm, pritisčajte na , da dosežete svojo velikost.
- Potrdite izbiro, tako da pritisčate na .



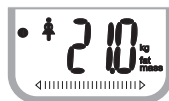
3/ Izbira starosti:

- Če ste starejši od 30 let, pritisčajte na , da dosežete svojo starost.
- Če ste mlajši od 30 let, pritisčajte na , da dosežete svojo starost.
- Potrdite izbiro, tako da pritisčate na .



4/ Znova se prikaže vaša teža.

5/ Delež telesne maščobe se prikaže v kilogramih.



2 – Sistem samodejnega prepoznavanja uporabnika

BODYMASTER 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 **BODYMASTER** samodejno prepozna.

Stopite na ploščo in izvedite **zaporedje I in II – strani 3 in 4**.

Posamezen primer

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

V takem primeru, ko stopite s plošče:


- Če vam tehtnica ponudi ponoven vnos podatkov, čeprav so ti že vneseni na enem od spominskih mest, pridržite gumb , nato gumb  ali , dokler se ne prikaže številka vašega spominskega mesta. Nato pritisnite gumb  za potrditev izbire.
- Če vas tehtnica prepozna pod napačnim spominskim mestom, pridržite gumb  ali , dokler se ne prikaže številka vašega spominskega mesta. Nato pritisnite gumb  za potrditev izbire.
- Če ste nov uporabnik, izberite prvo prosto spominsko mesto. Če so vse številke zasedene, eno od njih izbrišite (**oglej točka 3**).

3 – Brisanje spomina




Vsi pomnilniki so zasedeni.

→ **izvedite zaporedje I, nato III, strani 3 in 4 :**


1) Brisanje pomnilnika:

Po prikazu vaših osebnih podatkov pritisčajte 3 sekund na . Prikaže se sporočilo "Clr" in zaslišijo se 3 piski.








2) Brisanje pomnilnika, ki ni vaš:

Po prikazu vaših osebnih podatkov pritisčajte na  ali , da dosežete pomnilnik, ki ga želite izbrisati, nato pa pritisčajte 3 sekund na . Prikaže se sporočilo "Clr" in zaslišijo se 3 piski.

3) Spreminjanje parametrov vašega pomnilnika: (spreminjanje starosti ali velikosti)

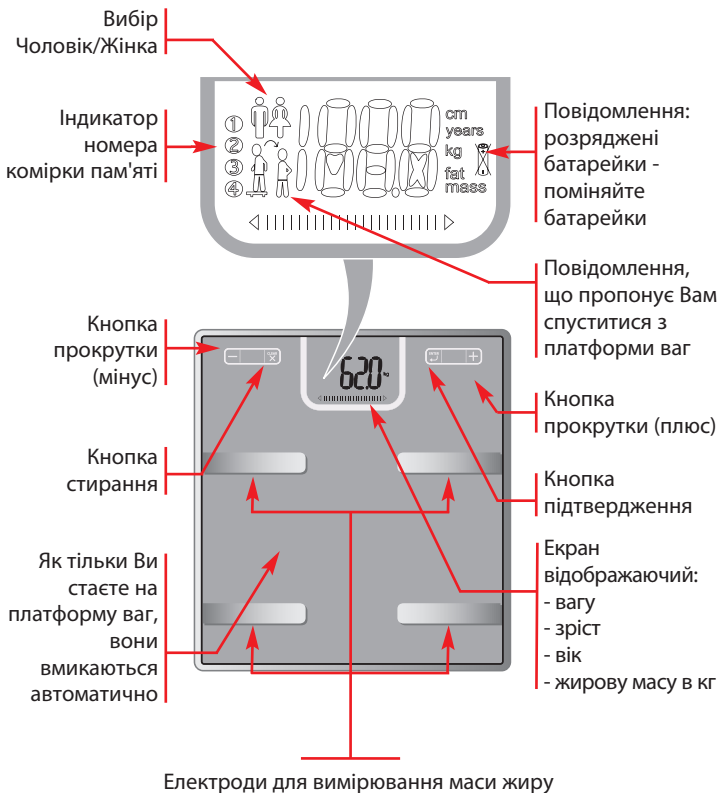
Po prikazu vaših osebnih podatkov pritisnite na  in prišli boste do podatkov svojega pomnilnika. Izvedite enak postopek kot v točki "DELOVANJE – Vnos podatkov", 135. strani.

Posebna sporočila

Sporočila / Situacije	Dejanja / Rešitve
	Obremenitev je večja od maksimalne nosilnosti 160 kg. → Ne prekoračite maksimalne nosilnosti.
	Da bi se lahko nadaljevalo zaporedje, zahteva naprava, da stopite s plošče. → Stopite s plošče.
	1) Vsi pomnilniki so zasedeni. → Oglejte si razdelek »Brisanje spomina« na 137. strani. 2) Tehnica vas ne prepozna. → Izberite svoji številko spominskega mesta in višino tako, da pridržite gumb  , nato pa še tipko  .
	Glejte 2. stran.
	Tehnica vas prepozna pod drugo številko: oglejte si Posamezen primer na 137. strani.
	Pritisnili ste na tipko, da bi shranili svoje podatke, vendar BODYMASTER ne reagira. 1) BODYMASTER 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 plošča ni ukleščena, – da je BODYMASTER postavljen na tla. 2) Premalo časa ste pritiskali na tipko. → S prstom pritisnite na tipko.

Малюнки в цьому керівництві з використання приладу призначені для ілюстрації його характеристик і можуть дещо відрізнятися від реального приладу.

Опис



Поради щодо контролю за вагою

Для найкращого контролю за вагою і фігурою, дуже важливо знати з яких **компонентів складається Ваше тіло**(води, м'язів, кісткової тканини і жиру). М'язова маса і жир, з яких в основному складається наша вага, є необхідними для життя і повинні перебувати в правильному співвідношенні. Це співвідношення залежить від статі, віку і зросту. М'язи дозволяють нам займатися фізичною діяльністю, піднімати предмети, пересуватися без зусиль. Чим значніше мускульна маса, тим більше вона споживає енергії і дозволяє контролювати вагу.

Жирова маса виконує роль ізоляційного матеріалу, захисту і запасу енергії. Вона інертна і накопичує надмірні калорії у разі, якщо Ви їсте більше, ніж споживаєте. Фізична діяльність сприяє скороченню жирової маси, а малорухомий спосіб життя - навпаки її збільшенню. Якщо маса жиру занадто велика, вона стає небезпечною для здоров'я(ризик виникнення серцево-судинних захворювань, холестерин і так далі).

Режим **BODYMASTER** дозволяє Вам контролювати втрату жирової маси, зберігаючи при цьому м'язову масу. Неправильно збалансований режим харчування може привести до атрофії м'язів. Адже саме м'язи споживають енергію. При втраті м'язової маси спалюється менше калорій і організм накопичує жир. Не буває тривалої втрати жирової маси із збереженням мускульної маси. **BODYMASTER** дозволить Вам відрегулювати режим харчування і зберегти рівновагу в організмі тривалий час.

Для того, щоб прилад давав найбільш точну інформацію, необхідно робити виміри в одних і тих самих умовах:

- **обов'язково ставайте на платформу ваг босими ногами**(прямий контакт із шкірою). Ноги мають бути сухими і повинні добре стояти на електродах, дивіться **сторінку 2**.

Увага, якщо на ногах багато мозолів, вимір може бути неточним.

- виміри краще робити **один раз в тиждень зранку** (щоб не враховувати коливань ваги впродовж дня, пов'язаних із харчуванням, травленням і фізичною діяльністю людини)

- **1/4 години після підйому для того**, щоб вода, що міститься у Вашому організмі розподілилася по нижніх кінцівках. Важливо переконатися також в тому, що ні Ваші гомілки(стегна, коліна, литки) ні ноги не торкаються одна одної. У разі потреби між ногами можна покласти листок паперу.

Принцип вимірювання

Коли Ви стаєте на платформу ваг босими ногами, електричний струм дуже малої інтенсивності передається в середину тіла електродами. Цей струм, що передається з однієї ноги в іншу стикається з перешкодами при проходженні через шар жиру. Цей опір тіла, що називається біоелектричним опором, залежить від статі, віку, зросту користувача і дозволяє визначити масу жиру і його межі.

Даний прилад не представляє ніякої небезпеки, оскільки в ньому використовується дуже мала сила струму(4 батарейки по 1,5 В).

Проте існує ризик неточного виміру в нижчеприведених випадках:

- у людини лихоманка
- діти молодше 6 років(прилад не призначений для дітей молодше 6 років)
- вагітні жінки(безпечно)
- особи, що знаходяться на діалізі, страждають від набряків на ногах і люди з дисморфізмом

Застережні заходи при _____

- **Завжди здійснюйте зважування на твердій рівній підлозі. Не зважуйтесь на килимовому покритті або на килимі**
- **Ставши на ваги, намагайтесь не рухатися.**
- **Не пересувайте прилад, здійснюючи маніпуляції з кнопками**
- **Увага: при заміні батарейок вся інформація, збережена в пам'яті, буде втрачена**
- **Увага: людям з сердечними стимуляторами або іншими електронними медичними апаратами забороняється користуватися даним приладом щоб уникнути ризику перебою в роботі, пов'язаного з дією електричного струму.**
- **Даний прилад не є медичним, його не слід використовувати для визначення ваги з метою проведення медичного огляду діагностики чи лікування.**

Функціонування

Ваги включаються автоматично, коли на них стають.

1 – Вибір параметрів

При першому зважуванні, щоб ваги могли визначити об'єм Вашої жирової маси, Вам присвоюється окрема комірка пам'яті.

Вам потрібно зазначити вашу стать, зріст та вік.

Встаньте на ваги і виконуйте **послідовність дій I, приведену на**




сторінках 3-4.

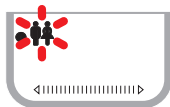
Ви спустилися з ваг. Щоб зберегти Ваші особисті дані в пам'яті слідуйте нижченаведеним рекомендаціям:

Приклад: жінка віком 30 років із зростом 165 см




Ваші дані автоматично фіксуються у першій вільній комірці пам'яті, якій присвоюється певний номер.

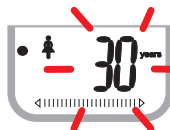
1/ Вибір статі :

- якщо Ви - жінка, натисніть і утримуйте .
- якщо Ви - чоловік, натисніть і утримуйте .
- Підтвердіть Ваш вибір статі, натиснувши і утримуючи .






2/ Вибір зросту (від 100 до 220 см)

- Якщо Ваш зріст вище 165 см, натисніть і утримуйте  до появи позначення Вашого зросту.
- Якщо Ваш зріст нижче 165 см, натисніть і утримуйте  до появи позначення Вашого зросту.
- Підтвердіть Ваш вибір зросту, натиснувши і утримуючи (графічний символ) .



3/ Вибір віку

- Якщо Ви старше 30 років, натисніть і утримуйте  до появи позначення Вашого віку.
- Якщо Ви молодше 30 років, натисніть і утримуйте  до появи позначення Вашого віку.
- Підтвердіть Ваш вибір віку, натиснувши і утримуючи (графічний символ) .



4/ Ваша вага щоразу висвічується заново.



5/ Жирова маса висвічується в Кг.

2 – Система автоматичного розпізнавання користувача

Ваші ваги оснащені системою автоматичного розпізнавання користувача

При першому зважуванні Вам необхідно зберегти в пам'яті Ваші особисті дані (дивіться попередній розділ)








При наступних зважуваннях ваги Вас автоматично розпізнають

Станьте на ваги і виконуйте **послідовності дій I і II, наведені на сторінках 3-4.**

Особовий випадок

У випадку якщо у 2 користувачів вага практично однакова, або якщо Ваш стрибок у вазі дуже значний, ваги Вас не розпізнають і запропонують Вам повторно ввести Ваш номер.

Зійшовши з ваг Вам слід:


- якщо ваги пропонують Вам ввести в пам'ять Ваші дані, хоча Ви це вже зробили: натисніть та утримуйте впродовж , потім , або , аж поки не побачите на дисплеї свою комірку пам'яті. Після цього натисніть на  щоб підтвердити Ваш вибір.
- якщо ваги неправильно визначили Вашу комірку пам'яті: натисніть та утримуйте впродовж  або , аж поки не побачите на дисплеї Вашу комірку пам'яті. Після цього натисніть на  щоб підтвердити Ваш вибір.
- Якщо Ви - новий користувач, виберіть першу вільну комірку пам'яті, щоб зберегти Ваші параметри. У випадку, якщо всі комірки зайняті, очистіть одну з комірок (**дивитися 3**).

3 – Очищення Пам'яті




Вся пам'ять зайнята

→ виконуйте **послідовності дій I, а потім III, приведені на сторінках 3 і 4**


1) Щоб очистити Вашу комірку пам'яті

При висвічуванні Ваших особистих даних, натисніть і утримуйте 3 секунд . З'являється повідомлення "Clr" і лунають 3 звукові сигнали.

2) Щоб очистити чужу комірку пам'яті


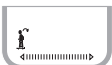




При висвічуванні Ваших особистих даних, натисніть і утримуйте  для  отримання доступу до тої комірки пам'яті, яку треба очистити, а потім натисніть і утримуйте 3 секунд . З'являється повідомлення "Clr" і лунають 3 звукові сигнали.

3) Щоб змінити параметри Вашої комірки пам'яті (зміна віку чи зросту)

При висвічуванні Ваших особистих даних, натисніть і утримуйте  для отримання доступу до Вашого елемента пам'яті.

Потім слідуйте рекомендації розділу "ФУНКЦІОНУВАННЯ - Вибір параметрів", сторінка 141.

Спеціальні повідомлення

Повідомлення/ Ситуації	Дії/Рішення
	Навантаження вище максимальної межі в 160 кг → Не перевищуйте максимальної межі.
	Приладу треба, щоб Ви спустилися з ваг для продовження послідовності → Спустіться з ваг
	1) Всі комірки пам'яті зайняті. → дивіться розділ "Очищення Пам'яті" сторінка 143. 2) Вас не розпізнали. → Виберіть Вашу комірку пам'яті і зріст. Для цього натисніть і утримуйте  а потім натисніть і утримуйте кнопку  .
	Дивіться сторінку 2
	Вас розпізнали, проте неправильно визначили комірку пам'яті : дивіться " Особовий випадок ", сторінка 143.



Ви натискаєте на кнопку, але прилад не реагує.

1) Ваги відчувають інше натиснення, інше, ніж Ваше.

→ Переконайтеся в тому, що:

- натиснення відбувається одним пальцем
- Ви не спираєтеся на ваги
- ваги не знаходяться в затиснутому положенні
- ваги добре стоять на підлозі

чи

2) Ви занадто легко натиснули на кнопку

→ утримуйте палець на кнопці на протязі

FR

- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
 ➔ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un Centre Service Agréé pour que son traitement soit effectué.

Ne pas jeter les piles usées : traitez-les comme des résidus chimiques.
 Apportez les à un point de collecte prévu à cet effet.

EN

- ① Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.
 ➔ Leave it at a local civic waste collection point.
 Never throw used battery into the dustbin: consider them as chemical residue.

Take them to a recognised collection point.

NL

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

Bring ze naar een speciaal, centraal afvalinzamelpunt.

DE

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

IT

- ① Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.
 ➔ Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.
 Non gettate le pile scariche nella spazzatura: maneggiatele come residui chimici.
 Consegnarli a un centro di raccolta preposto.

ES

- ① Su electrodoméstico contiene materiales recuperables y/o reciclables.
 ➔ Entréguelo al final de su vida útil, en un Centro de Recogida Específico o en uno de nuestros Servicios Oficiales Post Venta donde será tratado de forma adecuada.
 No tirar las pilas usadas a la basura normal: desecharlas como residuos químicos.
 Dépositelos en un punto de recogida previsto al efecto.

PT

- ① O seu aparelho contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.
 ➔ Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.
 Não deitar fora as pilhas usadas: Tratá-las como resíduos químicos.

Entregue-as num ponto de recolha previsto para este efeito.

DA

- ① Apparatet indeholder mange materialer, der kan genvindes eller genbruges.
 ➔ Bring det til et specialiseret indsamlingssted for genbrug eller et autoriseret servic værksted, når det ikke skal bruges mere.

Dette apparat fungerer med en eller flere batterier. Kast dem ikke bort, men bring dem til et specialiseret indsamlingssted for at beskytte miljøet.

EL ΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ!



- ① Η συσκευή σας περιέχει πολλά αξιοποιήσιμα ή ανακυκλώσιμα υλικά.
➡ Αποθέστε την σε ένα σημείο διάθεσης για να πραγματοποιηθεί η επεξεργασία της.
② Η παρούσα συσκευή περιέχει μία ή περισσότερες μπαταρίες.
➡ Για λόγους σεβασμού προς το περιβάλλον, μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες, αλλά μεταφέρετέ τις στα σημεία διαλογής που προορίζονται για αυτόν τον σκοπό.

FI HUOLEHTIKAAMME YMPÄRISTÖSTÄ!



- ① Laitteesi on varustettu monilla arvokkailla ja kierrätettävillä materiaaleilla.
➡ Toimita laitteesi keräyspisteeseen tai sellaisen puuttuessa vaikka valtuutettuun huoltokekkeseen, jotta laitteen osat varmasti kierrätetään.
② Tässä laitteessa on yksi tai useampi paristo. Ympäristön suojelemisen vuoksi niitä ei saa pois vaan toimittaa tarkoitukseen varattuun keräyspisteeseen.

SL SODELUJMO PRI PRIZADEVANJIH ZA ZAŠČITO OKOLJA!



- ① Vaša naprava vsebuje številne vredne materiale, ki se lahko reciklirajo.
➡ Zato jo odnesite na zbirno mesto, če ga ni pa v pooblaščen servisni center, kjer jo bodo ustrezno predelali.
② V tomto pristroji sa nachádza jedna alebo viac bateriek. Kvôli ochrane životného prostredia ich nezhadzujte, ale zaneste ich na zberné miesto určené na tento účel.

PL BIERZMY CZYNNY UDZIAŁ W OCHRONIE ŚRODOWISKA!



- ① Twoje urządzenie jest zbudowane z materiałów, które mogą być poddane ponownemu przetworzeniu lub recyklingowi.
➡ W tym celu należy je dostarczyć do wyznaczonego punktu zbiórki.
② W skład urządzenia wchodzi jedna lub kilka baterii. W trosce o środowisko naturalne nie wyrzucaj ich, lecz oddaj je do specjalnych punktów zbiórki.

CS PODÍLEJME SE NA OCHRANŮ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ!



- ① Váš přístroj obsahuje četné zhodnotitelné nebo recyklovatelné materiály.
➡ Svěřte jej sběrnému místu nebo, neexistuje-li, smluvnímu servisnímu středisku, kde s ním bude naloženo odpovídajícím způsobem.
② Tento přístroj obsahuje jednu nebo více článkových baterií. V zájmu ochrany životního prostředí je nevyhazujte, ale odevzdejte je na sběrném místě, které je k tomu určeno.

SK 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.
② Naprava vsebuje eno ali več baterij. Zaradi spoštovanja do okolja jih ne zavržite, ampak jih odnesite na eno od predvidenih zbiralnih mest.

BG ДА УЧАСТВАМЕ В ОПАЗВАНЕТО НА ОКОЛНАТА СРЕДА!



- ① Вашият уред съдържа много материали, които могат да бъдат използвани повторно или рециклирани. Занесете го специализиран събирателен пункт или упълномощен сервиз, за да бъде преработен.
➡ Неизхвърляйте старите батерииприбитовите отпадъци: те се считат за химически отпадъци. Занесете ги в предвидения за целта събирателен пункт.

RO

SĂ PARTICIPĂM LA PROTECȚIA MEDIULUI!



- ⓘ Aparatul dumneavoastră conține numeroase materiale valorificabile sau reciclabile.
➡ Predați-l la un punct de colectare sau, în lipsa acestuia, la un centru de service autorizat pentru a fi procesat în mod corespunzător.

Aparatul conține una sau două baterii. Sprijiniți protecția mediului, nu le aruncați în alte locuri decât cele indicate sau în punctele de colectare.

HU

ELSŐ A KÖRNYEZETVÉDELEM!



- ⓘ Az Ön termék értékes újrahasznosítható anyagokat tartalmaz.

➡ Kérjük, készülékét ne dobja ki, hanem adja le az erre a célra kijelölt gyűjtőhelyen.

Ez a készülék egy vagy több elemet tartalmaz. A környezetvédelem érdekében soha ne dobja ki ezeket, hanem vigye őket egy gyűjtőpontra!

